

**PENERAPAN SENAM LANSIA DALAM UPAYA
MENURUNKAN SKALA NYERI SENDI LUTUT PADA
LANSIA DI PUSKESMAS MOJOLABAN**

KARYA TULIS ILMIAH

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan Pada Program
Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah
Surakarta**



ANTONY ALIP UTOMO

202212120

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIAH SURAKARTA**

2025

**PENERAPAN SENAM LANSIA DALAM UPAYA
MENURUNKAN SKALA NYERI SENDI LUTUT PADA
LANSIA DI PUSKESMAS MOJOLABAN**

KARYA TULIS ILMIAH

**Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan
Program Pendidikan Diploma**



ANTONY ALIP UTOMO

202212120

PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA

2025

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

PENERAPAN SENAM LANSIA DALAM UPAYA MENURUNKAN NYERI SENDI LUTUT PADA LANSIA DI PUSKESMAS MOJOLABAN

yang dibuat untuk melengkapi Sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya pada Program Studi DIII Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari Karya Tulis Ilmiah yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan Karya Tulis ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya siap mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, Juli 2025

Yang menyatakan



Antony Alip Utomo

NIM 202212120

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas 'Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Antony Alip Utomo
NIM : 202212120
Jenis Karya : Karya Tulis Ilmiah
Judul : Penerapan Senam Lansia Dalam Upaya Penurunan Skala Nyeri Sendi Lutut Pada Lansia

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non Exclusive-Royalty-Free Right*) kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan Universitas 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surakarta, Juli 2025

Yang menyatakan



Antony Alip Utomo

NIM 202212120

PERSETUJUAN PEMBIMBING

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Laporan Tugas Akhir dengan judul:

PENERAPAN SENAM LANSIA DALAM UPAYA MENURUNKAN NYERI SENDI LUTUT PADA LANSIA DI PUSKESMAS MOJOLABAN

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan Pada ujian Karya Tulis Ilmiah Program
Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Surakarta, Juli 2025

Pembimbing



(Zulfa Mahdiatur Rasyida, S. Kep., Ns., M. Kep)

NIDN. 0722039205

Mengetahui,

Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan



(Tri Susnowati, S. Kep., Ns., M. Kep)

NIDN.0621018203

PENGESAHAN PENGUJI

Karya Tulis Ilmiah Dengan Judul:

PENERAPAN SENAM LANSIA DALAM UPAYA MENURUNKAN NYERI SENDI LUTUT PADA LANSIA DI PUSKESMAS MOJOLABAN

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Karya tulis ilmiah ini telah diujikan pada sidang KTI pada dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai karya tulis ilmiah pada program Studi Diploma III Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, Juli 2025

Mengesahkan,

Penguji I 1. Ida Nur Imamah, S. Kep., Ns., M. Kep

NIDN. 0620118704

Penguji II 2. Tri Susilowati, S. Kep., Ns., M. Kep

NIDN. 0621018203

Penguji III 3. Zulfa Mahdiatur Rasyida, S. Kep., Ns., M. Kep

NIDN. 0722039205

(.....)
(.....)
(.....)

Mengetahui,

Ketua program Studi DIII Keperawatan



Tri Susilowati, S. Kep., Ns., M. Kep

NIDN. 0621018203

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur atas kehadiran Allah SWT atas segala limpahan rahmat nikmat dan hidayah-Nya, serta shalawat dan salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan judul **“PENERAPAN SENAM LANSIA DALAM UPAYA MENURUNKAN NYERI SENDI LUTUT PADA LANSIA DI PUSKESMAS MOJOLABAN”**. Karya Tulis Ilmiah ini di susun dan diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan menyelesaikan Pendidikan Diploma III Keperawatan di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini penulis telah mendapatkan banyak bimbingan, saran, dukungan, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini perkenankanlah penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan kekuatan, kemudahan, serta kelancaran dan segala do’a, ikhtiar yang telah Engkau kabulkan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
2. Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Sri Kustiyati, SST, M. Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
4. Tri Susilowati, S. Kep., Ns., M. Kep selaku Kaprodi Diploma III Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta dan selaku dosen penguji II yang telah bersedia memberikan waktu, tenaga, dan pikirannya dalam membimbing penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.
5. Zulfa Mahdiatur Rasyida, S. Kep., Ns., M. Kep selaku dosen pembimbing yang telah bersedia memberikan waktu, tenaga, dan pikirannya dalam membimbing penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.

6. Ida Nur Imamah, S. Kep., Ns., M. Kep selaku dosen penguji I yang telah bersedia memberikan waktu, tenaga, dan pikirannya dalam membimbing penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.
7. Tri Susilowati, S. Kep., Ns., M. Kep selaku dosen penguji II yang telah bersedia memberikan waktu, tenaga, dan pikirannya dalam membimbing penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah
8. Seluruh Dosen, Karyawan, dan Staf Prodi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas bimbingan dan bantuan selama penulis menempuh pendidikan keperawatan.
9. Bapak, Dan Ibu yang telah memberikan do'a, nasihat kasih sayang, cinta, semangat, dan motivasi moral maupun material, Ny. D dan Ny. K yang telah meluangkan waktu dan sudah bersedia menjadi responden dalam penerapan ini sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas Karya Tulis Ilmiah.
10. Terima kasih untuk teman dekat saya yang telah membantu dan memberikan semangat untuk menyelesaikan tugas Karya Tulis Ilmiah.
11. Dan yang terakhir, kepada diri saya sendiri terimakasih sudah bertahan sejauh ini dan merayakan dirimu sendiri sampai di titik ini.

Penulis berharap Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi pembaca. Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam Karya Tulis Ilmiah ini, untuk itu penulis mengharapkan kritik serta saran demi kesempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini.

Surakarta, Juli 2025



Antony Alip Utomo

202212120