

**PENERAPAN SENAM LANSIA UNTUK MENURUNKAN  
NYERI SENDI DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS REJOSARI**

**KARYA TULIS ILMIAH STUDI KASUS**

**HOTMA ULINA BR SIANIPAR  
NIM.P032114401019**



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLTEKKES KEMENKES RIAU  
PRODI D-III KEPERAWATAN  
2024**

**PENERAPAN SENAM LANSIA UNTUK MENURUNKAN  
NYERI SENDI DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS REJOSARI**

Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini disusun Sebagai Salah Satu Syarat  
Menyelesaikan Program Pendidikan Diploma III Keperawatan

**KARYA TULIS ILMIAH STUDI KASUS**

**HOTMA ULINA BR SIANIPAR  
NIM.P032114401019**



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLTEKKES KEMENKES RIAU  
PRODI D-III KEPERAWATAN  
2024**

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Hotma Ulina Br Sianipar  
Tempat / Tanggal Lahir : Pekanbaru, 02 April 2003  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Kristen Protestan  
Email : hotmaulinabrsianipar@gmail.com  
Alamat : Jl. Kampung Baru No.56  
Nama Orang Tua  
Ayah : Charles Sianipar (+)  
Ibu : Masnur Manalu

## RIWAYAT PENDIDIKAN

No	Jenjang Pendidikan	Tempat	Tahun Kelulusan
1	TK Samuel	Pekanbaru	2009
2	SD 157 Pekanbaru	Pekanbaru	2015
3	SMP Negeri 7 Pekanbaru	Pekanbaru	2018
4	SMA Negeri 6 Pekanbaru	Pekanbaru	2021
5	Poltekkes Kemenkes Riau	Kota Pekanbaru	2024

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hotma Ulina Br Sianipar

NIM : P032114401019

Program Studi : Diploma III Keperawatan

Institusi : Poltekkes Kemenkes Riau

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Pekanbaru, 21 Mei 2024

Pembuat Pernyataan



Hotma Ulina Br Sianipar

Mengetahui:

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'SN'.

Ns. Sri Novita Yuliet, M.Kep Sp. Kep.K  
NIP. 198607122008122002

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'R'.

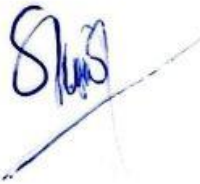
Ns. Hj. Ruserina, S.Pd., S.Kep., M.Kes  
NIP. 196504241988032002

## LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Hotma Ulina Br Sianipar NIM. P032114401019 dengan judul "Penerapan Senam Lansia untuk menurunkan Nyeri Sendi di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari telah di periksa dan disetujui untuk diujikan pada seminar hasil Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Riau.

Pembimbing Utama

Pekanbaru, 21 Mei 2024  
Pembimbing Pendamping



Ns. Hj. Sri Novita Yuliet, M.Kep, Sp.Kep.K  
NIP. 198607122008122002





Ns. Hj. Rusherina, S.Pd., S.Kep., M.Kes  
NIP. 196504241988032002


## HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Hotma Ulina Br Sianipar NIM P032114401019 dengan judul "Penerapan Senam Lansia untuk Menurunkan Nyeri Sendi di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari" telah dipertahankan di depan tim penguji Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Riau pada tanggal 27 Mei 2024.

### Tim Penguji

Penguji Ketua : Ns. Hj. Sri Novita Yuliet, M.Kep, Sp.Kep.K (.....)


Penguji Anggota I : Ns. Erni Forwaty, S.Kep, M.Kep. (...)

Penguji Anggota II : Ns. Hj. Melly, SST, S.Kep. M, Kes (...)

Mengetahui Ketua

Jurusan Keperawatan

Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau

  
Ns. Hj. Ruserina, S.Pd., S.Kep., M.Kes  
NIP.196504241988032002

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan atas rahmat Tuhan Yang Maha Esa sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan baik. Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan Program Studi D-III Keperawatan di Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau.

Selama proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, tidak lepas dari bimbingan, dukungan dan arahan dari berbagai pihak, oleh sebab itu pada saat ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Rully Hevrialni SST., Bdn., M.Keb., MH selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau.
2. Ibu Ns.Hj.Rusherina,S.Pd.S,Kep,M.Kes, selaku Ketua Jurusan Keperawatan sekaligus pembimbing 2 yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus.
3. Ibu Idayanti,S.Pd,M.Kes selaku Ketua Program Studi D-III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau.
4. Ibu Ns. Hj. Sri Novita Yuliet, M.Kep, Sp.Kep. K selaku pembimbing 1 yang telah memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus.
5. Ibu Ns.Erni Forwaty, S.Kep, M.Kep. selaku penguji 1 yang telah memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus.
6. Ibu Ns.Hj. Melly, SST, S.Kep. M,Kes selaku penguji 2 yang telah memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah

Studi Kasus.

7. Ibu Ns.Wiwiek Delvira, S.Kep, M.Kep selaku pembimbing akademik yang telah membimbing penulis selama proses perkuliahan.
8. Teristimewa untuk kedua orang tua, rasa hormat kepada ayahanda dan ibunda yang sangat luar biasa mendukung penulis selama perkuliahan ini. Dengan penuh kasih sayang melahirkan, membesarkan dan mendidik serta banyak memberikan semangat dan doa kepada penulis sehingga penulis dapat sampai di tahap ini, serta seluruh keluarga yang telah memberi dukungan kepada penulis.
9. Untuk orang tersayang yang sudah setia mendampingi, memotivasi penulis dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus.
10. Khususnya untuk sahabat penulis Theresia Manik, Yessi Padian, Pitri Anjelika, Widya Ayu, Nurul Fadila dan Audy Febriani yang selama ini sudah memberikan banyak dukungan dan motivasi kepada penulis.
11. Teman–teman seperjuangan D-III Keperawatan A 2021 yang telah menemani hari-hari penulis selama perkuliahan.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini masih belum sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran dari pembaca yang bersifat membangun sangat dibutuhkan oleh penulis. Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih.

Pekanbaru, 14 Maret 2024

penulis



## DAFTAR ISI

HALAMAN DEPAN.....	i
HALAMAN DALAM.....	ii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR .....	viii
ABSTRAK.....	viii
<i>ABSTRACT</i> .....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penulisan .....	5
1.4 Manfaat Penulisan.....	5
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>7</b>
2.1 Konsep Lansia .....	7
2.2 Nyeri Sendi .....	12
2.3 Senam Lansia.....	17
2.4 Gerakan Senam Lansia.....	18
<b>BAB 3 METODE STUDI KASUS .....</b>	<b>19</b>
3.1 Jenis dan desain Studi Kasus .....	19
3.2 Subyek Studi Kasus .....	19
3.3 Fokus Studi .....	20
3.4 Definisi Operational Fokus Studi.....	20
3.5 Instrumen Studi Kasus .....	21
3.6 Metode Pengumpulan Data.....	21
3.7 Lokasi dan Waktu Studi Kasus .....	23
3.8 Analisa Data dan Penyajian Data.....	23
3.9 Etika Studi Kasus.....	23
<b>BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>26</b>
4.1 Hasil Penelitian.....	26
4.2 Pembahasan .....	30
4.2 Keterbatasan Penulis .....	32

<b>BAB 5 PENUTUP.....</b>	<b>33</b>
5.1 Saran.....	33
5.2 Kesimpulan.....	33

**DAFTAR PUSTAKA**  
**LAMPIRAN-LAMPIRAN**

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skala Deskripsi.....	15
Gambar 2.2 Skala Numeric.....	15
Gambar 2.1 Skala Wajah.....	17

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.Jadwal Kegiatan .....	34
Lampiran 2.Formulir Pengajuan Judul.....	35
Lampiran 3.Formulir Kesediaan Pembimbing .....	34
Lampiran 4.Surat Izin Penelitian .....	36
Lampiran 5.Surat Keterangan Penelitian Dinas Kesehatan .....	37
Lampiran 6 Surat Keterangan Selesai Penelitian .....	39
Lampiran 7 Logbook Bimbingan .....	42
Lampiran 8.Lembar Persetujuan Observasi .....	42
Lampiran 9.Lembar Kuesioner Skala Nyeri .....	44
Lampiran 10.SOP Senam Lansia .....	46
Lampiran 11 SOP Senam Lansia .....	46
Lampiran 12.Dokumentasi Kegiatan .....	46