

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarsari, E. (2018). Pengaruh Senam Rematik Terhadap Kemandirian Dalam Melakukan Activity Daily Living Pada Lansia Penderita Rheumatoid Arthritis Di Posyandu Ismoyo Kelurahan Banjarejo. *Stikes Bakti Husada Mulia*, 1-126.
- Atoilah, Mohamad, E., & Kusnadi, E. (2013). *Askep Pada Klien Dengan Gangguan Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: In Media.
- Chauan, K., Jandu, J. S., Brent, L. H., & AL-Dhahir, M. A. (2023). *Arthritis Rheumatoid*. US: StatPearls.
- Heriana, & Pelapina. (2014). *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia*. Tangerang Selatan: Bina Rupa Aksara Publisher.
- Manafe, L. A., & Berhimon, I. (2022). Hubungan Tingkat Depresi Lansia Dengan Interaksi Sosial Lansia Di BPSLUT Senja Cerah Manado. *Jurnal Ilmiah Hospitality*, 749-758.
- Nur, M. P. (2019). Penerapan asuhan keperawatan dalam kebutuhan mobilitas fisik pada rheumatoid arthritis di puskesmas tamatale makassar. *Journal of Health*, 47-51.
- Nurarif, & Hardhi. (2015). *Aplikasi Asuhan Keperawatan berdasarkan Diagnosa Medis & NANDA NIC-NOC*. Jogjakarta: Salemba Medika.
- Nurarif, A. H., & Kusuma, H. (2015). *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis & Nanda Nic Noc*. Jogjakarta: Mediaction Publishing Jogjakarta.
- Perhimpunan Reumatologi Indonesia. (2021). *DIAGNOSIS ARTRITIS REUMATOID*. Jakarta: Perhimpunan Reumatologi Indonesia.
- Radu, A. F., & Bungau, S. G. (2021). Management of Rheumatoid Arthritis: An Overview. *MDPI Cells*, 3-30.
- Simanjuntak, E. E. (2018). Pengaruh Rutinitas Senam Rematik Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Lansia Yang Menderita Rematik Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi 2018. *Scienta Journal*, 54-60.
- Sitinjak, V. M., Hastuti, M. F., & Nurfianti, A. (2016). Pengaruh Senam Rematik terhadap Perubahan Skala Nyeri pada Lanjut Usia dengan Osteoarthritis Lutut. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 139-160.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia*. Jakarta Selatan: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia*. Jakarta Selatan: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2022). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia*. Jakarta Selatan: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Transyah, C. H., & Rahma, D. (2020). Systematic Review: Pengaruh Senam Rematik Terhadap Skala Nyeri Lansia Dengan Rheumatoid Arthritis. *Jurnal Amanah Kesehatan, II*, 64-74.

- Wulandari, S. R., Winarsih, W., & Istichomah. (2023). Peningkatan Derajat Kesehatan Lansia Melalui Penyuluhan dan Pemeriksaan Kesehatan Lansia di Dusun Mrisi Yogyakarta. *Pengabdian Masyarakat Cendikia*, 58-61.
- Yuniati, F., Latifah, A. N., Shobur, S., & Agustin, I. (2023). Studi Kasus Penerapan Senam Rematik Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Penderita Rheumatoid Arthritis. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 721-726.
- Zanzibar, & Kustin, M. (2021). Penerapan Manajemen Aktivitas Fisik Dengan Manajemen Fisik Pada Lansia Dengan Rematik. *Lentera Perawat*, II, 48-54.

LAMPIRAN

Lampiran 1



Kementerian Kesehatan Poltekkes Medan

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

NOTA DINAS

NOMOR : PP.02.07/F.XXII.11/1131.2/2024

Yth. : Kepala Dinas Kesehatan Kota Medan
Dari : Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan
Hal : Studi Kasus
Tanggal : 02 Juli 2024

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes medan bahwa Mahasiswa Prodi Profesi Ners TA2023 – 2024 diwajibkan menyusun Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) di bidang keperawatan, maka untuk keperluan hal tersebut kami mohon Izin Studi Kasus di instansi yang bapak / Ibu pimpin untuk Mahasiswa tersebut di bawah ini :

No.	Nama	NIM	Judul
1.	Terra Aulivya Lubis	P07520623051	Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Lansia Dengan Masalah Hambatan Mobilitas Fisik Pada Rheumatoid Arthritis Dengan Penerapan Senam Rematik

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



Jurusan Keperawatan
Dr. Amira 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 2



PEMERINTAH KOTA MEDAN DINAS KESEHATAN

Jalan Rotan Komplek Petisah Telepon/Faksimiler(061) 4520331
Website: Dinkes.Pemkomedan.Go.Id Email: Dinkes@Pemkomedan.Go.Id
MEDAN

Medan, 10 Juli 2024

Nomor : 440/1007/XI/2024
Lamp : -
Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth.
**Kepala UPT. Puskesmas Sentosa
Baru Kota Medan**
di-
MEDAN

Sehubungan dengan surat dari Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan
Kemenkes Medan Nomor: B. 633/Un.11/KM.I/PP.00.0/07/2024 Tanggal 02 Juli 2024
perihal tentang melaksanakan penelitian di lingkungan Dinas Kesehatan Kota Medan,
kepada:

Nama : Terra Aulivya Lubis
NIM : P07520623051
Judul : Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Lansia Dengan Masalah Hambatan
Mobilitas Fisik Pada Rheumatoid Arthritis Dengan Penerapan Senam
Rematik

Berkenaan dengan hal tersebut diatas, maka dengan ini kami sampaikan bahwa
kami:

1. Dapat menyetujui kegiatan penelitian yang dilaksanakan oleh bersangkutan
tersebut sepanjang tidak bertentangan dengan peraturan yang berlaku.
2. Tempat penelitian membantu memberikan data dan info yang dibutuhkan
sepanjang tidak bertentangan dengan peraturan yang berlaku

Demikian kami sampaikan agar dapat dimaklumi, atas kerjasama yang baik
diucapkan terimakasih.

A.a. KEPALA DINAS KESEHATAN
KOTA MEDAN
SEKRETARIS,

EDI SUBROTO, SKM, M. Kes
PEMBINA
NIP.19720827 199703 1 004

Lampiran 3

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Saya bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Umur :

Jenis kelamin :

Menyatakan bersedia berpartisipasi dalam studi kasus yang dilakukan oleh mahasiswa Program Studi Profesi Ners Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan, dengan:

Nama : Terra Aulivya Lubis

NIM : P07520623051

Judul K-IAN : Asuhan Keperawatan Pada Ny. C Dengan Gangguan Sistem Muskuloskeletal: *Rheumatoid Arthritis* Pada Masalah Gangguan Mobilitas Fisik Dalam Penerapan Senam Rematik Di Upt Puskesmas Sentosa Baru Medan

Saya berharap studi kasus ini tidak akan mempunyai dampak negatif serta merugikan bagi saya dan keluarga saya, dan pertanyaan yang akan saya jawab, benar-benar dapat dirahasiakan. Demikian lembar persetujuan ini saya tanda tangani dan kiranya dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan,

2024

Responden

()

Lampiran 4

	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) SENAM REMATIK
Definisi	Senam rematik merupakan rangkaian gerakan yang sangat efektif, efisien dan logis yang dilakukan secara teratur dan terorganisasi bagi penderita rematik
Tujuan manfaat	1. Mengurangi rasa nyeri sendi 2. Merelaksasikan sendi-sendi yang kaku 3. Mengurangi pembengkakan 4. Memperlancar peredaran darah 5. Meningkatkan kesehatan dan daya tahan tubuh
Indikasi	1. Pasien yang mengalami rematik 2. Pasien yang mempunyai nyeri sendi
Persiapan kerja	1. Persiapan alat a. Kursi b. Beban yang bisa diangkat 2. Persiapan perawat a. Persiapan lingkungan Persiapan lingkungan : data biografi pasien b. Bicarakan keinginan pasien, kekawatirannya, dan ketakutannya dengan cara yang simpatik dan teliti c. Perawat mengukur tekanan darah klien 3. Persiapan pasien a. Menyapa pasien (inform consent) b. Jelaskan maksud dan tujuan Tindakan yang akan dilakukan c. Pasien diatur dalam posisi aman dan nyaman
Prosedur kerja	1. Tahap Pra Interaksi a. Melakukan verifikasi pasien b. Menyiapkan alat dan mendekatkan alat ke pasien

	2. Tahap Orientasi - Menyapa pasien (inform consent) - Jelaskan maksud dan tujuan Tindakan yang akan dilakukan - Pasien diatur dalam posisi aman dan nyaman 3. Tahap Kerja Melakukan senam rematik - Latihan Pernafasan Latihan pernafasan dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri dan dapat dilakukan secara teratur, minimal 3 kali dengan istirahat antara dengan waktu 1 sampai 2 menit dengan cara: - Duduk dengan nyaman dan tegakkan punggung - Tarik nafas melalui hidung hingga tulang rusuk terasa terangkat dan hembuskan nafas melalui mulut secara perlahan - Latihan Pemanasan Sebelum berlatih dianjurkan untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu selama 3 – 5 menit dilakukan untuk peregangan awal. - Latihan Persendian - Sendi leher Untuk melatih sendi yang ada di leher maka dapat dilakukan dengan cara: - Tegakkan kepala kedepan - Putar kepala kekanan perlahan hingga keposisi awal - Putar kepala kekanan perlahan hingga keposisi awal - Lakukan secara perlahan hingga lima kali - Sendi bahu - Duduk dan berbaringlah dengan nyaman posisi lengan rileks di samping tubuh
--	--

	- Angkat lengan tangan secara perlahan kearah samping menjauhi tubuh anda, kemudian kembalikan keposisi semula - Ulangi gerakan yang sama ke lengan yang sebelah kiri hingga lima kali, lakukan bergantian antara lengan kanan dan kiri - Angkat kearah samping dengan posisi siku ditekuk kearah samping dan posisi telapak tangan menyentuh bahu - Gerakkan kedua siku kearah depan, hingga kedua siku saling menyentuh - Lanjutkan dengan menggerakan siku hingga keposisi awal - Lakukan hingga dada terasa tertarik ketika menarik siku kembali keposisi awal hingga lima kali 3) Sendi panggul - Posisi duduk atau berbaring dengan nyaman dengan posisi ujung tumit menempel - Jauhkan kaki sebelah kanan secara perlahan dari tubuh, lalu kembalikan posisi awal - Lakukan secara bergantian hingga lima kali antara kaki kanan dan kiri 4) Pergelangan kaki - Putar kaki kanan searah jarum jam secara perlahan kemudian lakukan arah sebaliknya (berlawanan arah) - Lakukan secara bergantian hingga lima kali antara pergelangan kaki kanan dan kiri. 5) Pergelangan tangan - Tekuk jari-jari tangan anda
--	---

	- Putar pergelangan tangan anda searah jarum jam dan kemudian berlawanan dengan jarum jam - Lakukan secara bergantian lima kali dalam setiap gerakan 6) Ruas jari - Sentuh setiap jari tangan dengan ibu jari ulangi hingga 5 kali d. Latihan kekuatan Latihan kekuatan bertujuan untuk melatih otot. Dilakukan sebanyak lima kali, dengan istirahat selama satu menit 1) Sreated cross press - Duduklah pada kursi yang diganjal dengan bantal - Silangkan pergelangan kaki kanan diatas pergelangan kaki kiri - Tekan kaki kanan ke kaki kiri, dan disaat bersamaan tekan kaki kiri maju melawan kaki kanan - Tahan posisi ini selama 3-6 detik, lalu lepaskan - Ulangi hingga lima kali dengan posisi pergelangan kaki kiri di atas pergelangan kaki kanan 2) Pelvic tilt - Berbaring dengan lutut ditekuk dan telapak kaki menyentuh lantai - Angkat panggul lantai dengan punggung atas dan tengah secara tangan tetap menyentuh lantai - Rasakan adanya kontaksi pada pantat dan perut - Tahan posisi ini hitung kelima sambil mengambil nafas dalam – dalam dan perlahan 3) Rubber band
--	--

	- Taruh karet gelang dikelima jaringan - Rentangkan jari-jari selebar yang anda bisa - Lepaskan perlahan karet gelang tersebut hingga terkenan hilang dan kembali keposisi awal e. Latihan Kardio Latihan kardio dilakukan untuk menjaga kesehatan jantung dan meningkatkan stamina yang dapat dengan berjalan santai selama 30-45 menit f. Latihan peregangan Latihan peregangan dilakukan untuk meningkatkan fleksibilitas sendi dan otot. Untuk sesi ini dapat menggunakan iringan music lembut untuk membangun suasana rileks g. Rapihan klien 4. Tahap Terminasi a. Mengobservasi dan mencatat: 1) Tekanan darah, nadi, dan pernapasan 2) Identifikasi nyeri 3) Identifikasi defisit aktivitas 5. Evaluasi a. Dokumentasikan: 1) Hasil pengukuran vital sign, skala nyeri 2) Waktu pelaksanaan 3) Catat tindakan dalam dokumentasi keperawatan
Unit Terkait	1. Puskesmas 2. Poli geriatri 3. Posyandu lansia 4. RAWAT INAP

Lampiran 5

**LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

Judul KIAN : Asuhan Keperawatan Pada Ny. C Dengan Gangguan Sistem Muskuloskeletal: Rheumatoid Arthritis Pada Masalah Gangguan Mobilitas Fisik Dalam Penerapan Senam Rematik Di UPT Puskesmas Sentosa Baru Medan

Nama : Terra Aulivya Lubis

NIM : P07520623051

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

Pembimbing II : Dina Yurdiana,S.Kep,Ns.,M.Kep

No	Tgl	Rekomendasi Pembimbing	Mahasiswa	Pembimbing Utama	Pembimbing Pendamping
1.	29/04/2024	Konsultasi judul KIA-N	<i>Olin</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
2.	02/05/2024	ACC Judul KIA-N	<i>Olin</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
3.	13/05/2024	Konsultasi BAB I	<i>Olin</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
4.	15/05/2024	Revisi BAB I Konsultasi BAB I	<i>Olin</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
5.	17/05/2024	ACC BAB I	<i>Olin</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
6.	20/05/2024	Konsultasi BAB II	<i>Olin</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
7.	22/05/2024	ACC BAB II	<i>Olin</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
8.	27/05/2024	Konsultasi BAB III	<i>Olin</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
9.	30/05/2024	Revisi BAB III Konsultasi BAB III	<i>Olin</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
10.	31/05/2024	ACC BAB III	<i>Olin</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
11.	10/06/2024	Konsultasi BAB IV	<i>Olin</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>

12.	12/06/2024	Revisi BAB IV Konsultasi BAB IV	Shi		
13.	13/06/2024	ACC BAB IV	Shi		
14.	24/06/2024	Konsultasi BAB V ACC BAB V	Shi		

Medan, 28 Juni 2024

Ketua Prodi Ners

Lestari S.Kep.Ns.,M.Kep
NIP. 198008292002122002

81

Lampiran 6

Dokumentasi Studi Kasus



Lampiran 7

RIWAYAT HIDUP



Identitas

Nama : Terra Aulivya Lubis
Tempat/Tanggal Lahir : Medan, 16 Januari 2002
Anak ke : 3 dari 3 Bersaudara
Agama : Islam
Status : Belum Menikah
Alamat : Diamond Palace D No. 48 Kota Batam

Nama Orang Tua

Ayah : Azharsyah Lubis
Ibu : Cut Andina

Riwayat Pendidikan

Tahun 2005 - 2006 : TK Islam Bingkeung Banda Aceh
Tahun 2006 - 2013 : SDN 060874 Medan
Tahun 2013 - 2016 : SMPN 12 Medan
Tahun 2016 - 2019 : SMAS Raksana Medan
Tahun 2019 - 2023 : Kemenkes RI Politeknik Kesehatan Medan Prodi Sarjana Terapan Keperawatan
Tahun 2023 - 2024 : Kemenkes RI Politeknik Kesehatan Medan Prodi Profesi Ners