

DAFTAR ISI

Halaman

<i>COVER</i>	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
PERSETUJUAN PEMBIMBING	vi
PENGESAHAN PENGUJI	vii
KATA PENGANTAR	viii
INTISARI.....	ix
<i>SUMMARY</i>	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
BAB II.....	4
TINJAUAN PUSTAKA.....	4
A. Anatomi	4
B. Rheumatologi arthritis	9
1. Definisi rheumatoid arthritis.....	9
2. Etiologi.....	9
3. Patofisiologi	10
4. Klasifikasi rheumatoid arthritis	10
5. Faktor resiko rheumatoid arthritis.....	11
6. Komplikasi rheumatoid arthritis	12
C. Manifestasi klinis	14
1. Gejala-gejala konstitusional	14
2. Nyeri sendi	14
3. Kaku sendi.....	14
4. Gangguan fungsi sendi.....	14
5. Sendi tidak stabil	15
6. Sendi berbunyi.....	15
D. Konsep Nyeri	15

E.	Manfaat <i>Stretching</i>	17
F.	Manfaat <i>Strengthening</i>	17
G.	Indikasi dan Kontraindikasi	18
H.	Program Latihan.....	18
1.	Mencengkram Jari Tangan Dalam Tiga Tahap	19
2.	Peregangan Pada Sela-Sela Jari.....	20
3.	Rentangkan Jari-Jari Telapak Tangan.....	20
4.	Letakkan Satu Tangan Kebelakang Kepala Dan Punggung	21
5.	Menggerakkan Bahu Ke Arah Depan Dan Belakang	21
6.	Tekuk Pergelangan Tangan Ke Arah Bawah	22
7.	Menekuk Pergelangan Tangan Ke Arah Sisi Kanan Dan Kiri.....	23
8.	Letakkan Ujung Jari Pertama Ke Ujung 4 Jari Lainnya	23
9.	Meremas Spons	24
10.	Mencubit Spons Dengan Jari-Jari.....	24
11.	Menjepit Spons Dengan Jari-Jari.....	25
12.	Meregangkan <i>Elasticband</i> Ke Arah Samping.....	26
13.	Mengangkat Meja Dengan Telapak Tangan	26
14.	Menekuk Siku Dengan <i>Elasticband</i>	27
15.	Menarik <i>Elasticband</i> Ke Arah Belakang	28
I.	<i>Booklet</i>	29
J.	Jurnal relevan.....	30
BAB III.....		35
DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN		35
A.	Teknik atau Cara Pelaksanaan Program	35
B.	Nama <i>Project</i> Luaran	35
C.	Tujuan <i>Project</i> Luaran.....	36
D.	Keaslian Karya <i>Project</i>	36
E.	Deskripsi Desain <i>Project</i> Luaran Secara Naratif	36
BAB IV		38
LUARAN YANG DICAPAI		38
A.	Hasil Yang Dicapai	38
B.	Pembahasan <i>Booklet</i>	38
C.	Rencana Tindak Lanjut Dan Produk Yang Dihasilkan	44
BAB V.....		45

PENUTUP	45
Daftar Pustaka.....	

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1.1 Tulang-tulang pada pergelangan tangan dan tangan.....	5
Gambar 1.2 Persendian pergelangan tangan dan intercarpalia	6
Gambar 1.3 Ligamentum kapsulare	7
Gambar 1.4 Otot-otot pada jari tangan.....	9
Gambar 2.1 Konsep Nyeri.....	18
Gambar 3.1 Mencengkram Jari Tangan Dalam Tiga Tahap	22
Gambar 3.2 Peregangan Pada Sela-Sela Jari.....	23
Gambar 3.3 Rentangkan Jari-Jari Telapak Tangan	24
Gambar 3.4 Letakkan Satu Tangan Kebelakang Kepala Dan Punggung	24
Gambar 3.5 Menggerakkan Bahu Ke Arah Depan Dan Belakang	25
Gambar 3.6 Tekuk Pergelangan Tangan Kea Rah Bawah.....	26
Gambar 3.7 Menekuk Pergelangan Tangan Kea Rah Sisi Kanan Dan Kiri.....	26
Gambar 3.8 Letakkan Ujung Jari Pertama Ke Ujung 4 Jari Lainnya	27
Gambar 3.9 Meremas Spons.....	28
Gambar 4.1 Mencubit Spons Dengan Jari-Jari.....	29
Gambar 4.2 Menjepit Spons Dengan Jari-Jari.....	29
Gambar 4.3 Meregangkan <i>Elasticband</i> Ke Arah Samping	30
Gambar 4.4 Mengangkat Meja Dengan Telapak Tangan	31
Gambar 4.5 Menekuk Siku Dengan <i>Elasticband</i>	31
Gambar 4.6 Menarik <i>Elasticband</i> Ke Arah Belakang	33
Gambar 5.1 Sampul depan <i>booklet</i>	44
Gambar 5.2 Daftar isi <i>booklet</i>	45
Gambar 5.3 Halaman materi anatomi	46
Gambar 5.4 Halaman materi <i>rheumatoid arthritis</i> dan klasifikasi.....	47
Gambar 5.5 Halaman materi indikasi dan kontra indikasi	48

Gambar 5.6 Halaman materi latihan.....	49
Gambar 5.7 Halaman referensi.....	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar riwayat hidup

Lampiran 2. Luaran produk berupa *booklet*

Lampiran 3. Lembaran konsultasi tugas akhir

DAFTAR SINGKATAN

RA	: <i>rheumatoid arthirtis</i>
WHO	: <i>Word Healt Organization</i>
KIE	: <i>Komunikasi, Informasi dan Elektronik</i>
ROM	: <i>Range Of Motion</i>
MPS	: <i>Metalloproteases</i>
SARAH	: <i>Strengthening and Stretching Rheumatoid Arthritis of the Hand</i>