

**KARYA TULIS ILMIAH**

**PENERAPAN PROSEDUR SENAM REMATIK UNTUK  
MENGURANGI TINGKAT NYERI PADA LANSIA  
PENDERITA RHEUMATOID ARTHRITIS  
DI UPTD PELAYANAN SOSIAL  
LANJUT USIA BINJAI**



**DEA SRI RAHMAT LINA ZEGA**  
**P07520122008**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN**  
**JURUSAN KEPERAWATAN**  
**PRODI D-III KEPERAWATAN MEDAN**  
**TAHUN 2025**

**PENERAPAN PROSEDUR SENAM REMATIK UNTUK  
MENGURANGI TINGKAT NYERI PADA LANSIA  
PENDERITA RHEUMATOID ARTHRITIS  
DI UPTD PELAYANAN SOSIAL  
LANJUT USIA BINJAI**

**Karya Tulis Ilmiah /Laporan Kasus**

Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi  
dan memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan (A.Md.Kep)  
pada program studi D-III Keperawatan Medan Jurusan Keperawatan  
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



**DEA SRI RAHMAT LINA ZEGA  
P07520122008**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN  
JURUSAN KEPERAWATAN  
PRODI D-III KEPERAWATAN MEDAN  
TAHUN 2025**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**PENERAPAN PROSEDUR SENAM REMATIK UNTUK  
MENGURANGI TINGKAT NYERI PADA LANSIA  
PENDERITA RHEUMATOID ARTHRITIS  
DI UPTD PELAYANAN SOSIAL  
LANJUT USIA BINJAI**

Diusulkan Oleh

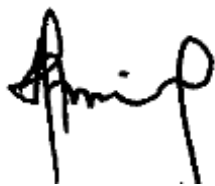
DEA SRI RAHMAT LINA ZEGA

P07520122008

Telah disetujui di Prodi D-III Keperawatan Medan

Medan, 16 Juni 2025

Pembimbing Utama



**Dr. Amira P. S Tarigan, S.Kep, Ns, M.Kes**  
**NIP. 197703162002122001**

Pembimbing Pendamping



**Dina Yusdiana D, S.Kep, Ns, M.Kes**  
**NIP. 197606241998032001**

Ketua Prodi Diploma III Keperawatan Medan



**Masnila, S.Pd, S.Kep, Ns, M.Pd**  
**NIP. 197011301993032013**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**PENERAPAN PROSEDUR SENAM REMATIK UNTUK**  
**MENGURANGI TINGKAT NYERI PADA LANSIA**  
**PENDERITA RHEUMATOID ARTHRITIS**  
**DI UPTD PELAYANAN SOSIAL**  
**LANJUT USIA BINJAI**

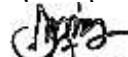
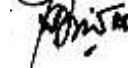
Telah Dipersiapkan Dan Disusun Oleh

DEA SRI RAHMAT LINA ZEGA

P07520122008

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji

Medan, 16 Juni 2025

|                  |                                            | Tanda Tangan                                                                              |
|------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Ketua Penguji | : Dr. Amira P. S Tarigan, S.Kep, Ns, M.Kes |  )   |
| 2. Penguji I     | : Dr. Johani Dewita Nasution, SKM,M.Kes    | (  ) |
| 3. Penguji II    | : Afniwati S.Kep, Ns, M.Kes                | (  ) |

Mengetahui

Ketua Prodi Diploma III Keperawatan Medan



**Masnila, S.Pd, S.Kep, Ns, M.Pd**  
**NIP. 197011301993032013**

## **PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Dea Sri Rahmat Lina Zega  
NIM : P07520122008  
Program Studi : Diploma III  
Jurusan : Keperawatan  
Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan  
Karya tulis ilmiah saya yang berjudul:

### **PENERAPAN PROSEDUR SENAM REMATIK UNTUK MENGURANGI TINGKAT NYERI PADA LANSIA PENDERITA RHEUMATOID ARTHRITIS DI UPTD PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA BINJAI**

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Medan, 16 Juni 2025

Penulis,

DEA SRI RAHMAT LINA ZEGA  
NIM. P07520122008

## **FORMAT BIODATA PENULIS**



### **BIODATA PENULIS**

Nama : Dea Sri Rahmat Lina Zega  
Tempat/Tgl Lahir : Medan, 13 September 2004  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Kristen Protestan  
Alamat Rumah : Jl. Kongsu Pantai Halim/Dsn IIIA  
Nomor Hp : 087842483960

### **RIWAYAT PENDIDIKAN**

1. SD : SD Swasta Berlianta
2. SLTP : UPT SMP Negeri 22 Medan
3. SLTA : SMK Sentra Medika Medan

## **ABSTRAK**

### **PENERAPAN PROSEDUR SENAM REMATIK UNTUK MENGURANGI TINGKAT NYERI PADA LANSIA PENDERITA RHEUMATOID ARTHRITIS DI UPTD PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA BINJAI**

Dea Sri Rahmat Lina Zega <sup>1</sup>, Amira Permata Sari Tarigan <sup>2</sup>,  
Dina Yusdiana Dalimunthe<sup>3</sup>

Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan  
Email: [deazega919@gmail.com](mailto:deazega919@gmail.com)

Rheumatoid arthritis merupakan penyakit autoimun yang menyebabkan peradangan kronis pada sendi dan sering dialami oleh lansia, terutama perempuan. Salah satu keluhan utama adalah nyeri kronis yang berdampak pada aktivitas harian. Penanganan nonfarmakologis seperti senam rematik dapat menjadi alternatif untuk mengurangi nyeri. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan prosedur senam rematik dalam menurunkan tingkat nyeri kronis pada lansia penderita rheumatoid arthritis. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan desain studi kasus. Subjek penelitian adalah dua orang lansia perempuan berusia 74 dan 75 tahun dengan skala nyeri sedang (5 dan 6). Intervensi berupa senam rematik dilaksanakan selama 7 kali kunjungan, dilaksanakan dalam waktu 15 menit. Pengukuran tingkat nyeri dilakukan menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah intervensi. Hasil menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri pada kedua responden. Nyeri pada Responden 1 menurun dari skala 5 menjadi 2, dan pada Responden 2 dari skala 6 menjadi 3 setelah tujuh kali intervensi. Senam rematik efektif dalam menurunkan tingkat nyeri kronis pada lansia penderita rheumatoid arthritis, serta dapat menjadi salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang direkomendasikan.

**Kata kunci:** Senam rematik, nyeri kronis, lansia, rheumatoid arthritis

## ABSTRACT

### **Application of Rheumatic Gymnastics Procedures to Reduce Pain Levels in Elderly Patients with Rheumatoid Arthritis at the Binjai Social Service Unit for the Elderly**

Dea Sri Rahmat Lina Zega<sup>1</sup>, Amira Permata Sari Tarigan<sup>2</sup>,  
Dina Yusdiana Dalimunthe<sup>3</sup>

Medan Health Polytechnic of The Ministry of Health  
Email: [deazega919@gmail.com](mailto:deazega919@gmail.com)

Rheumatoid arthritis is an autoimmune disease causing chronic joint inflammation and is common among the elderly, especially women. A primary complaint is chronic pain, which impacts daily activities. Non-pharmacological treatments like rheumatic gymnastics can be an alternative for pain reduction. This study aims to describe the application of rheumatic gymnastics procedures in reducing chronic pain levels in elderly patients with rheumatoid arthritis. This research used a qualitative descriptive approach with a case study design. The subjects were two elderly women, aged 74 and 75, with a moderate pain scale (5 and 6). The intervention, consisting of rheumatic gymnastics, was performed for 15 minutes over 7 visits. Pain levels were measured using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after the intervention. The results showed a decrease in pain levels for both subjects. Pain in Subject 1 decreased from a scale of 5 to 2, and in Subject 2, it decreased from a scale of 6 to 3 after seven interventions. Rheumatic gymnastics is effective in reducing chronic pain levels in elderly patients with rheumatoid arthritis and can be recommended as a non-pharmacological nursing intervention.

**Keywords:** Rheumatic Gymnastics, Chronic Pain, Elderly, Rheumatoid Arthritis.





## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas Kuasa-Nya yang telah memberikan segala nikmat dan kesempatan, sehingga penyusunan karya tulis ilmiah yang berjudul “Penerapan Prosedur Senam Rematik Untuk Mengurangi Tingkat Nyeri Pada Lansia Penderita Rheumatoid Arthritis Di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Pada Tahun 2025” dapat terselesaikan.

Dengan terselesaikannya karya tulis ilmiah ini, perkenalkan pula saya untuk mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni, S.SiT., M.Keb selaku Plt. Direktur Poltekkes Kemenkes Medan.
2. Ibu Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep, Ns, M.Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Medan dan sebagai dosen pembimbing utama.
3. Ibu Dina Yusdiana D. S.Kep, Ns, M.Kes selaku pembimbing pendamping
4. Ibu Masnila Siregar, S.Kep, Ns, M.Pd selaku Ketua Prodi Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan.
5. Ibu Dr. Johani Dewita Nasution, SKM, M.Kes selaku dosen penguji I dan Ibu Afniwati S.Kep, Ns, M.Kes selaku dosen penguji II.
6. Seluruh dosen dan staf Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan.
7. Teristimewa kepada kedua orang tua penulis, Bapak Faoshoki Zega dan Ibu Denima Ziliwu yang telah menjadi orang tua yang sangat luar biasa yang selalu memberi segala dukungan serta doa yang tidak pernah henti, nasehat, cinta, perhatian, dan kasih sayang. Dan untuk abang penulis Wilman Oktaviawan Zega, adik penulis Ebimael Zega dan Dersanta Ananda Zega serta nenek, tante dan paman-paman tercinta yang sangat berperan besar dalam mendukung saya dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini. Terimakasih selalu memberi perhatian dan kasih sayang serta menjadi support yang sangat luar biasa.
8. Seluruh teman Angkatan XXXVI ,terutama kepada kelas III-A terima kasih penulis ucapkan atas kebersamaan yang telah dilalui bersama sama selama tiga tahun ini.

Penulis telah berusaha sebaik-baiknya untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah ini. Penulis tetap mengharapkan kritik dan saran dari pembaca untuk perbaikan karya tulis ilmiah ini. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pihak lain yang membutuhkan.

Medan, 16 Juni 2025

Penulis

Dea Sri Rahmat Lina Zega

NIM. P07520122008

## DAFTAR ISI

|                                                                    |             |
|--------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>                                    | <b>i</b>    |
| <b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>                                     | <b>ii</b>   |
| <b>PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....</b>                        | <b>iii</b>  |
| <b>BIODATA PENULIS.....</b>                                        | <b>iv</b>   |
| <b>ABSTRAK .....</b>                                               | <b>v</b>    |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                                         | <b>vii</b>  |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                                             | <b>ix</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                                          | <b>xii</b>  |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                                          | <b>xiii</b> |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                                       | <b>xiv</b>  |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>                                      | <b>1</b>    |
| A. Latar Belakang .....                                            | 1           |
| B. Rumusan Masalah .....                                           | 3           |
| C. Tujuan.....                                                     | 4           |
| 1. Tujuan Umum : .....                                             | 4           |
| 2. Tujuan Khusus : .....                                           | 4           |
| D. Manfaat.....                                                    | 4           |
| 1. Bagi subjek penelitian (pasien, keluarga, dan masyarakat) ..... | 4           |
| 2. Bagi Tempat Peneliti.....                                       | 4           |
| 3. Bagi Institusi Pendidikan .....                                 | 5           |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>                                | <b>6</b>    |
| A. Konsep Dasar Senam Rematik.....                                 | 6           |
| 1. Definisi Senam Rematik .....                                    | 6           |
| 2. Manfaat Melatih Senam Rematik .....                             | 6           |
| 4. Evaluasi dan Penyesuaian .....                                  | 7           |
| 5. Standar Operasional Prosedur Senam Rematik.....                 | 7           |
| B. Konsep Nyeri.....                                               | 9           |
| 1. Definisi Nyeri.....                                             | 9           |
| 2. Penyebab Nyeri .....                                            | 10          |
| 3. Tanda dan Gejala Nyeri .....                                    | 11          |
| 4. Dampak Nyeri .....                                              | 12          |

|                                                      |           |
|------------------------------------------------------|-----------|
| 5. Penanganan Nyeri .....                            | 12        |
| 6. Skala Ukur Nyeri.....                             | 13        |
| C. Konsep Dasar Rheumatoid Arthritis .....           | 14        |
| 1. Definisi Rheumatoid Arthritis.....                | 14        |
| 2. Penyebab Rheumatoid Arthritis .....               | 14        |
| 3. Patofisiologi Rheumatoid Arthritis .....          | 15        |
| 4. Tanda dan Gejala Rheumatoid Arthritis .....       | 16        |
| 5. Penanganan Rheumatoid Arthritis .....             | 17        |
| 6. Perawatan Pasien Rheumatoid Arthritis .....       | 18        |
| D. Konsep Dasar Lansia.....                          | 19        |
| 1. Definisi Lansia .....                             | 19        |
| 2. Batasan- Batasan Lansia .....                     | 19        |
| 3. Karakteristik Lansia .....                        | 19        |
| 4. Masalah Kesehatan Lansia.....                     | 21        |
| 5. Perubahan Pada Lansia .....                       | 22        |
| <b>BAB III METODE STUDI KASUS .....</b>              | <b>24</b> |
| A. Rancangan Studi Kasus.....                        | 24        |
| B. Subyek Studi Kasus.....                           | 24        |
| C. Fokus Studi.....                                  | 24        |
| D. Definisi Operasional Studi Kasus .....            | 25        |
| E. Instrumen Studi Kasus.....                        | 26        |
| F. Metode Pengumpulan Data.....                      | 26        |
| G. Lokasi dan Waktu.....                             | 26        |
| H. Penyajian Data.....                               | 26        |
| I. Etika Studi kasus.....                            | 26        |
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>             | <b>29</b> |
| A. Hasil Studi Kasus .....                           | 29        |
| 1. Gambaran Tempat Studi Kasus.....                  | 29        |
| 2. Data Sebelum Diberikan Intervensi .....           | 30        |
| 3. Skala Nyeri Sebelum Penerapan Senam Rematik.....  | 31        |
| 4. Skala Nyeri Sesudah Penerapan Senam Rematik ..... | 31        |
| 5. Evaluasi Hasil.....                               | 32        |
| B. Pembahasan .....                                  | 33        |

|                                         |           |
|-----------------------------------------|-----------|
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b> | <b>37</b> |
| A. Kesimpulan .....                     | 37        |
| B. Saran .....                          | 37        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>             | <b>39</b> |
| <b>LAMPIRAN</b>                         |           |