

LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan

JADWAL KEGIATAN

No	Kegiatan	Februari	Maret	April	Mei
1	Menyusun Proposal Penelitian	√			
2	Seminar Proposal Penelitian		√		
3	Pelaksanaan Penelitian 1. Penentuan subjek penelitian 2. Pelaksanaan informed consent 3. Evaluasi Penelitian			√ √ √	
4	Seminar Hasil Penelitian				√

Lampiran 2 Penentuan Judul Karya Tulis Ilmiah

**FORMULIR
PENENTUAN JUDUL KARYA TULIS ILMIAH**

Nama Mahasiswa: Diva Rizki
NIM : P032114401012
Judul KTI yang diusulkan berdasarkan prioritas:

No	Bidang/departemen	Judul
1	Keperawatan Jiwa	Penerapan Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tanda dan Gejala Halusinasi Pada Pasien Halusinasi Pendengaran
2	Keperawatan Gerontik	Penerapan Senam Rematik Untuk Menurunkan Nyeri Pada Lansia Dengan Rheumatoid Arthritis di PSTW Khusnul Khotimah
3	Keperawatan Jiwa	Asuhan Keperawatan Harga Diri Rendah Pada Pasien Skizofrenia Paranoid di Wilayah Kerja Puskesmas X

Usulan nama pembimbing:
1. Ns. Usraleli, S.Kep., M.Kep
2. Ns. Syafrisar Meri Agritubella, M.Kep

Hari/Tanggal Pengumpulan : Sabtu/ 10 Februari 2024
Pukul : 07.30 WIB
Judul KTI yang disetujui : Penerapan Senam Rematik Untuk Menurunkan Nyeri Pada Lansia Dengan Rheumatoid Arthritis di PSTW Khusnul Khotimah

Mengetahui
Kaprosdi DIII Keperawatan

Pekanbaru, 10 Februari 2024
Koordinator MK KTI Program Studi
DIII Keperawatan

(Ns. Idayanti, S.Kep., M.Kes)
NIP. 1969102219904032002

(Ns. Melly, SST., S.Kep., M.Kes)
NIP. 197401022002122002

Lampiran 3 Lembar Kesediaan Pembimbing 1

**FORMULIR
KESEDIAAN PEMBIMBING**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

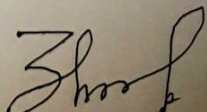
1. Nama : NS. Usraldi, S. Kep., M. Kep.
2. NIP : 57403252002122003
3. Pangkat/golongan : Penata tingkat 1/III d
4. Jabatan : Dosen
5. Asal institusi : Poltekkes Kementan Riau
6. Pendidikan terakhir : S2 Peminatan Keperawatan Jurna
7. Kontak person
 - a) Alamat rumah : Perumahan Wadya graha D.M. Sritandi No.18
 - b) Telp/Hp : 085278027818
 - c) Alamat kantor : Jl. Madur No.103
 - d) Telp kantor : -

Menyatakan (bersedia/tidak bersedia*) menjadi pembimbing bagi mahasiswa:

- Nama : Diva Rizki
- NIM : 003214401012
- Dengan Judul : Penerapan Senam Renatik Untuk Meredakan Nyeri Pada Lansia Dengan Rheumatoid Arthritis di PSTW Khurnal Khatimah

*) coret yang tidak dipilih

Pekanbaru, 12 Februari 2024


(NS. Usraldi, S. Kep., M. Kep....)

Lampiran 4 Lembar Kediaan Pembimbing 2

**FORMULIR
KESEDIAAN PEMBIMBING**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

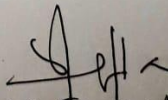
1. Nama : Ns.Syafrisar Meri Agustella, M.Kep
2. NIP : 198702192018012001
3. Pangkat/golongan : Penata / IIIc
4. Jabatan : Dosen (Lektor)
5. Asal institusi : Poltekkes Riau
6. Pendidikan terakhir : S2 Keperawatan
7. Kontak person
 - a) Alamat rumah : Jl. Sepat Besar No 99 1101/104
 - b) Telp/Hp : 085356729393
 - c) Alamat kantor : Jl. Melur 103 Sutajadi
 - d) Telp kantor :

Menyatakan (bersedia/tidak bersedia*) menjadi pembimbing bagi mahasiswa:

- Nama : Dilla Rizki
- NIM : P02114401012
- Dengan Judul : Penerapan Senam Pematik Untuk Menurunkan Nyeri Pada Lansia Dengan Rheumatoid Arthritis di PSTW Khunul Khotimah

*) coret yang tidak dipilih

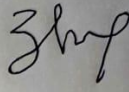
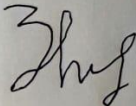
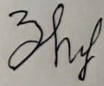
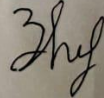
Pekanbaru, 13 Maret 2024


 (Ns. Syafrisar Meri Agustella, M.Kep)

Lampiran 5 Kegiatan Bimbingan 1

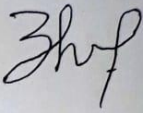
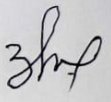
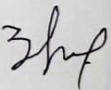
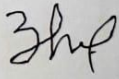
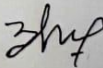
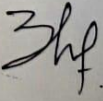
LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : DIWA RIZKI
 NIM : 2022110401012
 Nama Pembimbing : Ns-UTRAELLI, S.Kep., M.Kep

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
1.	7 Februari 2024	konsul judul	Mencari jurnal terkait dengan asuhan keperawatan pada diri rendah pada Nk-x dengan skizofrenia paranoid di ruang x rumah sakit x	
2.	9 Februari 2024	konsul judul	Mencari jurnal terkait dengan penerapan senam renatik untuk menurunkan nyeri pada lansia dengan rheumatoid arthritis	
3.	9 Februari 2024	BAB I	Bimbingan membuat BAB I proposal	
4.	15 Februari 2024	BAB I	<ul style="list-style-type: none"> • Meringkaskan paragraf latar belakang BAB I • Memperbaiki penulisan • Merapikan tata letak • Menambahkan 3 paragraf tentang angka kejadian rematik di dunia, indonesia, rawa dan dampak jika rematik tidak ditangani. Sesera dan senam rematik yang terdiri dari 1-5 kalimat dengan lemayang sama 	

LEMBAR KONSULTASI

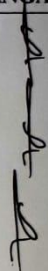
Nama Mahasiswa : DINA RIZKI
 NIM : P032114401013
 Nama Pembimbing : W.S. Ulfaleli, S. Kep., M. Kep.

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
5.	20 Februari 2024	BAB I	<ul style="list-style-type: none"> • Menyederhanakan paragraf latar belakang • penulisan sesuai EYD dan tanda baca • Menambahkan 1-2 kalimat yang merupakan kesimpulan latar belakang masalah pada rumusan masalah 	
6.	29 Februari 2024	BAB I	<ul style="list-style-type: none"> • Paragraf pertama latar belakang tulisikan 1 pokok pikiran utama • Menyesuaikan data dengan tempat penelitian 	
7.	10 Maret 2024	BAB I	jarak antar kalimat	
8.	14:15	BAB II	jarak antar kalimat	
9.	14:20	BAB III	<ul style="list-style-type: none"> • Memeriksa kata istilah • Sertai dengan sumber • Sop dilampiran • point diperbaiki • jarak antar kalimat • Memeriksa kata istilah 	
10.	18 Maret 2024	Acc Proposal		

Lampiran 6 Kegiatan Bimbingan 2

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Diva Rizki
NIM : P032114401012
Nama Pembimbing : Ns. Syafri Sar Meri Agriatulhella, M.kep

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
1.	18/03-24	BAB I	Perbaiki	
2.	18/03-24	BAB I	Perbaiki	
3	19/03-24	BAB II	Acc Ujian	

Lampiran 7 Surat Izin Pra Penelitian Poltekkes Kemenkes Riau

**Kementerian Kesehatan
Poltekkes Riau**
Jalan Melur No. 103, Harjosari, Sukajadi,
Pekanbaru, Riau 28122
(0761) 36581
<https://pkr.ac.id>

Kemenkes

Nomor : PP.03.03/F.LII.1/180/2024
Lampiran : 1 (satu) lembar
Hal : Izin Pra Penelitian

19 Maret 2024

Yth,
Kepala Dinas Penanaman Modal dan
Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau
di
Tempat

Bersama ini kami sampaikan kepada Bapak/Ibu bahwa mahasiswa/i Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau Tahun Akademik 2023/2024 diwajibkan untuk membuat Karya Tulis Ilmiah yang merupakan salah satu persyaratan untuk menyelesaikan Pendidikan Diploma III Keperawatan.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas, kami meminta bantuan Bapak/Ibu agar kiranya dapat memberikan Izin atau memfasilitasi kegiatan mahasiswa/i yang tersebut dalam lampiran surat ini supaya dapat melakukan pengumpulan data Awal di lokasi yang akan menjadi tempat penelitiannya.

Demikianlah disampaikan atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wakil Direktur I Poltekkes
Kemenkes Riau

Alkasyari Aziz, SKM, M.Kes
NIP 197107252000031001

Kementerian Kesehatan telah menerima surat dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi surat atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 900667 dan <https://tts.kemkes.go.id> Untuk verifikasi keabsahan tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://tts.kemkes.go.id/verifyPDF>

BLU

Lampiran 1
Nomor : PP.03.03/F.LII.1/180/2024
Tanggal : 19 Maret 2024

DAFTAR NAMA, JUDUL, DAN TEMPAT PRA PENELITIAN MAHASISWA
PRODI D.III KEPERAWATAN JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU
TA.2023/2024

NO	NAMA / NIM	JUDUL PENELITIAN	TEMPAT PRA PENELITIAN
1.	Yunisha Putri Amanda P032114401042	Penerapan Kompres hangat Rebusan Air Serai untuk menurunkan nyeri Rheumatoid Arthritis Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Melur	Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru
2	Diva Rizki P032114401012	Penerapan Senam Rematik untuk Menurunkan Nyeri pada Lansia Rheumatoid Arthritis di Puskesmas Melur.	Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru

Wakil Direktur I Poltekkes
Kemenkes Riau



Alkasyan Aziz, SKM. M.Kes
NIP 197107252000031001

Lampiran 8 Surat Pra Penelitian Kesbangpol



PEMERINTAH KOTA PEKANBARU
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
 GEDUNG LIMAS KAJANG LANTAI III KOMP. PERKANTORAN PEMKO. PEKANBARU
 JL. ABDUL RAHMAN HAMID KOTA PEKANBARU

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor : BL.04.00/Kesbangpol/1119/2024



- a. Dasar : 1. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2008 Tentang Keterbukaan Informasi Publik.
 2. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2009 Tentang Pelayanan Publik.
 3. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2016 Tentang Perangkat Daerah.
 4. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 3 Tahun 2018 Tentang Penerbitan Surat Keterangan Penelitian.
 5. Peraturan Daerah Kota Pekanbaru Nomor 9 Tahun 2016 Tentang Pembentukan dan Susunan Perangkat Daerah Kota Pekanbaru.
- b. Menimbang : Rekomendasi dari Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau, nomor 503/DPMPSTP/NON IZIN-RISET/64304 tanggal 26 Maret 2024, perihal pelaksanaan kegiatan Penelitian Riset/Pra Riset dan pengumpulan data untuk bahan Skripsi.

MEMBERITAHUKAN BAHWA :

- | | |
|----------------------|---|
| 1. Nama | : DIVA RIZKI |
| 2. NIM | : P032114401012 |
| 3. Fakultas | : KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES RIAU |
| 4. Jurusan | : ILMU KEPERAWATAN |
| 5. Jenjang | : DIII |
| 6. Alamat | : JL. BINTARA NO. 24 B KEL. LABUHBARU TIMUR KEC. PAYUNG SEKAKI-PEKANBARU |
| 7. Judul Penelitian | : PENERAPAN SENAM REMATIK UNTUK MENURUNKAN NYERI PADA LANSIA DENGAN RHEUMATOID ARTHRITIS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MELUR |
| 8. Lokasi Penelitian | : DINAS KESEHATAN KOTA PEKANBARU |

Untuk Melakukan Penelitian, dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Tidak melakukan kegiatan yang menyimpang dari ketentuan yang telah ditetapkan yang tidak ada hubungan dengan kegiatan Riset/Pra Riset/Penelitian dan pengumpulan data ini.
 2. Pelaksanaan kegiatan Riset ini berlangsung selama 6 (enam) bulan terhitung mulai tanggal Surat Keterangan Penelitian ini diterbitkan.
 3. Berpakaian sopan, mematuhi etika Kantor/Lokasi Penelitian, bersedia meninggalkan foto copy Kartu Tanda Pengenal.
 4. Melaporkan hasil Penelitian kepada Walikota Pekanbaru c.q Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Pekanbaru, paling lambat 1 (satu) minggu setelah selesai.
- Demikian Rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 27 Maret 2024

KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA
DAN POLITIK KOTA PEKANBARU



Drs. H. SYOFFAIZAL, M.Si
 PEMBINA UTAMA MUDA
 NIP. 19640529 198603 1 003

Tembusan

- Yth : 1. Wakil Direktur I POLTEKKES KEMENKES Riau di Pekanbaru.
 2. Yang Bersangkutan.

Lampiran 9 Surat Pra Penelitian Dinkes



PEMERINTAH PROVINSI RIAU
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
 Gedung Menara Lancang Kuning Lantai I dan II Komp. Kantor Gubernur Riau
 Jl. Jend. Sudirman No. 460 Telp. (0761) 39064 Fax. (0761) 39117 P E K A N B A R U
 Email : dpmpstp@riau.go.id

REKOMENDASI

Nomor : 503/DPMPSTP/NON IZIN-RISSET/64304
 TENTANG



**PELAKSANAAN KEGIATAN RISSET/PRA RISSET
 DAN PENGUMPULAN DATA UNTUK BAHAN KTI**

1.04.02.01

Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau, setelah membaca Surat Pemohonan Pra Riset dari : **Wakil Direktur I Poltekes Kemenkes Riau, Nomor : PP.03.03/F.LII.11/180/2024 Tanggal 19 Maret 2024**, dengan ini memberikan rekomendasi kepada:

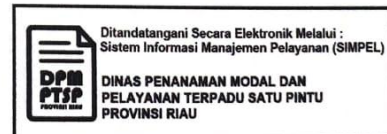
- | | |
|----------------------|---|
| 1. Nama | : DIVA RIZKI |
| 2. NIM / KTP | : P032114401012 |
| 3. Program Studi | : KEPERAWATAN |
| 4. Jenjang | : DIII |
| 5. Alamat | : JL.BINTARA NO 24 B |
| 6. Judul Penelitian | : PENERAPAN SENAM REMATIK UNTUK MENURUNKAN NYERI PADA LANSIA DENGAN RHEUMATOID ARTHRITIS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MELUR |
| 7. Lokasi Penelitian | : DINAS KESEHATAN KOTA PEKANBARU |

Dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Tidak melakukan kegiatan yang menyimpang dari ketentuan yang telah ditetapkan.
2. Pelaksanaan Kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data ini berlangsung selama 6 (enam) bulan terhitung mulai tanggal rekomendasi ini diterbitkan.
3. Kepada pihak yang terkait diharapkan dapat memberikan kemudahan serta membantu kelancaran kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data dimaksud.

Demikian rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Dibuat di : Pekanbaru
 Pada Tanggal : 26 Maret 2024



Tembusan :

Disampaikan Kepada Yth :

1. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Riau di Pekanbaru
2. Walikota Pekanbaru
 Up. Kaban Kesbangpol dan Linmas di Pekanbaru
3. Wakil Direktur I Poltekes Kemenkes Riau di Pekanbaru
4. Yang Bersangkutan

Lampiran 10 Surat Pra Penelitian Puskesmas

	<p>PEMERINTAH KOTA PEKANBARU DINAS KESEHATAN UPT PUSKESMAS MELUR</p> <p>Jalan Melur No.103 Telp.(0761) 22508 Pekanbaru- 28122</p>	
<p>Nomor : 870/PKM-MLR/05/2024 Lampiran : - Hal : <u>Selesai Melaksanakan Pra Riset</u></p>	<p>Kepada Yth. Wakil Direktur I Poltekkes Kemenkes Riau Jurusan D III Keperawatan Di Pekanbaru</p>	
<p>Dengan Hormat, Bersama ini kami sampaikan bahwa :</p> <p>Nama : Diva Rizki NIM / KTP : P032114401012 Jurusan : Keperawatan Judul Penelitian : PENERAPAN SENAM REMATIK UNTUK MENURUNKAN NYERI PADA LANSIA DENGAN RHEUMATOID ARTHRITID DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MELUR</p> <p>Telah selesai melaksanakan Pra Riset di Puskesmas Melur Kota Pekanbaru pada 29 April s/d 05 Mei 2024. Dalam rangka memenuhi Tugas Akhir atau Karya Tulis Ilmiah Jurusan D III Keperawatan di Universitas Poltekkes Kemenkes Riau.</p> <p>Demikian surat keterangan ini dibuat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.</p>		
<p>Pekanbaru, 08 Mei 2024 Kepala Tata Usaha Puskesmas Melur</p> <div style="text-align: center;">  <u>Teguh Widarto, AMR</u> Penata / H NIP. 19771217 200604 1 002 </div>		
<p><u>Tembusan</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Yang bersangkutan 2. Arsip 		

Lampiran 11 SOP (*Standar Operasional Prosedur*) Senam Rematik

**Standar Operasional Prosedur (SOP)
Senam Rematik**

Pengertian	Senam rematik adalah suatu kegiatan fisik yang dapat mengurangi rasa nyeri pada lansia.
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengurangi nyeri sendi. 2. Memperlancar aliran darah. 3. Melemaskan otot. 4. Mencegah terjadinya kekakuan sendi. 5. Meningkatkan kemampuan gerak pada tubuh lansia.
Indikasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lansia penderita <i>Rheumatoid Arthritis</i> 2. Lansia dengan keluhan nyeri ringan atau sedang
Kontraindikasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Klien yang mempunyai penyakit paru-paru dan jantung. 2. Klien yang menderita anemia.
Alat dan Bahan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lingkungan yang nyaman dan luas. 2. Kursi 3. Matras/Alas Lantai 4. Karet gelang
Prosedur Pelaksanaan	A. Tahap Pra-Interaksi <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengumpulkan data 2. Mengkaji skala nyeri klien sebelum dilaksanakan senam rematik 3. Menyiapkan peralatan dengan sistematis dan rapi 4. Menyiapkan ruangan yang cukup luas dan tenang 5. Mencuci tangan
	B. Tahap Orientasi <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengucapkan salam dan memperkenalkan diri sebagai pendekatan terapeutik 2. Menjelaskan tujuan, kontrak waktu, dan prosedur tindakan pada klien 3. Menanyakan persetujuan dan kesiapan klien sebelum prosedur dilakukan
	C. Tahap Kerja

Latihan Pernafasan

Latihan ini sangat berguna untuk mengurangi rasa nyeri saat rematik datang.

1. Duduklah dengan nyaman dan tegakkan punggung.
2. Tarik nafas melalui hidung hingga tulang rusuk terasa terangkat dan hembuskan nafas melalui mulut.
3. Lakukan secara teratur dan terus menerus minimal 3 kali dengan istirahat antara selang waktu 1 sampai 2 menit.



Pemanasan

1. Tekuk kepala ke samping, lalu tahan dengan tangan pada sisi yang sama dengan arah kepala. Tahan dengan hitungan 5, lalu bergantian dengan sisi lain
2. Tautkan jari-jari kedua tangan dan angkat lurus ke atas kepala dengan posisi kedua kaki dibuka selebar bahu. Tahan dengan 5 hitungan. Rasakan tarikan bahu dan punggung



Latihan Persendian

1. Sendi Leher
 - 1) Tegakkan kepala kedepan

- 2) Putar kepala kekanan perlahan hingga keposisi awal
- 3) Putar kepala kekiri perlahan hingga keposisi awal
- 4) Lakukan secara perlahan hingga lima kali



2. Sendi Bahu

- 1) Duduk dan berbaringlah dengan nyaman posisi lengan rileks di samping tubuh
- 2) Angkat lengan tangan secara perlahan kearah samping menjauhi tubuh, kemudian kembalikan keposisi semula
- 3) Ulangi gerakan yang sama ke lengan yang sebelah kiri hingga lima kali, lakukan bergantian antara lengan kanan dan kiri
- 4) Angkat kearah samping dengan posisi siku ditekuk kearah samping dan posisi telapak tangan menyentuh bahu
- 5) Gerakan dengan menggerakkan siku hingga keposisi awal
- 6) Lanjutkan dengan menggerakkan siku hingga keposisi awal
- 7) Lakukan hingga dada terasa tertarik ketika menarik siku kembali keposisi awal hingga lima kali



3. Sendi Panggul

- 1) Posisi duduk atau berbaring dengan nyaman dengan posisi ujung tumit menempel
- 2) Jauhkan kaki sebelah kanan secara perlahan dari tubuh, lalu kembalikan posisi awal
- 3) Lakukan secara bergantian hingga lima kali antara kaki kanan dan kiri



4. Pergelangan Kaki

- 1) Putar kaki kanan ke arah jarum jam secara perlahan kemudian lakukan arah sebaliknya (berlawanan

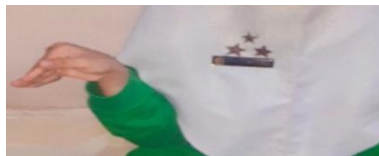
arah)

- 2) Lakukan secara bergantian hingga lima kali antara pergelangan kaki kanan dan kiri



5. Pergelangan Tangan

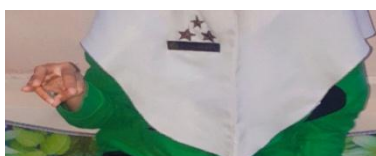
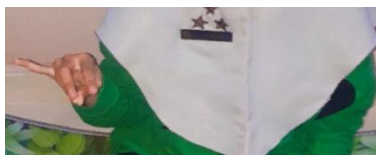
- 1) Tekuk jari-jari tangan
- 2) Putar pergelangan tangan searah jarum jam dan kemudian berlawanan dengan jarum jam
- 3) Lakukan secara bergantian dengan ibu jari ulangi hingga 5 kali



6. Ruas jari

Sentuh setiap jari tangan dengan ibu jari ulangi hingga 5 kali



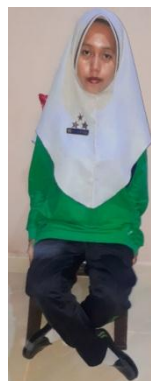


7. Latihan Kekuatan

Latihan kekuatan bertujuan untuk melatih otot. Dilakukan sebanyak lima kali, dengan istirahat selama satu menit

1) *Streated Cross Press*

- a. Duduklah pada kursi yang diganjal dengan bantal
- b. Silangkan Pergelangan kaki kanan diatas pergelangan kaki kiri
- c. Tekan kaki kanan ke kaki kiri, dan disaat bersamaan tekan kaki kiri maju melawan kaki kanan
- d. Tahan posisi ini selama 3-6 detik, lalu lepaskan
- e. Ulangi hingga lima kali dengan posisi pergelangan kaki kiri di atas pergelangan kaki kanan



2) *Pervic Tilt*

- a. Berbaring dengan kontraksi pada pantat dan

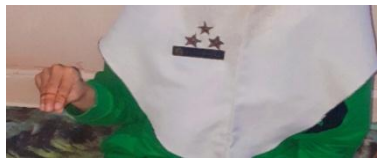
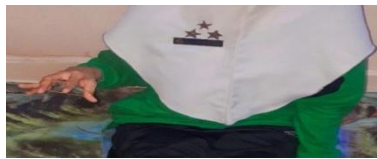
perut

- b. Angkat panggul lantai dengan punggung atas dan tengah secara tangan tetap menyentuh lantai
- c. Rasakan adanya kontraksi pada pantat dan perut
- d. Tahan posisi ini hitung kelima sambil mengambil nafas dalam-dalam dan perlahan



3) Rubber Band

- a. Taruh karet gelang dikelima jari-jari
- b. Retangkan jari-jari selebar yang bisa
- c. Lepaskan perlahan karet gelang tersebut hingga terkenan hilang dan kembali keposisi awal



8. Latihan Kardio


Latihan kardio dilakukan untuk menjaga kesehatan jantung dan meningkatkan stamina yang dapat dengan berjalan santai sebanyak 30-45 langkah



9. Latihan Peregangan

Latihan peregangan dilakukan untuk meningkatkan fleksibilitas sendi dan otot. Untuk menggunakan iringan musik lembut untuk membangun suasana rileks

- 1) Mengangkat kedua kepala keatas. Menunjukkan kepala kebawah. Memiringkan kepala ke arah kanan dan kiri secara bergantian. Lakukan selama 5 hitungan disetiap gerakan
- 2) Meletakkan tangan dipinggang. Putar oinggang searah jarum jam dan berlawanan jarum jam. Lakukan selama 5 hitungan disetiap gerakan
- 3) Dengan posisi berdiri arahkan tangan memegang jari kaki. Posisikan badan setengah duduk dengan kedua kaki menyatuh. Kemudian kedua tangan memegang jari-jari kaki. Lebarkan kedua kaki dan arahkan tangan kiri memegang kaki kanan dan sebaliknya setiap bergantian. Lakukan selama 5 hitungan disetiap gerakan

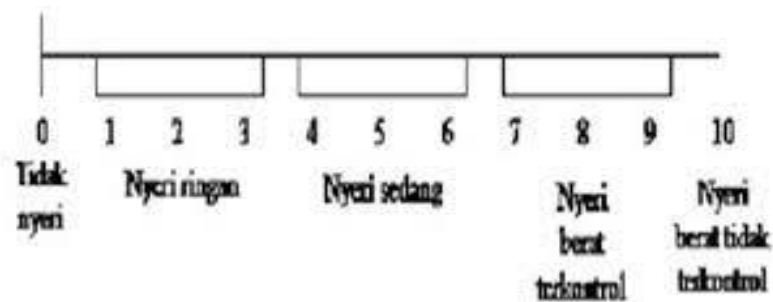
	 <p>D. Tahap Terminasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengevaluasi hasil tindakan dan respon klien 2. Mengkaji skala nyeri setelah dilakukan senam reumatik 3. Menjelaskan bahwa tindakan sudah selesai dilakukan pada klien dan pamit dan menganjurkan klien untuk melakukannya pagi setiap hari 4. Mendokumentasikan
Sumber	<p>Septiyani, V. (2022). <i>eprintslib ummgl</i>. Retrieved from Penerapan Senam Reumatik Sebagai Upaya Penurunan Tingkat Nyeri Pada Penderita Rheumatoid Arthritis: http://eprintslib.ummgl.ac.id/3578/1/19.0601.0025_COVER_BAB%20I_BAB%20II_BAB%20III_BAB%20V_DAFTAR%20PUSTAKA%20-%20Firda%20Rahmawati.pdf</p>

Lampiran 12 Formulir Lembar Observasi Skala Nyeri

Skala Pengukuran Intensitas Nyeri Dengan *Numeric Rating Scale* (NRS)

Petunjuk pengukuran intensitas nyeri pada penderita *Rheumatoid Arthritis*.

Mohon Bapak/Ibu/Saudara/I menulis angka didalam kotak sesuai dengan rasa nyeri yang dirasakan sekarang.



Keterangan :

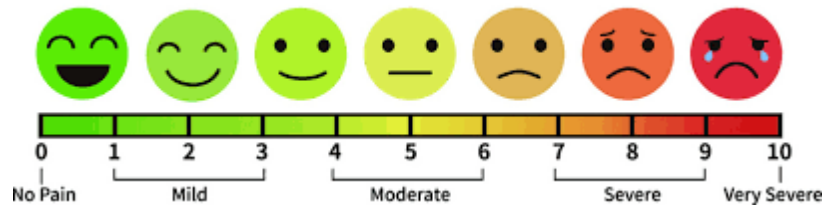
- 0 :Tidak ada keluhan nyeri.
- 1-3 :Ada rasa nyeri, mulai terasa dan dapat ditahan.
- 4-5 :Ada rasa nyeri, terasa mengganggu dan dengan usaha kuat untuk menahannya.
- 7-9 :Ada rasa nyeri, sangat mengganggu/tidak tertahankan sehingga sampai meringis bahkan menjerit/berteriak.
- 10 :Sangat nyeri, terasa sangat tidak tertahankan sehingga lama menjerit/berteriak bahkan sampai tidak sadarkkan diri.

Intensitas nyeri

Skala Pengukuran Intensitas Nyeri Dengan *Faces Pain Scale* (FPS)

Petunjuk pengukuran intensitas nyeri pada penderita *Rheumatoid Arthritis*.

Penilaian peneliti sesuai dengan ekspresi wajah serta keluhan nyeri yang dirasakan penderita sekarang.



Keterangan:

- 0 : Tidak ada nyeri
- 1-3 : Nyeri ringan
- 4-6 : Nyeri sedang
- 7-9 : Nyeri hebat
- 10 : Nyeri sangat hebat

Intensitas nyeri

Lampiran 13 Kuesioner Penelitian

Kuesioner Penelitian

Penerapan Senam Rematik Untuk Menurunkan Nyeri Pada Lansia Dengan *Rheumatoid Arthritis* di Wilayah Kerja Puskesmas Melur

Tanggal Pengambilan Data : 29 April 2024

IDENTITAS KLIEN

Nama responden : N.Y.4

Tanggal lahir : Pakumbuh, 01 Juni 1964

Alamat : Jalan Dakta s.s. Kemiri bawah

Jenis kelamin : Perempuan

No Telp/HP :

Pekerjaan : Pecalang

Pendidikan : SMP

Kuesioner Penelitian**Penerapan Senam Rematik Untuk Menurunkan Nyeri Pada Lansia Dengan *Rheumatoid Arthritis* di Wilayah Kerja Puskesmas Melur**

Tanggal Pengambilan Data : 29 April 2024

IDENTITAS KLIEN

Nama responden : Ny. N
Tanggal lahir : Pacitan, 2 Januari 1962
Alamat : Jalan Lily
Jenis kelamin : Perempuan
No Telp/HP :
Pekerjaan : Mengurus Rumah Tangga
Pendidikan : SMA

Lampiran 14 Persetujuan Responden (*Informed Consent*)

Lembar Persetujuan Responden (*Informed Consent*)


Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, Mahasiswa Prodi DIII Keperawatan Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Riau :

Nama : Diva Rizki
NIM : P032114401012

Bermaksud melakukan penelitian dengan Judul "Penerapan Senam Rematik Untuk Menurunkan Nyeri Pada Lansia Dengan *Rheumatoid Arthritis* di wilayah kerja Puskesmas Melur". Untuk terlaksananya kegiatan tersebut, saya mohon kesediaan Bapak/Ibu berkenan, saya memohon Bapak/Ibu untuk terlebih dahulu bersedia menandatangani lembar persetujuan menjadi responden (*informed consent*).


Demikianlah permohonan saya, atas perhatian dan kerjasamanya saya ucapkan terima kasih.

Peneliti

Diva Rizki

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ny. Y
Alamat: JL. DAHLIA Gg. KEMIRI BAWAH

Menyatakan bersedia menjadi responden penelitian dan bersedia mengisi kuesioner penelitian.

Pekanbaru, 29 April 2024
Responden

.....

Lembar Persetujuan Responden (Informed Consent)

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, Mahasiswa Prodi DIII Keperawatan Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Riau :

Nama : Diva Rizki

NIM : P032114401012

Bermaksud melakukan penelitian dengan Judul "Penerapan Senam Rematik Untuk Menurunkan Nyeri Pada Lansia Dengan *Rheumatoid Arthritis* di wilayah kerja Puskesmas Melur". Untuk terlaksananya kegiatan tersebut, saya mohon kesediaan Bapak/Ibu berkenan, saya memohon Bapak/Ibu untuk terlebih dahulu bersedia menandatangani lembar persetujuan menjadi responden (*informed consent*).

Demikianlah permohonan saya, atas perhatian dan kerjasamanya saya ucapkan terima kasih.

Peneliti



Divi Rizki

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ny. N

Alamat: Jl. Lily


Menyatakan bersedia menjadi responden penelitian dan bersedia mengisi kuesioner penelitian.

Pekanbaru, 29 April 2024

Responden



Lampiran 15 Dokumentasi Penelitian

Dokumentasi		Keterangan
		Dokumentasi hari-1 pelaksanaan Senam Rematik bersama subjek 1 dan 2
		Dokumentasi hari-2 pelaksanaan Senam Rematik bersama subjek 1 dan 2
		Dokumentasi hari-3 pelaksanaan Senam Rematik bersama subjek 1 dan 2
		Dokumentasi hari-4 pelaksanaan Senam Rematik bersama subjek 1 dan 2
		Dokumentasi hari-5 pelaksanaan Senam Rematik bersama subjek 1 dan 2
		Dokumentasi hari-6 pelaksanaan Senam Rematik bersama subjek 1 dan 2



Lampiran 16 Lembar Observasi Skala Nyeri

Lembar Observasi Skala Nyeri

Nama : Ny. N
Umur : 62 tahun
Jenis Tindakan: Senam Renatik

No.	Hari/Tanggal	Jam	Skala Nyeri	
			Pre Test	Post Test
1.	Senin, 29 April 2024	10.00 - 12.00	5	5
2.	Selasa, 30 April 2024	10.00 - 12.00	5	5
3.	Rabu, 01 Mei 2024	10.00 - 12.00	5	4
4.	Kami, 02 Mei 2024	10.00 - 12.00	4	3
5.	Jumat, 03 Mei 2024	10.00 - 12.00	4	4
6.	Sabtu, 04 Mei 2024	10.00 - 12.00	4	3
7.	Minggu, 05 Mei 2024	10.00 - 12.00	3	2

Lembar Observasi Skala Nyeri



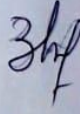
Nama : Ny. Y
Umur : 60 tahun
Jenis Tindakan: Seram Rematik

No.	Hari/Tanggal	Jam	Skala Nyeri	
			Pre Test	Post Test
1.	Senin, 29 April 2024	10.00 - 12.00	6	6
2.	Selasa, 30 April 2024	10.00 - 12.00	6	5
3.	Rabu, 01 Mei 2024	10.00 - 12.00	6	5
4.	Kamis, 02 Mei 2024	10.00 - 12.00	5	4
5.	Jumat, 03 Mei 2024	10.00 - 12.00	4	3
6.	Sabtu, 04 Mei 2024	10.00 - 12.00	4	4
7.	Minggu, 05 Mei 2024	10.00 - 12.00	4	3

Lampiran 17 Kegiatan Bimbingan 1 Penelitian

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : DINA Rizki
 NIM : P0321144.010.12
 Nama Pembimbing : Ns. Usraeli., S.Kep., M.Kep

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
1.	Rabu, 22 Mei 2024	BAB 4	<ul style="list-style-type: none"> • kaitkan hasil penelitian dengan teori pada BAB 2 • Spasi 1 pada kalimat tabel 	
2.	Kamis, 23 Mei 2024 08-00	BAB 4 Bagian Hasil	<ul style="list-style-type: none"> • Pada bagian kata "Subjek" tidak boleh selalu ada pengulangan di setiap kalimat • kaitkan dengan teori dan penelitian 	
3.	Kamis, 23 Mei 2024 20-20	BAB 4 Bagian Pembahasan BAB 4 Bagian Hasil	<ul style="list-style-type: none"> • kaitkan dengan penelitian • penggunaan kata "di" dipisahkan setiap menuju tempat • tambahkan hasil dari pertemuan pertama sampai pertemuan ketujuh 	

LEMBAR KONSULTASI

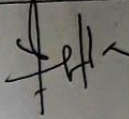
Nama Mahasiswa : DINA RIZKI
 NIM : 8032114401012
 Nama Pembimbing : Ns. Usraeti, S.Kep., M.Kep.

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
4.	Jumat, 24 Mei 2024 20-20	BABY	<ul style="list-style-type: none"> • Perbaiki penulisan yang kurang tepat 	zly
5.	Sabtu, 25 Mei 2024 20-36	BABY Pembahasan	<ul style="list-style-type: none"> • Merambatkan Merambatkan secara teoritis tentang konsumsi kacang-kacangan dan kerang sehingga dapat terjadi peningkatan skala nyeri • Merambatkan tahun penelitian • memperhatikan penulisan dalam bab 	zly
6.	Sabtu, 25 Mei 2024 22-30	ACC Semhas		

Lampiran 18 Kegiatan Bimbingan 2 Penelitian

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : DINA RIZKI
 NIM : 0032114401012
 Nama Pembimbing : Ns. Syafiqar Mei Pantukella, M.kep

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
1	27 Mei 2024 SENIN	KTI	<ul style="list-style-type: none"> Spasi perbaiki dalam setiap daftar isi, tabel gambar, grafik dan daftar lampiran 	
2	28 Mei 2024 SELASA	Acc untuk Semhas	