

DAFTAR PUSTAKA

- Cahyani, Fira Dewi, Fajar Surachmi, and Sri Eny Setyowati. 2019. "Effect on The Decrease Intensity Gymnastics Rheumatic Pain in Patients *Gout Arthritis*." *Jendela Nursing Journal* 3(2): 89–97. doi:10.31983/jnj.v3i2.4657
- Dexaminda. 2024. *Patofisiologi Gout Dan Rheumatoid Arthritis*. Penamuda Media
- Hansildaar, R., Vedder, D., Baniaamam, M., Tausche, A.-K., Gerritsen, M., & Nurmohamed, M. T. (2021). Cardiovascular risk in inflammatory arthritis.
- Jihad, M N Al, and N N Hawanah. 2023. "The Application of Ergonomic Gymnastics in Patients With *Gout Arthritis*." *Prosiding Seminar Nasional* <https://pub.ipegerijateng.or.id/index.php/prosiding/article/view/33>.
- Khoirun Nisa', and Kamidah Kamidah. 2023. 1 Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan *Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Disminore Remaja Putri Di SMP Takhasus Alquran Wonosobo*. doi:10.55606/detector.v1i4.2512.
- Mujiadi, and Siti Rachmah. 2022. STIKes Majapahit Mojokerto *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*.
- Nasrullah, Dede. 2016. "Buku Ajar Keperawatan Gerontik Edisi 1.":283. <http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wp-content/uploads/2017/08/Keperawatan-Gerontik-Komprehensif.pdf>.
- Perhimpunan Reumatologi Indonesia. 2024. *Pedoman Diagnosis Dan Tatalaksana Hiperurisemia & Arthritis Gout*.
- Pinzon, Rizaldy Taslim. 2016. Buku pengkajian nyeri *Pengkajian Nyeri*.
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2017). *Nursing research: Generating and assessing evidence for nursing practice*. Philadelphia: Wolters Kluwer Health.
- Ranawulan & Dr. Mahdalena. (2024). Penerapan Senam Ergonomis Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia Dalam Asuhan Keperawatan *Gout Arthritis* Di Pprslu Budi Sejahtera Kalimantan Selatan. http://repository.poltekkesbanjarmasin.ac.id/index.php?p=show_detail&id=3143&keywords=
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). 2018. "Laporan Riskesdas 2018 Nasional.Pdf." *Lembaga Penerbit Balitbangkes*: hal 156. [https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/LaporanRisksdas 2018 Nasional.pdf](https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/LaporanRisksdas%202018%20Nasional.pdf).
- Siburian, Sri Yeni, and Yohana Adelina Pasaribu. 2024. "Kadar Asam Urat Pada Lansia *Gout Arthritis* Di Wilayah Kerja Puskesmas Kartini Pematangsiantar." 1(3): 428–34.

- Tim pokja SDKI DPP PPNI. (2017). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (1st ed.). Dewan pengurus pusat persatuan perawat indonesia.
- Tim pokja SIKI DPP PPNI. (2018). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (1st ed.). Dewan pengurus pusat persatuan perawat indonesia.
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2018). Standar Luaran Keperawatan Indonesia. Jakarta: DPP PPNI.
- Wratsongko,M. (2015). Mukjizat Gerakan Shalat & Rahasia 13 Unsur Manusia: Sehat Tanpa Obat Kimia untuk Generasi Unggul Berbudi Luhur. (2015). Indonesia: Mizania.
- Wratsongko, M. (2015). Senam Ergonomik Dan Pijat Getar. Jakarta: Gramedia.
- Yakkum Yogyakarta, Abstrak Lansia, Panti Wreda, Budi Dharma, Kata Kunci, and Senam Ergonomis. 2023. "SEMISTERAP (Senam Ergonomis Dan Terapi Air Putih) Untuk Mengatasi Nyeri Kronis Pada Pasien *Gout Arthritis* : Studi Kasus Meyta Lintang, Ignasia, Indrayanti." Prosiding STIKES Bethesda 2(1): 12–18.
- Zalila, Rifka, H. Firman, and Sri Wahyuni. 2022. "Asuhan Keperawatan Arthritis Gout Pada Lansia Dengan Penatalaksanaan Senam Ergonomic Untuk Menurunkan Nyeri Sendi Di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Kota Palembang." *Media Informasi* 18(1): 45–51. doi:10.37160/bmi.v18i1.8.

Lampiran 1

SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Gladys Stephani Ivanka Silalahi

NIM : P0752012056

Status : Mahasiswi Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Keperawatan
Medan

Dengan ini mengajukan permohonan kepada Bapak/Ibu untuk bersedia menjadi responden penelitian yang akan saya lakukan dengan judul “Penerapan Senam Ergonomik Dengan Masalah Nyeri Pada Lansia Penderita *Gout Arthritis* Di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan penerapan senam ergonomik.

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 mengontrol tingkat nyeri pada lansia penderita *Gout 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, 4 Juni 2025

Lampiran 2

SURAT PERNYATAAN BERSEDIA BERPARTISIPASI SEBAGAI RESPONDEN DALAM PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ny. M
Usia : 68 tahun
Jenis Kelamin : Perempuan
Pendidikan : SMA

Setelah membaca surat permohonan dan mendapat penjelasan dari peneliti dengan ini saya bersedia berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian yang berjudul “Penerapan Senam Ergonomik Dengan Masalah Nyeri Pada Lansia Penderita *Gout Arthritis* Di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai”. 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, 4 Juni 2025

Responden



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

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ny. N
Usia : 63 tahun
Jenis Kelamin : Perempuan
Pendidikan : SMP

Setelah membaca surat permohonan dan mendapat penjelasan dari peneliti dengan ini saya bersedia berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian yang berjudul “Penerapan Senam Ergonomik Dengan Masalah Nyeri Pada Lansia Penderita *Gout Arthritis* Di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai”. 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, 4 Juni 2025

Responden



Lampiran 3

PENGAJUAN JUDUL TUGAS AKHIR

NAMA MAHASISWA : GLADYS STEPHANI IVANKA SILALAH
NIM : P07520122056
PEMINATAN : KOMUNITAS
NAMA PEMBIMBING : Tinah ,SKM,M.Kes

NO	JUDUL YANG DIAJUKAN	JUMLAH JURNAL NASIONAL DAN INTERNASIONAL
1.	Penerapan Terapi Senam Ergonomik pada pasien Asam Urat dan Hipertensi di Wilayah UPT Puskesmas Sei Semayang	Jurnal Nasional : 10 Jurnal Internasional : 3
2.	Penerapan Terapi William Flexion Exercise atau Stretching Terhadap Nyeri Punggung Bagian Bawah pada Usia Produktif di Wilayah UPT Puskesmas Sei Semayang	Jurnal Nasional : 10 Jurnal Internasional : 3
3.	Penerapan Terapi Spiritual Emosional Freedom Technique (Seft) Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia di Pantia Sosial Tresna Werdha Binjai	Jurnal Nasional : 10 Jurnal Internasional : 3

JUDUL TUGAS AKHIR

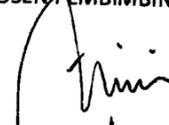
NO	JUDUL YANG DISETUJUI
1.	<i>Penerapan Senam Ergonomik Dengan Masalah Nyeri Pada Lansia Penderita Gout Arthritis Di UPTD Pekarayan Sosial lanjut Uma Binjai</i>

KA. PRODI D-III KEPERAWATAN



(MASNILA, S.KEP, NS, M.PD)
NIP. 197011301993032013

MEDAN,
DOSEN PEMBIMBING



(Tinah ,SKM,M.Kes)
NIP.1974051420021200301

Lampiran 4

SOP SENAM ERGONOMIK DENGAN MASALAH NYERI PADA LANSIA PENDERITA *GOUT ARTHRITIS* DI UPTD PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA BINJAI

		STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) SENAM ERGONOMIK
1.	PENGERTIAN	Senam ergonomik merupakan rangkaian gerakan otot yang dikombinasikan dengan teknik pernapasan.
2.	TUJUAN	<ol style="list-style-type: none">1. Mengoptimalkan suplai darah dan oksigen ke otak, sehingga fungsi organ paru, jantung, ginjal, lambung, usus, dan liver dapat dipulihkan.2. Meningkatkan kemampuan sistem syaraf3. Mobilisasi sendi, jaringan lunak.4. Mengurangi nyeri sendi.5. Menurunkan kadar asam urat.6. Mengembalikan atau membetulkan posisi dan kelenturan sistem saraf dan aliran darah.7. Mengeluarkan racun (detoksifikasi)8. Meningkatkan daya tahan otot dan tubuh9. Melenturkan tubuh yang kaku

3.	INDIKASI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penderita <i>gout arthritis</i> 2. Kolesterol 3. Stress 4. Penderita hipertensi
4.	KONTRAINDIKASI	<p>Seseorang mengalami demam, infeksi, atau peradangan akut, yang memiliki luka atau ulkus di kaki, yang baru saja menjalani operasi, orang dengan masalah tulang belakang seperti skoliosis atau hernia diskus, demensia, memiliki masalah jantung, wanita yang sedang hamil.</p>
5.	PERSIAPAN PASIEN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perkenalkan diri anda dan identifikasi klien dengan memeriksa identitas klien dengan cermat. 2. Jelaskan tentang prosedur tindakan yang akan dilakukan, berikan kesempatan pada klien untuk bertanya dan jawab seluruh pertanyaan klien. 3. Siapkan peralatan yang dibutuhkan. 4. Atur posisi klien sehingga merasa aman dan nyaman.
6.	PERSIAPAN ALAT DAN MEDIA	<p>Termometer Onemed dan Uric Acid Meter Easy Touch</p>
8.	FREKUENSI	<p>Gerakan berdiri sempurna selama 2 menit Gerakan lapang dada selama 2 menit Gerakan tunduk syukur selama 4 menit Gerakan duduk perkasa selama 4 menit Gerakan duduk pembakaran selama 4 menit Gerakan berbaring pasrah selama 5 menit</p>

<p>9.</p>	<p>Gerakan ke – 1 Berdiri Sempurna</p> <p>Berdiri dengan sikap tegak, mata fokus ke depan, tubuh dalam keadaan santai, dan tangan diletakkan di depan dada dengan telapak tangan kanan di atas telapak tangan kiri yang melekat di dada. Jari-jari tangan sedikit terbuka. Pernapasan dijaga agar tetap rileks, tidak terlalu dalam dan cepat. Setelah menyelesaikan kegiatan sebelumnya, dalam posisi ini, pernapasan diatur hingga benar-benar santai, denyut jantung tidak berdetak kencang, sebelum melanjutkan ke gerakan-gerakan senam berikutnya</p> <p>Gerakan ke – 2 Lapang Dada</p> <p>Berdiri dengan postur tegak, putar kedua lengan ke belakang sejauh yang dapat dicapai, tarik napas dalam melalui hidung, dan lalu hembuskan perlahan melalui mulut. Sementara kedua lengan berada di atas kepala, angkat tumit kaki dengan merentangkan jari-jari kaki.</p> <p>Gerakan ke – 3 Tunduk Syukur</p> <p>Gerakan ini berasal dari langkah rukuk. Mulai dari posisi tubuh berdiri tegak dengan mengambil napas secara perlahan, kemudian menahan napas sambil membungkukkan badan ke depan, sambil tangan meraih ujung kaki. Saat melakukan gerakan ini, kepala diangkat ke arah depan, dan hembuskan napas secara santai dan perlahan. Setelah itu, kembali ke posisi berdiri tegak.</p> <p>Gerakan ke – 4 Duduk Perkasa</p> <p>Posisi duduk dengan jari kaki sebagai tumpuan, tarik nafas dalam lalu tahan sambil membungkukkan badan kedepan. Tangan memegang pergelangan kaki dan wajah mendongak.</p> <p>Gerakan ke – 5 Duduk Pembakaran</p> <p>Berada dalam posisi duduk seperti duduk perkasa, namun dengan alas telapak kaki bersilang seperti posisi sinden. Selanjutnya, letakkan telapak tangan di pangkal paha. Tarik napas dalam sambil membungkukkan badan ke depan hingga punggung terasa terbuka. Kepala diangkat, pandangan ke depan, dan dagu hampir menyentuh lantai.</p> <p>Gerakan ke – 6 Berbaring Pasrah</p> <p>Mulai dari posisi duduk pembakaran, baringkan tubuh ke belakang sejauh yang dapat dijangkau. Jika memungkinkan. sentuh lantai atau alas, dengan</p>
-----------	--

	kedua lengan lurus di atas kepala. menjulur ke samping kanan dan kiri, atau turun ke bawah menempel pada tubuh. Biarkan napas mengalir dengan alami, karena gerakan ini merupakan langkah relaksasi terakhir. Jika sulit menekuk kaki, kaki dapat diluruskan.
10.	EVALUASI <ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi tingkat intensitas (skala) nyeri setelah melakukan penerapan senam ergonomik apakah nyeri menurun atau tidak. 2. Evaluasi apakah pasien dapat mengikuti semua gerakan senam ergonomik dengan baik dan benar sesuai dengan SOP. 3. Beri <i>reinforcement</i> positif pada klien. 4. Kontrak pertemuan selanjutnya. 5. Mengakhiri pertemuan dengan baik.
11.	HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN <ol style="list-style-type: none"> 1. Kenyamanan dan kekuatan kondisi fisik klien harus selalu dikaji untuk mengetahui keadaan klien selama prosedur. 2. Perhatikan kontraindikasi dilakukannya tindakan.

(Sumber : Wratsongko, 2015)

Lampiran 5

KARAKTERISTIK RESPONDEN 1

(Diisi oleh peneliti)

1. Nama Responden : Ny. M
2. Usia : 68 tahun
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Alamat : Jl. Cengkeh Turi, Kec. Binjai, Kota Binjai,
Provinsi Sumatra Utara
5. Pendidikan : SMA
6. Suku : Simalungun
7. Agama : Islam
8. Berat Badan : 60 kg
9. Pekerjaan : tidak ada bekerja

KARAKTERISTIK RESPONDEN 2

(Diisi oleh peneliti)

1. Nama Responden : Ny. N
2. Usia : 63 tahun
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Alamat : Jl. Cengkeh Turi, Kec. Binjai, Kota Binjai,
Provinsi Sumatra Utara
5. Pendidikan : SMP
6. Suku : Karo
7. Agama : Islam
8. Berat Badan : 60 kg
9. Pekerjaan : tidak ada bekerja

Lampiran 6

LEMBAR OBSERVASI NYERI SEBELUM DAN SESUDAH DILAKUKAN PENERAPAN SENAM ERGONOMIK

Nama Peneliti : Gladys Silalahi

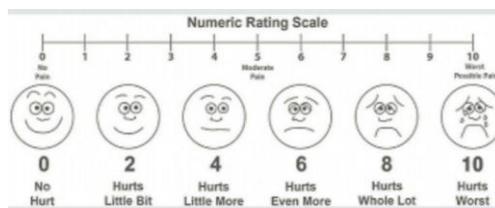
1. Nama/Initial Pasien : Ny. N
2. Usia : 63 tahun
3. Jenis Kelamin : Perempuan

Petunjuk : Skala berupa garis lurus yang panjangnya 10 cm (atau 100 mm) disertai dengan ilustrasi visual, dengan menggambarkan verbal pada masing-masing ujungnya.

Hari Ke-	Waktu (Jam dan Tanggal)	Skala	Skala	Keterangan	Nama & TTD Petugas
		Intensitas Nyeri Sebelum Intervensi	Intensitas Nyeri Setelah Intervensi		
		Skor Nyeri	Skor Nyeri		
H-1	4 Juni 2025 16.54 WIB	6	6	Hari pertama dilakukan penerapan nyeri yang dirasakan pasien berada pada nyeri sedang pasien mengatakan jika diberikan pengukuran NRS pada skala 6 (nyeri sedang)	
H-2	5 Juni 2025 16.48 WIB	6	5	Hari kedua pasien mengatakan nyeri sudah mulai berkurang pada skala nyeri 5 (nyeri sedang) setelah dilakukan penerapan	
H-3	10 Juni 2025 16.57 WIB	6	6	Hari ketiga pasien mengatakan nyeri kembali pada skala 6 (nyeri sedang) walaupun setelah dilakukan penerapan. Karena	

				ketika dimalam hari nyeri masih terasa walaupun tidak sesakit yang dirasakan sebelumnya.	
H-4	11 Juni 2025 16.11 WIB	6	5	Hari keempat pasien mengatakan nyeri berkurang menjadi skala nyeri 5 (nyeri sedang) setelah dilakukan penerapan	
H-5	12 Juni 2025 16.33 WIB	5	4	Hari kelima pasien mengatakan nyeri berkurang jika diukur dengan NRS dan wong bakerface pada skala nyeri 4 (nyeri sedang) setelah dilakukan penerapan senam ergonomik	
H-6	13 Juni 2025 16.59 WIB	4	4	Hari keenam pasien mengatakan nyeri masih ada pada skala 4 (nyeri sedang) walaupun setelah dilakukan senam ergonomik	
H-7	16 Juni 2025 16.25 WIB	4	4	Penurunan nyeri yang dirasakan hingga hari ketujuh ada pada skala nyeri 4 (nyeri sedang) yang membuat pasien masih mengalami nyeri sedang	

(Sumber : Pinzon, 2016)



Keterangan :

0 : Tidak Nyeri

1-3 : Nyeri Ringan

4-6 : Nyeri Sedang

7-9 : Nyeri Berat

10 : Nyeri Sangat Berat

**LEMBAR OBSERVASI NYERI SEBELUM DAN SESUDAH DILAKUKAN
PENERAPAN SENAM ERGONOMIK**

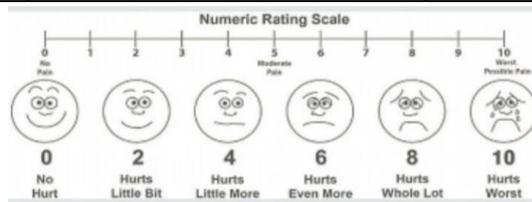
Nama Peneliti : Gladys Silalahi

1. Nama/Initial Pasien : Ny. M
2. Usia : 68 tahun
3. Jenis Kelamin : Perempuan

Petunjuk : Skala berupa garis lurus yang panjangnya 10 cm (atau 100 mm) disertai dengan ilustrasi visual, dengan menggambarkan verbal pada masing-masing ujungnya.

Hari Ke-	Waktu (Jam dan Tanggal)	Skala Intensitas Nyeri Sebelum Intervensi	Skala Intensitas Nyeri Setelah Intervensi	Keterangan	Nama & TTD Petugas
		Skor Nyeri	Skor Nyeri		
H-1	4 Juni 2025 16.54 WIB	5	5	Hari pertama dilakukan penerapan nyeri yang dirasakan pasien berada pada nyeri sedang pasien mengatakan jika diberikan pengukuran NRS pada skala 5 (nyeri sedang)	
H-2	5 Juni 2025 16.48 WIB	5	4	Hari keempat pasien mengatakan nyeri berkurang pada skala nyeri 4 (nyeri sedang) karena ketika malam nyeri masih terasa walaupun tidak sesakit yg dirasakan sebelumnya	
H-3	10 Juni 2025 16.57 WIB	5	5	Hari ketiga pasien mengatakan nyeri masih ada pada skala 5 (nyeri sedang) walaupun setelah dilakukan penerapan senam	

				ergonomik	
H-4	11 Juni 2025 16.11 WIB	5	4	Hari keempat pasien mengatakan nyeri berkurang pada skala nyeri 4 (nyeri sedang) karena ketika malam nyeri masih terasa walaupun tidak sesakit yg dirasakan sebelumnya	
H-5	12 Juni 2025 16.33 WIB	4	3	Hari kelima pasien mengatakan nyeri sudah berkurang jika diukur dengan NRS dan wong bakerface berada pada skala 3 atau nyeri ringan dan pasien mengatakan rasa nyeri sudah berkurang dirasakan	
H-6	13 Juni 2025 16.59 WIB	3	3	Hari keenam pasien mengatakan nyeri yang dirasakan pasien masih berada pada skala 3 atau nyeri ringan	
H-7	16 Juni 2025 16.25 WIB	3	3	Penurunan nyeri yang dirasakan hingga hari ketujuh ada pada skala nyeri 3 (nyeri ringan) atau nyeri ringan	



(Sumber : Pinzon, 2016)

Keterangan :

0 : Tidak Nyeri
1-3 : Nyeri Ringan

4-6 : Nyeri Sedang
7-9 : Nyeri Berat
10 : Nyeri sangat Berat

Nama Peneliti :

1. Nama/Initial Pasien :
2. Usia :
3. Jenis Kelamin :

Lembar Observasi

Penelitian Pelaksanaan Senam Ergonomik Dalam Masalah Nyeri Pada Lansia Penderita *Gout Arthritis* Di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai

No.	Gerakan-Gerakan Senam Ergonomik	Dilakukan		Waktu (Jam dan Tanggal)	Nama & TTD Petugas
		Mampu	Tidak Mampu		
1.	Berdiri dengan sikap tegak, mata fokus ke depan, tubuh dalam keadaan santai				
2.	Tangan diletakkan di depan dada dengan telapak tangan kanan di atas telapak tangan kiri yang melekat di dada. Jari-jari tangan sedikit terbuka.				
3.	Pernapasan dijaga agar tetap rileks, tidak terlalu dalam dan cepat				
4.	Berdiri dengan postur tegak, putar kedua lengan ke belakang sejauh yang dapat dicapai				
5.	Tarik napas dalam melalui hidung, dan lalu hembuskan perlahan melalui mulut				
6.	Kedua lengan berada di atas kepala, angkat tumit kaki dengan merentangkan jari-jari kaki.				
7.	Posisi tubuh berdiri tegak dengan mengambil napas				

	secara perlahan,				
8.	Kemudian menahan napas sambil membungkukkan badan ke depan, sambil tangan meraih ujung kaki.				
9.	Saat melakukan gerakan ini, kepala diangkat ke arah depan, dan hembuskan napas secara santai dan perlahan. Setelah itu, kembali ke posisi berdiri tegak				
10.	Posisi duduk dengan jari kaki sebagai tumpuan				
11.	Tarik napas dalam lalu tahan sambil membungkukkan badan kedepan. Tangan memegang pergelangan kaki dan wajah mendongak.				
12.	Berada dalam posisi duduk seperti duduk perkasa, namun dengan alas telapak kaki bersilang seperti posisi sinden. Selanjutnya, letakkan telapak tangan di pangkal paha.				
13.	Tarik napas dalam sambil membungkukkan badan ke depan hingga punggung terasa terbuka. Kepala diangkat, pandangan ke depan, dan dagu hampir menyentuh lantai.				
14.	Mulai dari posisi duduk pembakaran, baringkan tubuh ke belakang sejauh yang dapat dijangkau				

15.	Jika memungkinkan. sentuh lantai atau alas, dengan kedua lengan lurus di atas kepala. menjulur ke samping kanan dan kiri, atau turun ke bawah menempel pada tubuh.				
16.	Biarkan napas mengalir dengan alami, karena gerakan ini merupakan langkah relaksasi terakhir. Jika sulit menekuk kaki, kaki dapat diluruskan.				
TOTAL NILAI					

Keterangan :

Mampu : 1

Tidak Mampu : 0

Frekuensi Nilai :

Baik : 11-16

Cukup : 1-10

Kurang : 0

**LEMBAR OBSERVASI KADAR ASAM URAT SEBELUM DAN SESUDAH
DILAKUKAN PENERAPAN SENAM ERGONOMIK**

Nama Peneliti : Gladys Stephani Ivanka Silalahi

1. Nama/Initial Pasien : Ny. M
2. Usia : 68 tahun
3. Jenis Kelamin : Perempuan

Hari Ke-	Waktu (Jam dan Tanggal)	Kadar Asam Urat Sebelum Intervensi	Kadar Asam Urat Setelah Intervensi	Nama & TTD Petugas
H-1	4 Juni 2025 16.54 WIB	7.1 mg/dl	6.3 mg/dl	
H-2	5 Juni 2025 16.50 WIB	6.2 mg/dl	6.0 mg/dl	
H-3	10 Juni 2025 16.30 WIB	7.7 mg/dl	7.3 mg/dl	
H-4	11 Juni 2025 16.40 WIB	6.8 mg/dl	6.5 mg/dl	
H-5	12 Juni 2025 16.55 WIB	6.7 mg/dl	6.1 mg/dl	
H-6	13 Juni 2025 17.00 WIB	6.5 mg/dl	6.0 mg/dl	
H-7	16 Juni 2025	6.7 mg/dl	6.2 mg/dl	

Keterangan :

Usia	Pria	Wanita
	Kadar Asam Urat	
10-18	3,6 – 5,5 mg/dL	3,6 – 4 mg/dL
18-40	2 – 7,5 mg/dL	2 – 6,5 mg/dL
>40	2 – 8,5 mg/dL	2 – 8 mg/dL

**LEMBAR OBSERVASI KADAR ASAM URAT SEBELUM DAN SESUDAH
DILAKUKAN PENERAPAN SENAM ERGONOMIK**

Nama Peneliti : Gladys Stephani Ivanka Silalahi

1. Nama/Initial Pasien : Ny. N
2. Usia : 63 tahun
3. Jenis Kelamin : Perempuan

Hari Ke-	Waktu (Jam dan Tanggal)	Kadar Asam Urat Sebelum Intervensi	Kadar Asam Urat Setelah Intervensi	Nama & TTD Petugas
H-1	4 Juni 2025 16.54 WIB	7.8 mg/dl	7.1 mg/dl	
H-2	5 Juni 2025 16.50 WIB	6.3 mg/dl	6.0 mg/dl	
H-3	10 Juni 2025 16.30 WIB	7.7 mg/dl	7.1 mg/dl	
H-4	11 Juni 2025 16.40 WIB	7.0 mg/dl	6.7 mg/dl	
H-5	12 Juni 2025 16.55 WIB	7.2 mg/dl	7.0 mg/dl	
H-6	13 Juni 2025 17.00 WIB	7.8 mg/dl	7.1 mg/dl	
H-7	16 Juni 2025	7.2 mg/dl	6.8 mg/dl	

Keterangan :

Usia	Pria	Wanita
	Kadar Asam Urat	
10-18	3,6 - 5,5 mg/dL	3,6 - 4 mg/dL
18-40	2 - 7,5 mg/dL	2 - 6,5 mg/dL
>40	2 - 8,5 mg/dL	2 - 8 mg/dL

Lampiran 7

**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/ 211d/2025

Yth. : Kepala UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai
Dari : Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan
Hal : Izin Survey Awal
Tanggal : 05 Februari 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.	Gladys Stephani Ivanka Silalahi	P07520122056	Penerapan Senam Ergonomik Dengan Masalah Nyeri Pada Lansia Penderita Gout Arthritis 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
Dr. Aminda 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 8

 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

SURAT KETERANGAN
Nomor : 423.4/ 113 / PSLU-Binjai/ 1 / 2025

Yang Bertanda tangan dibawah ini :

Nama	: M. Riza Fahrozi Nasution, SH. MM.
NIP	: 19711104 199303 1 003
Jabatan	: Kepala UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Dinas Sosial Provinsi Sumatera Utara
Alamat	: Jl. Perintis Kemerdekaan Gg. Sasana No. 2 Kelurahan Cengkeh Turi Binjai

Menerangkan Bahwa :

Nama	: Gladys Stephani Ivanka Silalahi
NIM	: P07520122056
Mahasiswa/I	: Poltekkes Kemenkes Medan
Judul	: PENERAPAN SENAM ERGONOMIK DENGAN MASALAH NYERI PADA LANSIA PENDERITA GOUT ARTHRITIS DI UPTD PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA BINJAI

Adalah benar telah melaksanakan Survei Awal di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Dinas Sosial Provinsi Sumatera Utara pada tanggal 30 Januari 2025.
Demikian disampaikan untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Binjai, 30 Januari 2025

Kepala UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai
Dinas Sosial Provinsi Sumatera Utara


M. Riza Fahrozi Nasution, SH. MM.
Pembina
NIP. 19711104 199303 1 003

1. Yth : Bapak Kepala Dinas Sosial Provinsi Sumatera Utara (Sebagai laporan)
2. Arsip

Lampiran 9

 **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/ 902 /2025

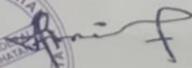
Yth. : Kepala UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai
Dari : Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan
Hal : Izin Penelitian
Tanggal : 27 Mei 2025

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.	Gladys Stephani Ivanka Silalahi	P07520122056	Penerapan Senam Ergonomik Dengan Masalah Nyeri Pada Lansia Penderita Gout Arthritis 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

Dr. Aggra 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://whs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://te.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 10



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, 23 Juni 2025

Nomor : 423.4/ 680 /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/ 902/ 2025 tanggal 27 Mei 2025, Perihal Surat Izin Penelitian Atas nama :

Nama : Gladys Stephani Ivanka Silalahi
NIM : P07520122056

Judul Penelitian : Penerapan Senam Ergonomik Dengan Masalah Nyeri Pada Lansia Penderita Gout Arthritis 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 Fajri Nasution, SH. MM.
Pembina
Nip. 19711104 199303 1 003

Tembusan :

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

Lampiran 11



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"

No.01.26.1817/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2025

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Gladys Stephani Ivanka Silalahi
Principal In Investigator

Nama Institusi : POLTEKKES KEMENKES MEDAN
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"PENERAPAN SENAM ERGONOMIK DENGAN MASALAH NYERI PADA LANSIA PENDERITA GOUT ARTHRITIS DI UPTD PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA BINJAI"

"IMPLEMENTATION OF ERGONOMIC GYMNASTICS WITH PAIN PROBLEMS IN ELDERLY GOUT ARTHRITIS SUFFERERS AT UPTD ELDERLY SOCIAL SERVICES IN 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 07 Agustus 2025 sampai dengan tanggal 07 Agustus 2026.

This declaration of ethics applies during the period August 07, 2025 until August 07, 2026.



August 07, 2025
Chairperson,



Dr. Lestari Rahmah, MKT

00119/EA/2025/0159231271

Lampiran 12



Lampiran 13

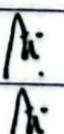
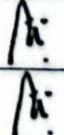
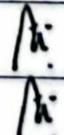
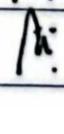
**LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH**

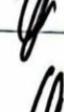
Judul KTI : Penerapan Senam Ergonomik Dengan Masalah Nyeri Pada Lansia Penderita *Gout Arthritis* Di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai

Nama Mahasiswa : Gladys Stephani Ivanka Silalahi

Nomor Induk Mahasiswa : P07520122056

Nama Pembimbing : Tinah, SKM, M.Kes

NO	TGL	MATERI DIKONSULKAN	PARAF	
			Mahasiswa	Pembimbing Utama
1	8 November 2024	Bimbingan pengajuan judul dan telaah jurnal		
2	20 November 2024	Bimbingan pengajuan judul dan telaah jurnal		
3	21 November 2024	Bimbingan pengajuan judul dan telaah jurnal		
4	25 November 2024	ACC Judul KTI		
5	12 Desember 2024	Bimbingan bab 1 KTI		
6	16 Desember 2024	Bimbingan bab 1 KTI		
7	24 Januari 2025	Bimbingan bab 1 KTI		

8	06 Februari 2025	Bimbingan bab 2 dan 3 KTI		
9	07 Februari 2025	Bimbingan bab 3 KTI		
10	10 Februari 2025	ACC bab 1,2,3 KTI		
11	23 Mei 2025	Bimbingan Revisi Proposal KTI dari bab 1,2, dan 3		
12	11 Juni 2025	Bimbingan bab 4 KTI		
13	13 Juni 2025	Bimbingan bab 4 dan 5 KTI		
14	16 Juni 2025	ACC Penulisan bab 4 dan 5 KTI		
15	23 Juni 2025	Bimbingan Revisi KTI bab 4 dan 5		

Medan, 20 Juni 2025

Mengetahui

Ketua Prodi Diploma III Keperawatan Medan



(Masnila, S.Pd, S.Kep, Ns, M.Pd)
NIP:197011311993032013

**LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH**

Judul KTI : Penerapan Senam Ergonomik Dengan Masalah Nyeri Pada Lansia Penderita *Gout Arthritis* Di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai

Nama Mahasiswa : Gladys Stephani Ivanka Silalahi

Nomor Induk Mahasiswa : P07520122056

Nama Pembimbing : Nurmala Hayati Sihombing, SKM, M.Kes

NO	TGL	MATERI DIKONSULKAN	PARAF	
			Mahasiswa	Pembimbing Pendamping
1	24 Januari 2025	Bimbingan bab 1 KTI		
2	06 Februari 2025	Bimbingan bab 1 dan 2 KTI		
3	07 Februari 2025	Bimbingan bab 3 KTI		
4	10 Februari 2025	ACC bab 1,2,3 KTI		
5	12 Juni 2025	Bimbingan bab 4 KTI		
6	13 Juni 2025	Bimbingan bab 4 dan 5 KTI		
7	16 Juni 2025	ACC Penulisan bab 4 dan 5 KTI		

Medan, 20 Juni 2025

Mengetahui

Ketua Prodi Diploma III Keperawatan Medan



(Masnila, S.Pd, S.Kep, Ns, M.Pd)
NIP:197011311993032013