

KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI SENAM REMATIK UNTUK MENURUNKAN NYERI SENDI
PADA NY.I DAN NY.S DENGAN *RHEUMATOID ARTHRITIS* KRONIS
DI PUSKESMAS CIPERNA KABUPATEN CIREBON**



Oleh:

DEFTALEN SETIA LAURENA

NIM. P20620223060

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN CIREBON
2026**

KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI SENAM REMATIK UNTUK MENURUNKAN NYERI SENDI
PADA NY. I DAN NY. S DENGAN *RHEUMATOID ARTHRITIS* KRONIS
DI PUSKESMAS CIPERNA KABUPATEN CIREBON**

Diajukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan
Pada Program Studi Keperawatan Cirebon



Oleh:

DEFTALEN SETIA LAURENA

NIM. P20620223060

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN CIREBON
2026**

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “IMPLEMENTASI SENAM REMATIK UNTUK MENURUNKAN NYERI SENDI KRONIS PADA NY. I DAN NY. S DENGAN *RHEUMATOID ARTHRITIS* DI PUSKESMAS CIPERNA KABUPATEN CIREBON”. Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan program pendidikan DIII Keperawatan di Politeknik Kesehatan Tasikmalaya.

Penyusunan Karya Tulis Ilmiah dapat terselesaikan tepat pada waktunya berkat bantuan dan bimbingan dari banyak pihak. Melalui kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep., Ners, M.Kep., selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya,
2. Ibu Hj. Eni Suhaeni, S.KM, M.Kes selaku Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Cirebon,
3. Bapak Harry Tony Rachman, S.Kep. Ns selaku Kepala Puskesmas Ciperna Kabupaten Cirebon.
4. Bapak H. Ridwan Kustiawan, M.Kep., Ns., Sp.Kep.Jiwa, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya,
5. Bapak Eyet Hidayat, S.Pd, S.Kp., Ns, M.Kep, Sp.Kep.Jiwa, selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Cirebon dan Dosen penguji ke 2 yang telah memberikan dukungan, arahan, bimbingan, dan motivasi dalam penyusunan KTI ini.
6. Ibu Ati Siti Rochayati, SKM., M.Kes., selaku dosen pembimbing utama yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan arahan, bimbingan, serta masukan yang sangat berarti,

7. Bapak Omay Rohmana, S.Kep, Ns, MKep., selaku dosen pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan dan saran konstruktif dalam penyempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini,
8. Ibu Santi Hikmawati, S Kep., Ners selaku CI Puskesmas Wilayah Kerja Ciperna
9. Seluruh dosen dan staf pengajar Program Studi Diploma III Keperawatan Cirebon,
10. Kedua orang tua dan keluarga besar yang telah memberikan motivasi dan doa yang tiada henti.
11. Rekan-rekan seperjuangan kelas 3B prodi DIII Keperawatan Poltekkes Tasikmalaya wilayah Cirebon, yang selalu memberikan dukungan serta bantuan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini tidak luput dari kekurangan. Maka dari itu penulis mengharapkan kritik serta saran agar dapat membangun perbaikan dalam laporan penelitian di masa yang akan datang, dan pada akhirnya penulis berharap dengan penelitian yang telah dilaksanakan ini bisa bermanfaat khususnya bagi penulis, dan juga bagi pembaca.

Cirebon, 26 Mei 2026

Penulis

KEMENTRIAN KESEHATAN RI
POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN CIREBON
Karya Tulis Ilmiah, 26 Mei 2026

Implementasi Senam Rematik untuk Menurunkan Nyeri Sendi pada Ny.I dan Ny.S dengan *Rheumatoid Arthritis* di Puskesmas Ciperna Kabupaten Cirebon

Deftalen Setia Laurena¹, Ati Siti Rochayati², Omay Rohmana³

ABSTRAK

Latar Belakang: *Rheumatoid Arthritis* merupakan penyakit peradangan sendi kronis pada lansia yang menyebabkan nyeri dan kekakuan sendi sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah senam rematik untuk membantu mengurangi nyeri dan kekakuan sendi. **Tujuan:** Mengimplementasikan senam rematik untuk menurunkan nyeri sendi pada Ny. I dan Ny. S dengan *rheumatoid arthritis* kronis di Puskesmas Ciperna Kabupaten Cirebon. **Metode:** Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus pada dua klien Ny. I dan Ny. S dengan *Rheumatoid Arthritis*, di Puskesmas Ciperna Kabupaten Cirebon. Senam rematik dilakukan dua kali sehari selama lima hari dengan durasi 30 menit dan dinilai menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) serta lembar observasi. **Hasil:** Ny. I mengalami penurunan nyeri dari NRS 4 menjadi NRS 2 secara bertahap, sedangkan Ny. S mengalami penurunan lebih cepat dari NRS 4 menjadi NRS 2 pada hari ketiga dan mempertahankan kondisi tersebut hingga akhir intervensi. Perbedaan respon dipengaruhi oleh tingkat konsentrasi saat mengikuti gerakan dan kepatuhan dalam minum obat. **Kesimpulan:** Senam rematik dapat membantu menurunkan nyeri sendi pada lansia dengan *Rheumatoid Arthritis*, namun hasil dapat berbeda pada setiap klien. **Saran:** Lansia diharapkan dapat melakukan senam rematik secara mandiri dengan dukungan keluarga.

Kata Kunci: Lansia, *Rheumatoid Arthritis*, Senam Rematik, NRS

¹Mahasiswa Program Studi D III Keperawatan Cirebon, Politeknik Kesehatan Tasikmalaya

^{2,3}Dosen Program Studi D III Keperawatan Cirebon, Politeknik Kesehatan Tasikmalaya

MINISTRY OF HEALTH RI
TASIKMALAYA MINISTRY OF HEALTH POLYTECHNIC
DIPLOMA III NURSING STUDY PROGRAM CIREBON
Karya Tulis Ilmiah, 26 Mei 2026

**Implementation of Rheumatic Exercise to Reduce Joint Pain in Mrs. I and Mrs. S with *Rheumatoid Arthritis* at Ciperna Public Health Center
Cirebon Regency**

Deftalen Setia Laurena¹, Ati Siti Rochayati², Omay Rohmana³

ABSTRAK

Background: *Rheumatoid Arthritis is a chronic joint inflammatory disease in the elderly that causes pain and stiffness, thereby disrupting daily activities. One of the non-pharmacological therapies that can be utilized is rheumatic exercise to help reduce joint pain and stiffness.* **Objective:** *To implement rheumatic exercise in reducing joint pain in Mrs. I and Mrs. S with chronic Rheumatoid Arthritis at Ciperna Public Health Center, Cirebon Regency.* **Methods:** *This study employed a qualitative method with a case study approach involving two clients, Mrs. I and Mrs. S, diagnosed with Rheumatoid Arthritis at Ciperna Public Health Center, Cirebon Regency. Rheumatic exercise was performed twice daily for five days, with each session lasting 30 minutes. Pain intensity was assessed using the Numeric Rating Scale (NRS) and observation sheets.* **Results:** *Mrs. I experienced a gradual decrease in pain from NRS 4 to NRS 2, while Mrs. S experienced a faster decrease from NRS 4 to NRS 2 on the third day and maintained this condition until the end of the intervention. The difference in response was influenced by the level of concentration while following the movements and adherence to medication.* **Conclusion:** *Rheumatic exercise can help reduce joint pain in the elderly with Rheumatoid Arthritis, although the results may vary for each client.* **Suggestion:** *The elderly are expected to perform rheumatic exercise independently with family support.*

Keywords: Elderly, *Rheumatoid Arthritis*, Rheumatic Exercise, NRS

¹Student of D III Nursing Study Program Cirebon, Tasikmalaya Health Polytechnic

^{2,3}Lectures of study program D III Nursing Cirebon, Tasikmalaya Health Polytechnic

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTARK	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR BAGAN.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN TEORITIS	10
A. Konsep Lansia.....	10
B. Konsep <i>Rheumatoid arthritis</i>	17
C. Konsep Nyeri	28
D. Konsep Terapi Senam Rematik.....	33
E. Kerangka Teori dan Kerangka Konseptual	41
BAB III METODE KARYA TULIS ILMIAH.....	43
A. Desain Karya Tulis Ilmiah	43
B. Subjek Karya Ilmiah	43
C. Definisi Operasional / Batasan Istilah.....	44
D. Metode dan Teknik Pengumpulan Data	45
E. Instrumen Pengumpulan Data	46
F. Lokasi dan waktu	46
G. Posedur Penyusunan KTI.....	47

H.	Keabsahan Data.....	49
I.	Analisa data.....	49
J.	Etika Penelitian	50
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		52
A.	Gambaran Umum Lokasi Studi kasus.....	52
B.	Hasil KTI/TA	52
C.	Pembahasan Karya tulis	75
D.	Keterbatasan Karya Tulis Ilmiah	77
E.	Implikasi Keperawatan.....	78
BAB V Kesimpulan dan Saran		79
A.	Kesimpulan	79
B.	Saran.....	80
DAFTAR PUSTAKA.....		81
LAMPIRAN.....		84

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian.....	8
Tabel 3. 1 Definisi Operasional / Batasan istilah.....	44
Tabel 3. 2 Waktu Penyusunan KTI.....	47

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Pathway	22
Bagan 2. 2 Kerangka Teori	41
Bagan 2. 3 Kerangka Konseptual.....	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Instrumen VAS.....	32
Gambar 2. 2 Numeric Rating Scale (NRS)	32
Gambar 2. 3 Verbal Rating Scale (VRS)	32
Gambar 2. 4 Face Pain Rating Scale	33
Gambar 2. 5 Gerakan Duduk	36
Gambar 2. 6 Mengangkat Bahu	36
Gambar 2. 7 Gerakan Mengangkat Kedua Lengan.....	37
Gambar 2. 8 Gerakan Tarik Lengan.....	37
Gambar 2. 9 Gerakan Membungkukkan Badan	37
Gambar 2. 10 Gerakan Angkat Paha dan Lutut	38
Gambar 2. 11 Gerakan Tidur Membentangkan Kedua Tangan	38
Gambar 2. 12 Gerakan Tidur Menekuk Bagian Siku.....	38
Gambar 2. 13 Gerakan Menekuk Lutut.....	39
Gambar 2. 14 Gerakan Pegangan Kedua Tangan Keatas	39
Gambar 2. 15 Gerakan Tidur Mengangkat Tungkai Kaki	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Penjelasan Sebelum Studi Kasus	85
Lampiran 2 Lembar Informed Consent Pasien	86
Lampiran 3 Lembar Informed Consent Pasien	87
Lampiran 4 Lembar Standar Oprasional prosedur (SOP).....	88
Lampiran 5 Lembar Observasi NRS	92
Lampiran 6 Format pengamatan prosedur intervensi	94
Lampiran 7 Lembar SOP <i>Range Of Motion</i> (ROM).....	98
Lampiran 8 Lembar Observasi <i>Range Of Motion</i> (ROM)	100
Lampiran 9 Lembar Konsultasi Bimbingan Proposal KTI	103
Lampiran 10 Rekomendasi Perbaikan Hasil Ujian Proposal KTI	108
Lampiran 11 Lembar Konsultasi Bimbingan Karya tulis Ilmiah	110
Lampiran 12 Rekomendasi Perbaikan Hasil Ujian KTI	113