

## DAFTAR PUSTAKA

- Benya, A. R., Dwi, S., Happy, P. R. E., Wahyu, T. K., Susan, S., Suryanti, & Rachmawaty, M. (2021). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik* (Sudirma Muhammad Seto (Ed.)). Penerbit Adab.
- Cai, Y., Zhang, J., Liang, J., Xiao, M., Zhang, G., Jing, Z., & Lv, L. (2023). The Burden Of Rheumatoid Arthritis : Findings From The 2019 Global Burden Of Diseases Study And Forecasts For 2030 By Bayesian Age-Period-Cohort Analysis. 1–11.
- Collaborators, R. A. (2023). Global , Regional , And National Burden Of Rheumatoid Arthritis , 1990 – 2020 , And Projections To 2050 : A Systematic Analysis Of The Global Burden Of Disease Study 2021. 5(October). [https://doi.org/10.1016/S2665-9913\(23\)00211-4](https://doi.org/10.1016/S2665-9913(23)00211-4)
- Dewi, N., & Taufika, S. R. (2022). *Manajemen Nyeri Nonfarmakologi* (Wahyunah (Ed.)). Cv.Urbangreen Central Media.
- Diva, R. (2024). *Penerapan Senam Rematik Untuk Menurunkan Nyeri Pada Lansia Dengan Rheumatoid Arthritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Melur*. Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Riau., 1–2.
- Elviani, Y., Zuraidah, S., & Wibowo, W. D. A. (2021). Penderita Rheumatoid Arthritis Didesa Perigi Kecamatan Pulau Pinang Kabupaten Lahat Tahun 2020. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 5(1), 428–432.
- Emmelia, R. (2021). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Pustaka Baru Press.
- Erni, S., & Arti, W. N. (2018). *Asuhan Keperawatan Lanjut Usia Dengan Penyakit Degeneratif*. Media Nusa Creative.
- Hega, A. (2019). *Farmasi Medis & Kesehatan* (N. I. Triadi (Ed.)). Penerbit Nuansa Cendikia.
- Insnanda, P. E. M., Cut, R., & Setya, P. D. (2023). *Buku Ajar Manajemen Diii Keperawatan Jilid Ii*. Mahakarya Citra Utama.
- Laniyati, H., Nyoman, S., Raga, G. A., Ketut, K. P., & Aditya, R. P. (2020). *Buku Saku Reumatologi*. Perhimpunan Reumatologi Indonesia.
- Putri, Maya. F. S. (2024). *Penerapan Senam Rematik Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia Dengan Rheumatoid Arthritis (Rematik) Di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbai*. Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Riau.
- Pinzon, R. T. (2016). *Pengkajian Nyeri* (Cetakan 1). Betha Grafika Yogyakarta.
- Riskesdas. (2018a). *Laporan Provinsi Sumatera Utara*. Lembaga Penerbit Badan

Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan (Lpb).

- Riskesdas. (2018b). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.Pdf. In Lembaga Penerbit Balitbangkes (P. Hal 156).
- Suhaemi, Mimin Emi. (2019). Etika Keperawatan. 1–105.
- Suharto, D. N., Agusrianto, A., Rantesigi, N., & Tasnim, T. (2020). Penerapan Senam Rematik Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Asuhan Keperawatan Rheumatoid Arthritis Di Kelurahan Gebangrejo. *Madago Nursing Journal*, 1(1), 7–10. <https://doi.org/10.33860/Mnj.V1i1.265>
- Surmasih Gustih. (2023). Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Arthritis Rheumatoid (L. Dwi (Ed.)). Cv. Mitra Edukasi Negeri.
- Suwondo, B. S., Lucas, M., & Sudadi. (2017). *Bukur Ajar Nyeri. Perkumpulan Nyeri Indonesia*.
- Transyah, C. H., & Rahma, D. (2021). Systematic Review: Pengaruh Senam Rematik Terhadap Skala Nyeri Lansia Dengan Rheumatoid Arthritis. *Jurnal Amanah Kesehatan*, 2(2), 64–74. <https://doi.org/10.55866/Jak.V2i2.81>.
- Vera, F., Pujiati, E., Sari, I., Akademi, D., Krida, K., Akademi, M., & Krida, K. (2021). Penerapan Kompres Hangat Jahe Pada Penderita Rheumatoid Arthritis : Studi Literratur. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 8(2), 179–191.
- Who. (2023). Rheumatoid Arthirtis. World Health Organization.

Lampiran 1 Surat Permohonan Menjadi Responden

### **SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN**

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Dea Sri Rahmat Lina Zega

Nim : P07520122008

Status : Mahasiswi Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Keperawatan

Dengan ini mengajukan permohonan kepada Bapak/Ibu untuk bersedia menjadi responden penelitian yang akan saya lakukan dengan judul " Penerapan Prosedur Senam Rematik Untuk Mengurangi Tingkat Nyeri Pada Lansia Penderita Rheumatoid Arthritis Di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Tahun 2025" Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perubahan Tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan penerapan senam rematik.

Keikutsertaan Bapak/Ibu dalam penelitian ini bersifat sukarela dan tanpa paksaan. Peneliti menjamin bahwa penelitian ini tidak akan menimbulkan kerugian pada Bapak/Ibu sebagai responden. Penelitian ini diharapkan dapat mengurangi nyeri kronis pada lansia penderita rheumatoid arthritis. Peneliti sangat menghargai hak Bapak/Ibu sebagai responden. Peneliti menjaga kerahasiaan identitas atau informasi yang Bapak/Ibu berikan.

Demikian surat permohonan ini peneliti buat, atas kesediaan dan kerjasama Bapak/Ibu peneliti mengucapkan banyak terimakasih.

Medan juni 2025

Peneliti

Responden

(Dea Sri Rahmat Lina Zega)

( )

## Lampiran 2 Surat Pernyataan Bersedia Menjadi Responden

**SURAT PERNYATAAN BERSEDIA BERPARTISIPASI SEBAGAI  
RESPONDEN DALAM PENELITIAN**

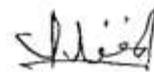
Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ny . N  
Usia : 71 Tahun  
Jenis Kelamin : Perempuan

Setelah membaca surat permohonan dan mendapat penjelasan dari peneliti dengan ini saya bersedia berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian yang berjudul "Penerapan Prosedur Senam Rematik Pada Lansia Penderita Rheumatoid Arthritis Dengan Masalah Nyeri Kronis di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Tahun 2025". Saya percaya peneliti akan menjaga kerahasiaan saya sebagai responden. Keikutsertaan saya dalam penelitian ini tidak ada unsur paksaan dari pihak manapun. Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Medan Juni 2025

Responden



( Nuraini )

**SURAT PERNYATAAN BERSEDIA BERPARTISIPASI SEBAGAI  
RESPONDEN DALAM PENELITIAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : NY . S .  
Usia : 75 TAHUN  
Jenis Kelamin : Perempuan .

Setelah membaca surat permohonan dan mendapat penjelasan dari peneliti dengan ini saya bersedia berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian yang berjudul "Penerapan Prosedur Senam Rematik Pada Lansia Penderita Rheumatoid Arthritis Dengan Masalah Nyeri Kronis di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Tahun 2025". Saya percaya peneliti akan menjaga kerahasiaan saya sebagai responden. Keikutsertaan saya dalam penelitian ini tidak ada unsur paksaan dari pihak manapun. Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Medan Juni 2025

Responden

( Suwaji )

## Lampiran 3 Lembar Pengajuan Judul

**PENGAJUAN JUDUL TUGAS AKHIR**

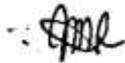
**NAMA MAHASISWA** : Dea Sri Rahmat Lina Zega  
**NIM** : P07520122008  
**PEMINATAN** : Gerontik  
**NAMA PEMBIMBING** : Dr.Amira Permata Sari,S.Kep,Ns,M.Kes

NO	JUDUL YANG DIAJUKAN	JUMLAH JURNAL NASIONAL DAN INTERNASIONAL
1.	Penerapan Prosedur Senam Rematik Pada Lansia Penderita Rheumatoid Arthirtis Dengan Masalah Nyeri Kronis di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjal	7 Jurnal Nasional dan 3 Jurnal Internasional
2.	Penerapan Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjal	5 Jurnal Nasional dan 3 Jurnal Internasional
3.	Penerapan Senam Diabetes Terhadap Penurunan Kadar Glukosa Darah Pada Lansia Dengan Diabetes Melitus Tipe II di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjal	5 Jurnal Nasional dan 3 Jurnal Internasional

**JUDUL TUGAS AKHIR**

NO	JUDUL YANG DISETUJUI
1.	Penerapan Prosedur Senam Rematik Pada Lansia Penderita Rheumatoid Arthirtis Dengan Masalah Nyeri Kronis di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjal

KA. PRODI D-III KEPERAWATAN



(Masnila Siregar, S.Kep Ns, M.Pd)  
 NIP. 197011301993032013

MEDAN, JANUARI 2025  
 DOSEN PEMBIMBING



(Dr.Amira Permata Sari,S.Kep,Ns,M.Kes)  
 NIP.19770316200212201

## Lampiran 4 SOP Senam Rematik

	<b>STANDART OPERASIONAL PROSEDUR SENAM REMATIK</b>
Defenisi	Senam rematik merujuk pada serangkaian latihan fisik yang dilakukan dengan teratur dan terkontrol untuk membantu mengurangi gejala penyakit rematik
Tujuan	Mengurangi tingkat nyeri
Indikasi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pasien yang mengalami rematik</li> <li>2. Pasien yang mempunyai nyeri sendi</li> </ol>
Persiapan Kerja	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Persiapan alat             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Kursi</li> <li>b. Karet</li> <li>c. Dokumentasi</li> </ol> </li> <li>2. Persiapan perawat             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Cek nama dan tanggal lahir pasien</li> <li>b. Cek tindakan yang harus dilakukan</li> <li>c. Mengetahui kekurangan dan kelebihan dari diri sendiri</li> </ol> </li> <li>3. Persiapan pasien             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Menyapa pasien (Informed Consent)</li> <li>b. Jelaskan tujuan dan maksud dilakukannya tindakan.</li> <li>c. Pasien diatur dalam posisi nyaman dan aman.</li> </ol> </li> </ol>
Prosedur kerja	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tahap Pra-interaksi             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Melakukan verifikasi pasien</li> </ol> </li> <li>2. Tahap Orientasi             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Memberikan salam</li> <li>b. Memperkenalkan diri</li> <li>c. Menjelaskan tujuan dan prosedur</li> <li>d. Menerangkan langkah-langkah dan prosedur yang</li> </ol> </li> </ol>

	<p>akan dilakukan</p> <p>e. Menanyakan kesiapan klien</p>
Tahap kerja	<p><b>Tahap pertama: Latihan pernapasan</b></p> <p>Latihan pernapasan bertujuan untuk mengurangi rasa nyeri dan dapat dilakukan secara rutin, Dengan istirahat antara dengan waktu 1 sampai 2 menit sebanyak 3 kali dengan cara:</p> <p>Duduklah dengan nyaman dan pastikan punggung tegak. Tarik napas melalui hidung hingga terasa tulang rusuk terangkat, kemudian hembuskan napas perlahan-lahan melalui mulut secara perlahan.</p> <p><b>Tahap kedua : latihan pemanasan</b></p> <p>Sebelum memulai latihan, disarankan untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu yaitu berjalan di tempat 3 x 8.</p> <p><b>Tahap ketiga : Latihan Persendian</b></p> <p>a. Sendi leher</p> <p>Untuk melatih sendi yang ada dileher maka dapat melakukan dengan cara :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Posisikan kepala tegak ke depan. Putar kepala ke kanan secara perlahan hingga posisi kepala kembali tegak dengan hitungan 1 x 5.</li> <li>2. Putar kepala ke kiri secara perlahan hingga posisi kepala kembali tegak dengan hitungan 1 x 5.</li> </ol> <p>b. Sendi bahu</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Duduk atau berbaring dengan nyaman, pastikan lengan rileks di samping tubuh. Angkat lengan kanan secara perlahan ke arah samping menjauhi tubuh, kemudian kembalikan ke posisi semula</li> </ol>

	<p>dengan hitungan 1 x 5. Ulangi gerakan yang sama pada lengan kiri.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>2. Angkat lengan ke arah samping dengan posisi siku ditekuk ke samping dan telapak tangan menyentuh bahu. Gerakkan siku ke arah depan hingga kedua siku saling bersentuhan. Lanjutkan dengan menggerakkan siku kembali ke posisi awal. Lakukan gerakan ini hingga dada terasa tertarik saat menarik siku, kemudian kembali ke posisi awal dengan hitungan 1 x 5.</li></ol> <p>c. Sendi panggul</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Duduk atau berbaring dengan nyaman, pastikan ujung tumit menempel.</li><li>2. Jauhkan kaki kanan secara perlahan dari tubuh, kemudian kembalikan ke posisi semula.</li><li>3. Lakukan gerakan secara bergantian antara kaki kanan dan kiri dengan hitungan 1 x 5.</li></ol> <p>d. Pergelangan kaki</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Putar kaki kanan searah jarum jam secara perlahan, kemudian putar ke arah sebaliknya (berlawanan arah).</li><li>2. Lakukan gerakan ini secara bergantian antara pergelangan kaki kanan dan kiri dengan hitungan 1 x 5.</li></ol> <p>e. Pergelangan tangan</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Tekuk jari-jari tangan Anda. Putar pergelangan tangan Anda searah jarum jam, kemudian putar ke arah berlawanan dengan jarum jam.</li><li>2. Lakukan gerakan ini untuk setiap arah dengan hitungan 1 x 5.</li></ol> <p>f. Ruas jari</p>
--	--

	<p>Sentuh setiap jari tangan dengan ibu jari ulangi dengan hitungan 1 x 5.</p> <p><b>Tahap keempat : Latihan Kekuatan</b></p> <p>Latihan kekuatan bertujuan untuk melatih otot.</p> <p><i>a.Sreated cross press</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Duduk di kursi yang diberi bantal penyangga.</li> <li>2. Silangkan pergelangan kaki.</li> <li>3. Letakkan pergelangan kaki kanan di atas pergelangan kaki kiri.</li> <li>4. Tekan kaki kanan ke kaki kiri, sambil menekan kaki kiri maju melawan kaki kanan.</li> <li>5. Tahan posisi ini dengan hitungan 1 x 5, lalu lepaskan.</li> <li>6. Ulangi gerakan ini dengan posisi pergelangan kaki kiri di atas pergelangan kaki kanan.</li> </ol> <p><i>b.Rubber Band</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pasang karet gelang di sekitar kelima jari.</li> <li>2. Rentangkan jari-jari sejauh mungkin.</li> <li>3. Lepaskan karet gelang secara perlahan hingga tekanan berkurang, dan kembali ke posisi semula lakukan secara bergantian.</li> </ol> <p><b>Tahap kelima : latihan peregangan</b></p> <p>Latihan ini dapat dilakukan dengan iringan musik lembut untuk menciptakan suasana yang rileks. dengan gerakan <i>Hamstring Stretch</i>, duduk dengan satu kaki lurus, raih ujung kaki lakukan dengan hitungan 1 x 5, dan sesuai dengan rencana peserta aktif dalam proses pertemuan.</p>
Tahap Terminasi	1. Pelaksanaan

	<p>Kegiatan senam rematik sesuai dengan rencana peserta aktif dalam proses pertemuan</p> <p>2. Hasil</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a. Sendi-sendi pasien yang kaku terasa rileks</li><li>b. Tidak ada rasa nyeri pada persendian</li><li>c. Pembengkakan berkurang</li><li>d. Peredaran darah lebih lancar</li><li>e. Kesehatan dan daya tubuh meningkat</li></ul>
Referensi	<p>Surmasih Gustih. (2023). Asuhan Keperawatan Pada Lansia dengan Arthritis Rheumatoid (L. Dwi (ed.)). CV. Mitra Edukasi Negeri.</p>

## Lampiran 5 Lembar Observasi SOP Senam Rematik

**LEMBAR OBSERVASI SOP SENAM REMATIK**

No	Observasi	Pelaksanaan	
		Ya	Tidak
1.	<p>Latihan Pernapasan</p> <p>Latihan pernapasan bertujuan untuk mengurangi rasa nyeri dan dapat dilakukan secara rutin, minimal 3 kali. Dengan istirahat antara dengan waktu 1 sampai 2 menit.</p>		
2.	<p>Gerakan Pemanasan</p> <p>Sebelum memulai latihan, disarankan untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu yaitu berjalan di tempat 3 x 8.</p>		
3.	<p>Gerakan Inti 1 (Latihan Persendian)</p> <p>a. Sendi leher</p> <p>1) Posisikan kepala tegak ke depan. Putar kepala ke kanan secara perlahan hingga posisi kepala kembali tegak dengan hitungan 1 x 5.</p> <p>2) Putar kepala ke kiri secara perlahan hingga posisi kepala kembali tegak dengan hitungan 1 x 5.</p> <p>b. Sendi Bahu</p> <p>1) Duduk atau berbaring dengan nyaman, pastikan lengan rileks di samping tubuh. Angkat lengan kanan secara perlahan ke arah samping menjauhi tubuh, kemudian kembalikan ke posisi semula dengan hitungan 1 x 5. Ulangi gerakan yang sama pada lengan kiri.</p> <p>2) Angkat lengan ke arah samping dengan posisi siku ditekuk ke samping dan telapak</p>		

	<p>tangan menyentuh bahu. Gerakkan siku ke arah depan hingga kedua siku saling bersentuhan. Lanjutkan dengan menggerakkan siku kembali ke posisi awal. Lakukan gerakan ini hingga dada terasa tertarik saat menarik siku, kemudian kembali ke posisi awal dengan hitungan 1 x 5.</p> <p>c. Sendi panggul</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Duduk atau berbaring dengan nyaman, pastikan ujung tumit menempel.</li> <li>2) Jauhkan kaki kanan secara perlahan dari tubuh, kemudian kembalikan ke posisi semula.</li> <li>3) Lakukan gerakan secara bergantian antara kaki kanan dan kiri dengan hitungan 1 x 5.</li> </ol> <p>d. Pergelangan kaki</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Putar kaki kanan searah jarum jam secara perlahan, kemudian putar ke arah sebaliknya (berlawanan arah).</li> <li>2) Lakukan gerakan ini secara bergantian antara pergelangan kaki kanan dan kiri dengan hitungan 1 x 5.</li> </ol> <p>e. Pergelangan tangan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Tekuk jari-jari tangan Anda. Putar pergelangan tangan Anda searah jarum jam, kemudian putar ke arah berlawanan dengan jarum jam.</li> <li>2) Lakukan gerakan ini untuk setiap arah dengan hitungan 1 x 5.</li> </ol> <p>f. Ruas jari</p> <p>Sentuh setiap jari tangan dengan ibu jari dengan hitungan 1 x 5.</p>		
--	---	--	--

4.	<p>Gerakan Inti 2 (Latihan Kekuatan)</p> <p>a. <i>Sreated cross press</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Duduk di kursi yang diberi bantal penyangga.</li> <li>2) Silangkan pergelangan kaki.</li> <li>3) Letakkan pergelangan kaki kanan di atas pergelangan kaki kiri.</li> <li>4) Tekan kaki kanan ke kaki kiri, sambil menekan kaki kiri maju melawan kaki kanan.</li> <li>5) Tahan posisi ini dengan hitungan 1 x 5, lalu lepaskan.</li> <li>6) Ulangi gerakan ini dengan posisi pergelangan kaki kiri di atas pergelangan kaki.</li> </ol> <p>b. <i>Rubber Band</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Pasang karet gelang di sekitar kelima jari.</li> <li>2) Rentangkan jari-jari sejauh mungkin.</li> <li>3) Lepaskan karet gelang secara perlahan hingga tekanan berkurang, dan kembali ke posisi semula dengan hitungan 1 x 5..</li> </ol>		
5.	<p>Pendiginan (Peregangan)</p> <p>Latihan ini dapat dilakukan dengan iringan musik lembut untuk menciptakan suasana yang rileks. dengan gerakan <i>Hamstring Stretch</i>, duduk dengan satu kaki lurus, raih ujung kaki lakukan dengan hitungan 1 x 5, dan sesuai dengan rencana peserta aktif dalam proses pertemuan.</p>		

Keterangan:

Ya : 1

Tidak : 0

Frekuensi Nilai:

Baik : 4-5

Cukup : 2-3

Kurang : 0-1

## Lampiran 6 Skala Ukur Penelitian

**SKALA PENGUKURAN NYERI SEBELUM MELAKUKAN  
SENAM REMATIK**

**Identitas**

Nama :

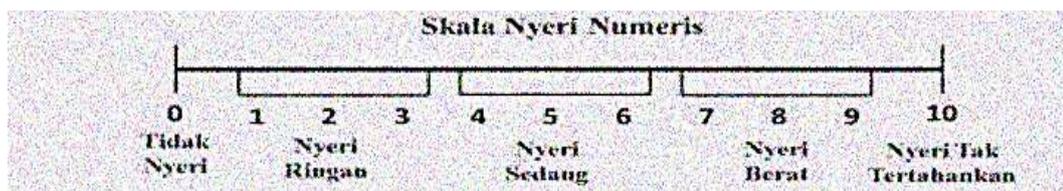
Umur :

Alamat :

Petunjuk:

Lingkarilah nomor/skala yang sesuai dengan yang anda rasakan dengan patokan 0 untuk tidak nyeri dan 10 untuk nyeri sangat hebat.

Skala Numerik atau *Numeric Rating Scale* (NRS)



Keterangan:

Pada skala ini diisi oleh peneliti setelah responden menunjukkan angka berapa nyeri yang dirasakan dengan menggunakan skala nyeri numerik (0–10) yaitu:

0. Tidak terasa nyeri
1. Sangat sedikit gangguan, kadang terasa seperti tusukan kecil
2. Sedikit gangguan, terasa seperti tusukan yang lebih dalam
3. Gangguan cukup dihilangkan dengan pengalihan perhatian
4. Nyeri seperti kram atau kaku, dapat diabaikan dengan beraktivitas atau melakukan pekerjaan
5. Rasa nyeri seperti tertekan, sulit bergerak dan tidak bisa diabaikan lebih dari 30 menit
6. Rasa nyeri seperti terbakar atau ditusuk-tusuk yang tidak bisa diabaikan untuk waktu yang lama dan sulit untuk bergerak
7. Sulit untuk berkontraksi, dengan diselingi istirahat atau tidur, masih bisa bekerja dengan sedikit usaha

8. Beberapa aktivitas fisik terbatas. Kamu masih bisa membaca dan berbicara dengan usaha. Merasakan mual dan pusing kepala
9. Tidak dapat berbicara, menangis, mengerang, dan merintih tidak dapat dikendalikan, penurunan kesadaran dan mengigau
10. Tidak sadarkan diri atau pingsan

Lampiran 7 Lembar Observasi Skala Nyeri

**LEMBAR OBSERVASI SKALA NYERI  
SEBELUM DAN SETELAH SENAM REMATIK**

**Identitas**

Nama : Ny. N

Umur : 74 Tahun

Alamat : Jl Perintis Kemerdekaan, Gg. Sasana No.2 Kel. Cengkeh Turi

<b>No</b>	<b>Hari/ Tanggal</b>	<b>Skala Nyeri Sebelum Penerapan Senam Rematik</b>	<b>Skala Nyeri Setelah Penerapan Senam Rematik</b>
1	Rabu 04 Juni 2025	5	5
2	Kamis 05 Juni 2025	5	4
3	Selas 10 Juni 2025	5	5
4	Rabu 11 Juni 2025	5	4
5	Kamis 12 Juni 2025	4	4
6	Jumat 13 Juni 2025	4	3
7	Senin 16 Juni 2025	3	2

**LEMBAR OBSERVASI SKALA NYERI  
SEBELUM DAN SETELAH SENAM REMATIK**

**Identitas**

Nama : Ny. S

Umur : 75 Tahun

Alamat : Jl Perintis Kemerdekaan, Gg. Sasana No.2 Kel. Cengkeh Turi

<b>No</b>	<b>Hari/ Tanggal</b>	<b>Skala Nyeri Sebelum Penerapan Senam Rematik</b>	<b>Skala Nyeri Setelah Penerapan Senam Rematik</b>
1	Rabu 04 Juni 2025	6	6
2	Kamis 05 Juni 2025	6	5
3	Selas 10 Juni 2025	6	5
4	Rabu 11 Juni 2025	5	4
5	Kamis 12 Juni 2025	4	3
6	Jumat 13 Juni 2025	3	2
7	Senin 16 Juni 2025	4	3

## Lampiran 8 Surat Izin Survey Awal


**Kemenkes**

**Kementerian Kesehatan**  
Poltekkes Medan

Jalan Jamin Giring KM. 13,5  
Medan, Sumatera Utara 20137  
(061) 8368633  
<https://poltekkes-medan.ac.id>

**NOTA DINAS**  
NOMOR : KH.03.01/E.XXII.11/ 102 /2025

Yth. : Kepala UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai  
Dari : Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan  
Hal : Izin Survey Awal  
Tanggal : 16 Januari 2025

---

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes medan bahwa Mahasiswa Tkt. III TA. 2024 – 2025 diwajibkan menyusun Karya Tulis Ilmiah di bidang keperawatan, maka untuk keperluan hal tersebut kami mohon Izin Survey Awal di instansi anda pimpin untuk Mahasiswa tersebut di bawah ini :

No.	Nama	NIM	Judul
1.	Dea Sri Rahmat Lina Zega	P07520122008	Penerapan Prosedur Senam Rematik Pada Lansia Penderita Rheumatoid Arhritis Dengan Masalah Nyeri Kronis di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai

Demikian disampaikan pada bapak/ibu pimpinan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.



Ketua Jurusan Keperawatan

*[Signature]*

Dr. Aming Permata Sari Tarigan, S.Kep.Ns, M.Kes  
NIP. 197703162002122001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://www.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



## Lampiran 9 Surat Balasan Survey Awal


**PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA**  
**DINAS SOSIAL**  
**UPTD. PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA BINJAI**  
 Jl. Perintis Kemerdekaan Gg. Sasana No. 2 Kel. Cengkeh Turi Binjai, Kode pos: 20747

Binjai, 16 Januari 2025

Nomor : 423.4/071 / PSLU – Binjai / 1 / 2025  
 Sifat : Biasa  
 Lampiran : -  
 Hal : Pemberitahuan Selesai Survei Awal

Kepada Yth :  
 Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan  
 di  
 Medan.

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan surat Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan, Nomor : KH.03.01/F.XXII.11/072 b/2025 tanggal 13 Januari 2025, Perihal Izin Survey Awal Atas nama :

Nama : Dea Sri Rahmat Lina Zega  
 NIM : P07520122008  
**Judul Penelitian: Penerapan Prosedur Senam Rematik Pada Lansia Penderita Rheumatoid Arthritis Dengan Masalah Nyeri Kronis di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai**

Bersama surat ini kami sampaikan bahwa mahasiswa tersebut telah melaksanakan survey awal di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai

Demikianlah surat ini kami sampaikan, kami ucapkan terimakasih.

**Kepala UPTD. Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai**  
**Dinas Sosial Provinsi Sumatera Utara**  
  
**M. Riza Fahriza Nasution, SH. MM.**  
**Pembina**  
**Nip. 19711104-199303-1-003**

**Tembusan :**

1. Yth. Bapak Kepala Dinas Sosial Provsu di Medan (sebagai laporan);
2. Arsip

## Lampiran 10 Surat Izin Penelitian



**Kemenkes**

**Kementerian Kesehatan**  
Poltekkes Medan

Jalan Jamin Ginting KM. 13.5  
Medan, Sumatera Utara 20137  
(061) 8368633  
<https://poltekkes-medan.ac.id>

**NOTA DINAS**

NOMOR : KH.03.01/F.XXII.11/ 91630/2025

Yth. : Kepala UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai  
 Dari : Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan  
 Hal : Izin Penelitian  
 Tanggal : 28 Mei 2025

---

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes medan bahwa Mahasiswa Tkt. III TA. 2024 – 2025 diwajibkan menyusun Karya Tulis Ilmiah di bidang keperawatan, maka untuk keperluan hal tersebut kami mohon Izin Penelitian di instansi anda pimpin untuk Mahasiswa tersebut di bawah ini :

No.	Nama	NIM	Judul
1.	Dea Sri Rahmat Lina Zega	P07520122008	Penerapan Prosedur Senam Rematik Pada Lansia Penderita Rheumatoid Arthritis Dengan Masalah Nyeri Kronis di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai

Demikian disampaikan pada bapak/ibu pimpinan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.



Ketua Jurusan Keperawatan

*[Signature]*

Dr. Ardi Permata Sari Tarigan, S.Kep.Ns, M.Kes  
NIP. 197703162002122001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



## Lampiran 11 Surat Balasan Izin Penelitian


**PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA**  
**DINAS SOSIAL**  
**UPTD. PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA BINJAI**  
Jl. Perintis Kemerdekaan Gg. Sasana No. 2 Kel. Gengkeh Turi Binjai, Kode pos: 20747

Binjai, 23 Juni 2025

Nomor : 423.4/ ~~677~~ /PSLU-Binjai/ VI/2025  
 Sifat : Biasa  
 Lampiran :-  
 Hal : Pemberitahuan Selesai Penelitian

Kepada Yth :  
 Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan  
 di  
 Medan.

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan surat Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan , Nomor : KH.03.01/  
 F.XXII.11/ 916.b/ 2025 tanggal 28 Mei 2025, Perihal Surat Izin Penelitian Atas nama :

Nama : Dea Sri Rahmat Lina Zega  
 NIM : P07520122008  
**Judul Penelitian : Penerapan Prosedur Senam Rematik Pada Lansia Penderita Rheumatoid  
 Arhritis Dengan Masalah nyeri kronis di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut  
 Usia Binjai**

Bersama surat ini kami sampaikan bahwa mahasiswa tersebut telah melaksanakan Penelitian di UPTD  
 Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai pada tanggal 04 Juni 2025 s/d 16 Juni 2025.

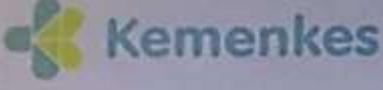
Demikianlah surat ini kami sampaikan, kami ucapkan terimakasih.

**Kepala UPTD. Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai**  
**Dinas Sosial Provinsi Sumatera Utara**  
  
**M. Riza Fakhrozi Nasution, SH. MM.**  
**Pembina**  
**Nip. 19711104 199303 1 003**

**Tembusan :**

1. Yth. Bapak Kepala Dinas Sosial Provsu di Medan (sebagai laporan);
2. Arsip

## Lampiran 12 Surat Keterangan Layak Etik


**Kementerian Kesehatan**  
**Poltekkes Medan**  
**Komisi Etik Penelitian Kesehatan**  
 & Jalan Jamin Ginting KM 13,5  
 Medan, Sumatera Utara 20117  
 ☎ (061) 8368633  
 🌐 <https://poltekkes-medan.ac.id>

**KETERANGAN LAYAK ETIK**  
**DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL**  
**"ETHICAL APPROVAL"**

No.01.26 992/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2025

Protokol penelitian versi 2 yang diusulkan oleh :  
*The research protocol proposed by*

**Peneliti utama** : Dea Sri Rahmat Lina Zega  
*Principal In Investigator*

**Nama Institusi** : Poltekkes Kemenkes Medan  
*Name of the Institution*

Dengan judul:  
*Title*  
**"Penerapan Prosedur Senam Rematik Pada Lansia Penderita Rheumatoid Arthritis Dengan Masalah Nyeri Kronis Di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai"**  
*"Application Of Rheumatic Gymnastics Procedures For Elderly People With Rheumatoid Arthritis With Chronic Pain Problems At UPTD Social Services For The Elderly Binjai"*

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.  
*Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.*

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 13 Mei 2025 sampai dengan tanggal 13 Mei 2026.  
*This declaration of ethics applies during the period May 13, 2025 until May 13, 2026.*



May 13, 2025  
Chairperson,



Dr. Lestari Rahmah, MKT

00012/EA/2025/0159231271

Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian  
Dokumentasi Ny.N



Dokumentasi Ny. S



## Lampiran 14 Lembar Konsultasi Bimbingan

**LEMBAR KONSULTASI**  
**BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH**

Judul KTI : Penerapan Prosedur Senam Rematik Untuk Mengurangi Tingkat Nyeri Pada Lansia Penderita Rheumatoid Arthritis Di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai.

Nama Mahasiswa : Dea Sri Rahmat Lina Zega

Nomor Induk Mahasiswa : P07520122008

Nama Pembimbing : Dr. Amira Permata Sari Tarigan , S.Kep, Ns,M.Kes.

NO	TGL	MATERI DIKONSULKAN	PARAF	
			Mahasiswa	Pembimbing Utama
1.	14 November 2024	Bimbingan pengajuan judul dan telaah jurnal	<i>Dibantu</i>	<i>AS</i>
2.	15 November 2024	Acc Judul	<i>Dibantu</i>	<i>AS</i>
3.	16 Januari 2025	Bimbingan bab I	<i>Dibantu</i>	<i>AS</i>
4.	22 Januari 2025	Bimbingan bab I dan bab II	<i>Dibantu</i>	<i>AS</i>
5.	26 Januari 2025	Bimbingan bab II dan bab III	<i>Dibantu</i>	<i>AS</i>
5.	06 Februari 2025	Revisi daftar pustaka	<i>Dibantu</i>	<i>AS</i>
6.	07 Februari 2025	Acc bab I, II, III dan daftar pustaka	<i>Dibantu</i>	<i>AS</i>
7.	10 Juni 2025	Bimbingan bab IV dan bab V	<i>Dibantu</i>	<i>AS</i>
8.	11 Juni 2025	Revisi bab IV dan bab V	<i>Dibantu</i>	<i>AS</i>

9.	12 Juni 2025	Revisi bab IV	Dismu	H
10.	13 Juni 2025	Acc bab IV dan bab V	Dismu	H

Medan, Juni 2025

Mengetahui

**Ketua Prodi D-III Keperawatan Medan**



**Masnila Siregar, S.Kep Ns, M.Pd**

**NIP: 197011301993032013**

**LEMBAR KONSULTASI  
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH**

Judul KTI : Penerapan Prosedur Senam Rematik Untuk Mengurangi Tingkat Nyeri Pada Lansia Penderita Rheumatoid Arthritis Di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai.

Nama Mahasiswa : Dea Sri Rahmat Lina Zega

Nomor Induk Mahasiswa : P07520122008

Nama Pembimbing : Dina Yurdiana D, S.Kep, Ns, M.Kes

NO	TGL	MATERI DIKONSULKAN	PARAF	
			Mahasiswa	Pembimbing Pendamping
1.	12 Desember 2024	Revisi bab I penulisan	<i>D/30/24</i>	<i>d</i>
2.	07 Januari 2025	Revisi bab I dan bab II penulisan	<i>D/30/24</i>	<i>d</i>
3.	04 Februari 2025	Revisi bab II dan bab III penulisan	<i>D/30/24</i>	<i>d</i>
4.	07 Februari 2025	Acc bab I, II dan III	<i>D/30/24</i>	<i>d</i>
5.	10 Juni 2025	Bimbingan bab IV dan bab V penulisan	<i>D/30/24</i>	<i>d</i>

6.	11 Juni 2025	Revisi bab IV dan bab V	D/30/24	d
7.	12 Juni 2025	Revisi bab IV	D/30/24	d
8.	13 Juni 2025	Acc bab IV dan bab V	D/30/24	d

Medan, Juni 2025

Mengetahui

**Ketua Prodi D-III Keperawatan Medan**



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