

**SENAM REMATIK UNTUK MENURUNKAN NYERI REMATIK PADA
LANSIA DENGAN MEDIA VIDEO**

LAPORAN PROJEK AKHIR

**Disusun untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan
Pada Program Studi DIII Keperawatan**



Oleh :

ERINDA KUMALA FITRIANINGSIH

B2018047

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2021**

PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa karya tulis ilmiah dengan judul :
**SENAM REMATIK UNTUK MENURUNKAN NYERI REMATIK PADA
LANSIA DENGAN MEDIA VIDEO**

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi DIII Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari Tugas Akhir yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar Ahli Madya di lingkungan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulis Tugas Akhir ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 9 Januari 2021



Erinda Kumala Fitriani

NIM. B2018047

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Erinda Kumala Fitrianingsih
NIM : B2018047
Jenis Karya : Tugas Akhir
Judul : Senam Rematik Untuk Menurunkan Nyeri Rematik
Pada Lansia Dengan Media Video

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-Eksklusif Royalti-Free Right*) kepada Universitas ‘Aisyiyah Surakarta atas tugas akhir saya beserta perangkat yang ada di dalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. Universitas ‘Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), menawar dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Dibuat di Surakarta

Pada tanggal 9 Januari 2021

Yang menyatakan



(Erinda Kumala Fitrianingsih)

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

SENAM REMATIK UNTUK MENURUNKAN NYERI REMATIK PADA LANSIA DENGAN MEDIA VIDEO

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian Project Akhir Program Studi
DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 9 Januari 2021

Pembimbing I



Maryatun, S.Kep., Ns., M.Kes
NIDN. 0610047601

Mengetahui

Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan



Norman Wijaya Gati, M.Kep., Sp.Kep.J
NIDN. 0615018601

PENGESAHAN PENGUJI

Project Akhir dengan judul :

SENAM REMATIK UNTUK MENURUNKAN NYERI REMATIK PADA LANSIA DENGAN MEDIA VIDEO

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Project akhir ini telah diujikan pada sidang tanggal 22 Januari 2021 dan dinyatakan memenuhi syarat/ sah sebagai project akhir pada Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 22 Januari 2021

Mengesahkan,

- Penguji 1. Tri Susilowati, S. Kep., Ns., M. Kep (.....)
NIDN. 0621018203
2. Dewi Kartika Sari., S. Kep., Ns., M. Kep (.....)
NIDN. 0617068001
3. Maryatun, S.Kep., Ns., M.Kes (.....)
NIDN. 0610047601

Mengetahui



Endah Sri Wahyuni, S.Kep Ns., M. Kep.Ns.
NIDN. 0602058501



Norman Wijaya Gati, S.Kep., M.Kep., Sp. Kep. J
NIDN. 0615018601

SENAM REMATIK UNTUK MENURUNKAN NYERI REMATIK PADA LANSIA DENGAN MEDIA VIDEO

Erinda Kumala Fitriyaningsih

Studi Diploma III Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah
Surakarta

Email : erindakumala@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang : Lansia merupakan seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Tujuh golongan penyakit yang banyak dilaporkan terjadi pada lansia yaitu arthritis, hipertensi, gangguan pendengaran, kelainan jantung, sinusitis kronik, penurunan visus, dan gangguan pada tulang-tulang. Arthritis merupakan penyebab munculnya nyeri sendi. Nyeri sendi dapat dirasakan dibagian persendian dan sekitarnya akibat proses inflamasi maupun terjadi secara idiopatik. Pada tahun 2018 kejadian penyakit rematik mencapai 24,7%. Untuk mempertahankan status fungsional lansia dapat dilakukan tindakan kuratif berupa latihan fisik untuk meningkatkan kebugaran. Salah satu olahraga fisik yang sederhana dan mudah dilakukan adalah senam rematik. **Metode** : Penulis memilih menggunakan media video karena di dalam video terdapat gerakan yang mudah untuk dipahami. **Hasil** : Luaran berupa video senam rematik untuk menurunkan nyeri rematik pada lansia sebagai upaya menambah wawasan dan bagaimana cara melakukan senam rematik supaya dapat diterapkan secara mandiri. **Kesimpulan** : Media video dapat memberikan informasi tentang senam rematik terhadap penurunan nyeri rematik pada lansia.

Kata kunci : *Lansia, Rematik, Senam*

**RHEUMATIC EXERCISES TO REDUCE RHEUMATIC PAIN IN THE
ELDERLY USING VIDEO MEDIA**

Erinda Kumala Fitriainingsih

Diploma III Nursing Study Program, Faculty of Health 'Aisyiyah University
Surakarta

Email : erindakumala@gmail.com

SUMMARY

Background : Elderly is someone who has entered the age of 60 years and over. Seven categories of diseases that are mostly reported to occur in the elderly are arthritis, hypertension, hearing loss, heart defects, chronic sinusitis, decreased vision, and disorders of the bones. Arthritis is a cause of joint pain. Joint pain can be felt in the joints and surrounding areas due to inflammatory processes or occurs idiopathically. In 2018 the incidence of rheumatic disease reached 24,7%. To maintain the functional status of the elderly, curative measures can be taken in the form of physical exercises to improve fitness. One physical exercise that is simple and easy to do is rheumatism. **Method** : The author chose to use video media because in the video there are movements that are easy to understand. **Result** : The output is in the form of rheumatic exercise videos to reduce rheumatic pain in the elderly as an effort to gain insight and how to do rheumatic exercise so that it can be applied independently. **Conclusion** : Video media can provide information about rheumatic exercise to reduce rheumatic pain in the elderly.

Keywords : Elderly, Rheumatism, Gymnastics

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya yang telah melindungi serta membimbing penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan Tugas Akhir. Tugas Akhir ini disusun untuk melengkapi sebagian syarat guna memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi DIII Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Tugas Akhir ini tidak akan terwujud tanpa keterlibatan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis perlu menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan setulus-tulusnya kepada para pihak yang membantu sehingga penulisan tugas akhir ini terlaksana dengan lancar, yakni kepada :

1. Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
2. Endah Sri Wahyuni, S. Kep., Ns., M.Kep, selaku Dekan Program DIII Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
3. Ns. Norman Wijaya Gati, S. Kep., M.Kep., Sp. Kep.J, selaku Ketua Program Studi DIII Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta
4. Maryatun, S.Kep., Ns., M.Kes sebagai Pembimbing yang telah membimbing, meluangkan waktu dan memberikan pengarahan, sehingga proposal Tugas Akhir ini dapat terselesaikan.
5. Dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan selama penulis menuntut ilmu di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
6. Karyawan beserta jajaran Universitas 'Aisyiyah Surakarta yang telah membantu dan menyediakan sarana prasarana guna mendukung kelancaran Tugas Akhir.
7. Bapak Eko Supriyanto dan Ibu Sudarsih selaku orang tua saya, yang tidak pernah lelah tanpa henti memberikan doa serta dukungan dan motivasi. Rofi Raihan Nafis selaku adik saya yang juga memberikan semangat.

8. Teman-teman sepembimbing Ibu Maryatun, S.Kep., Ns., M.Kes yang saling memberi semangat dan motivasi.
9. Teman-teman seperjuangan Universitas 'Aisyiyah Surakarta angkatan 2018 yang telah berjuang bersama-sama hingga saat ini.
10. Sahabat saya Cholishshanty, Dita Ayu Yolanda, Erika Kristianti, Farda Aljanah Puteri Sari yang telah memberikan semangat dan motivasi sampai saat ini.
11. Mas Rio Katon yang telah memberikan semangat dan juga motivasi kepada saya.
12. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan proposal ini yang tidak bisa saya sebut satu-satu.

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir ini masih jauh dari kesempurnaan karena kesempurnaan hanyalah milih Allah SWT, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun akan proposal ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Surakarta, 9 Januari 2021

Penulis



Erinda Kumala Fitriani
NIM. B2018047