

## DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN .....	i
SAMPUL DALAM.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	v
PENGESAHAN PENGUJI .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
INTISARI.....	ix
<i>SUMMARY</i> .....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR .....	xvi
DAFTAR SINGKATAN .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>6</b>
A. Lansia .....	6
B. <i>Rheumatoid Arthritis</i> .....	8
C. Nyeri Sendi .....	14
D. Senam Reumatik .....	23
E. Media Video.....	34
<b>BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN.....</b>	<b>40</b>
A. Nama <i>Project</i> Luaran .....	40
B. Tujuan <i>Project</i> Luaran .....	40
C. Keaslian Karya <i>Project</i> .....	40
D. Deskripsi Desain <i>Project</i> Luaran.....	41
E. Uji Coba .....	50
F. Revisi .....	51
G. Distribusi/Penyiaran.....	51
<b>BAB IV HASIL LUARAN YANG DICAPAI.....</b>	<b>52</b>
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>54</b>

A. Kesimpulan .....	54
B. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA .....	55
LAMPIRAN.....	60

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Penyusunan Naskah .....	47
Tabel 3. 2 Uji Coba Video .....	50

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 <i>Visual Analogue Scale (VAS)</i> .....	18
Gambar 2. 2 <i>Wong Baker FACES Pain Rating Scale</i> .....	19
Gambar 2. 3 Skala Penilaian Nyeri Numerik (NRS) .....	19
Gambar 2. 4 Membuka kepalkan tangan .....	26
Gambar 2. 5 Renggangkan jari tangan.....	26
Gambar 2. 6 Mendekatkan ibu jari.....	26
Gambar 2. 7 Menghitung jari .....	27
Gambar 2. 8 Menekuk kedua telapak tangan ke bawah dan ke atas .....	27
Gambar 2. 9 Menekuk tekuk tangan hingga membentuk lingkaran .....	27
Gambar 2. 10 Membalik telapak tangan .....	28
Gambar 2. 11 Menekuk kedua tangan ke atas dengan dikepal .....	28
Gambar 2. 12 Mengayunkan tangan ke atas dan bawah .....	28
Gambar 2. 13 Memutar tangan ke depan dan belakang .....	29
Gambar 2. 14 Mengangkat bahu ke atas dan ke bawah .....	29
Gambar 2. 15 Memutar bahu ke depan dan belakang.....	29
Gambar 2. 16 Menggoyangkan badan ke kanan dan kiri.....	30
Gambar 2. 17 Tengokkan badan ke kanan dan kiri.....	30
Gambar 2. 18 Menarik dada kedepan .....	30
Gambar 2. 19 Menekuk jari kaki ke atas dan bawah .....	31
Gambar 2. 20 Menggoyangkan badan ke kanan dan kiri.....	31
Gambar 2. 21 Membuka dan menutup kaki .....	31
Gambar 2. 22 Memutar kaki kedala dan luar .....	32
Gambar 2. 23 Menaikkan kaki ke atas dan kebawah.....	32
Gambar 4. 1 Cover Video “Atasi Nyeri Sendimu dengan Senam Reumatik” .....	52
Gambar 4. 2 Gerakan pada senam Reumatik .....	53

## DAFTAR SINGKATAN

RA	: <i>Rheumatoid Arthritis</i>
KIE	: Komunikasi, Informasi, dan Edukasi
WHO	: <i>World Health Organization</i>
BPS	: Badan Pusat Statistik
NRS	: <i>Numeric Rating Scale</i>
VAS	: <i>Visual Analogue Scale</i>
SOP	: <i>Standard Operating Procedure</i>
PPOK	: Penyakit Paru Obstruktif Kronis
DMARD	: <i>Disease-Modifying Anti-Rheumatic Drugs</i>
NSAID	: <i>Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs</i>
MRI	: <i>Magnetic Resonance Imaging</i>
Kemenkes	: Kementerian Kesehatan
RISKESDAS	: Riset Kesehatan Dasar
RI	: Republik Indonesia

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup.....	60
Lampiran 2 Surat Izin Pendahuluan.....	61
Lampiran 3 Dokumentasi Kegiatan .....	62
Lampiran 4 Lembar Konsultasi.....	63
Lampiran 5 Lembar Revisi Pasca Ujian.....	66
Lampiran 6 Sertifikat HKI .....	69