

STUDI KASUS

**PELAKSANAAN TERAPI SENAM LANSIA *LOW IMPACT* UNTUK
MENURUNKAN NYERI PADA Ny “ H “ DENGAN RHEMATOID
ARTHRITIS DI PANTI WERDHA HARGO DEDALI
SURABAYA**



**Oleh :
SRI AGUSTINA, S. Kep
NIM : 20111660116**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
PENDIDIKAN PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA
2014**

STUDI KASUS

PELAKSANAAN TERAPI SENAM LANSIA *LOW IMPACT* UNTUK MENURUNKAN NYERI PADA Ny “ H “ DENGAN RHEMATOID ARTHRITIS DI PANTI WERDHA HARGO DEDALI SURABAYA

**Untuk Memperoleh Gelar Ners (Ns)
Pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surabaya**



Oleh :

**SRI AGUSTINA, S. Kep
NIM : 20111660116**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
PENDIDIKAN PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA
2014**

PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa karya tulis ilmiah ini adalah hasil karya saya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun

Surabaya, 24 Juli 2014
Yang Menyatakan,

Sri Agustina S.Kep
Nim : 20111660116

PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Sri Agustina, S. Kep**
Nim : **20111660116**
Fakultas : **Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Surabaya**
Program Studi : **S1 Keperawatan**

Menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis ini benar – benar tulisan Karya Studi bukan hasil **plagiasi**, baik sebagian maupun keseluruhan. Bila dikemudian hari terbukti hasil plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai ketentuan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Surabaya, 24 Juli 2014

Yang Menyatakan,

Sri Agustina, S.Kep

NIM. 2011.166.0116

PERSETUJUAN

Studi Kasus ini telah diperiksa dan disetujui isi serta susunannya, sehingga dapat diajukan dalam ujian sidang pada Program Studi S.1 Keperawatan Pendidikan Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Surabaya, 24 Juli 2014

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II

Siti Aisyah. S.Kep. Ns. M.Kes

Musrifatul Uliyah, S.ST. M.Kes.

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ners

Anis Rosyiatul H, S.kep Ns. M.Kes

PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah ini telah dipertahankan di depan tim penguji Ujian Karya Tulis pada tanggal 11 Agustus 2014 oleh mahasiswa atas nama Sri Agustina, NIM. 20111660116.

Program Studi S.1 keperawatan Pendidikan Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya

TIM PENGUJI

Ketua : Anis Rosyiatul H, S.kep Ns. M.Kes

.

Anggota 1 : Siti Aisyah.S.kep. Ns. M.Kes

Anggota 2 : Musrifatul Uliyah, S.ST. M.Kes

Mengesahkan,

Dekan FIK UMSurabaya

Nur Mukarromah S.KM. M.Kes.

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya yang telah dilimpahkan kepada penulis sehingga karya tulis ini dapat diselesaikan. Dalam karya tulis ini penulis membahas tentang “Studi Kasus Pelaksanaan Terapi Senam Lansia *Low Impact* Dalam Menurunkan Tingkat Nyeri Pada Ny “H” di Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya” Karya Tulis ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan di Program Studi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Dalam penyusunan Karya Tulis ini tentunya penulis membutuhkan banyak bimbingan, pengetahuan dan dukungan dari semua pihak yang selama ini dengan tulus dan ikhlas membantu penulis dalam menyelesaikan Skripsi ini. Dengan hati yang tulus pula penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. dr. Sukadiono. MM selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surabaya
2. Ibu Nur Mukarromah S.KM. M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan Program Studi Ners.
3. Ibu Anis Rosyiatul H, S.kep Ns. M.Kes selaku ketua Prodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.
4. Ibu Siti Aisyah, S. Kep., Ns. Selaku pembimbing I yang telah memberikan waktu untuk menuntun dan membimbing dengan penuh kesabaran sehingga karya tulis ini dapat terselesaikan

5. Ibu Musrifatul Uliyah, S.ST. M. Kes selaku pembimbing II yang telah memberikan waktu untuk menuntun dan membimbing dengan penuh kesabaran sehingga karya tulis ini dapat terselesaikan.
6. Bapak Ir. Bambang Yatnawijaya selaku kepala Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya, serta para staf yang bekerja di Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya.
7. Para dosen dan seluruh staf pengajar di Program Studi S1 Keperawatan yang telah memberikan ilmu, bimbingan dan nasihat selama menempuh pendidikan.
8. Para Lansia di panti Werdha Hargo Dedali Surabaya yang berkenan menjadi responden dalam kegiatan penelitian ini.
9. Keluarga tercinta suamiku Dodik Hadi Pramono, anak- anakku Mbak Sarah, adik Kayla dan Melati yang selalu memotivasi saya untuk terus selalu belajar.
10. Semua teman-teman RS PKU Muhammadiyah Surabaya dan Prodi S1 Keperawatan angkatan B7, kekompakkan kalian menjadi semangat untuk lebih maju.
11. Semua pihak yang terlibat dalam penyusunan karya tulis ini.

Semoga amal kebbaikannya mendapat imbalan pahala dari Allah SWT.

Dan semoga Skripsi ini bermanfaat bagi pembaca.

Surabaya, Agustus 2014

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Sampul Depan.....	i
Halaman Sampul Dalam	ii
Lembar Pernyataan.....	iii
Lembar Persetujuan.....	iv
Lembar Pengesahan	v
Kata Pengantar	vi
Ucapan Terima Kasih.....	vii
Daftar Isi.....	ix
Daftar Tabel	xiii
Daftar Lampiran	xiv
Daftar Gambar.....	xv
Daftar Diagram.....	xvii
Abstrak	xviii
Abstract	xix

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Teoritis	5
1.4.2 Praktis	5

BAB 2 : TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Lansia	6
2.1.1 Pengertian Lansia	6
2.1.2 Proses Menua	7
2.1.3 Teori Proses Menua.....	8
2.1.4 Permasalahan Pada Lansia	9
2.1.5 Perubahan-perubahan yang Terjadi Pada Lansia	10
2.2 Konsep Rhemathoid Arthritis	13
2.2.1 Pengertian	13
2.2.2 Klasifikasi	14
2.2.3 Etiologi.....	14
2.2.4 Patofisiologi	14
2.2.5 Manifestasi.....	15
2.2.6 Tanda dan Gejala	16
2.2.7 Evaluasi Diagnostik	18
2.2.8 Penatalaksanaan	20
2.2.9 Komplikasi.....	22
2.3 Konsep Nyeri	22
2.3.1 Pengertian Nyeri.....	22
2.3.2 Fisiologi Nyeri.....	22
2.3.3 Mekanisme Terjadinya Nyeri	25
2.3.4 Teori Pengontrolan Nyeri.....	27
2.3.5 Respon Psikologis Nyeri	28
2.3.6 Respon Fisiologis Nyeri	29
2.3.7 Tingkah Laku Terhadap Nyeri	29
2.3.8 Faktor yang mempengaruhi Respon Nyeri.....	31

2.3.9 Intensitas Nyeri	33
2.4 Konsep Senam Lansia.....	37
2.4.1 Pengertian Senam Lansia	37
2.4.2 Manfaat Senam Lansia.....	37
2.4.3 Jenis Olahraga Senam Berdasarkan Tingkat Benturan ...	39
2.4.4 Prinsip Olahraga Senam Pada Lansia	40
2.4.5 Faktor yang Mempengaruhi Senam Lansia.....	60
2.4.6 Langkah-Langkah Pelaksanaan Senam Lansia	61
2.5 Konsep Asuhan Keperawatan Nyeri	62
2.4.1 Pengkajian.....	62
2.4.2 Diagnosa Keperawatan	65
2.4.3 Evaluasi.....	70
2.6 Kerangka Berfikir	71
 BAB 3 : METODE PENELITIAN	
3.1 Desain Penelitian	72
3.2 Kasus Terpilih	73
3.3 Variabel Penelitian Dan Definisi Operasional	73
3.3.1 Variabel Penelitian	73
3.3.2 Definisi Operasional.....	73
3.4 Lokasi dan Waktu Penelitian	75
3.5 Prosedur Pengambilan dan Pengumpulan Data	75
3.5.1 Pengumpulan Data	75
3.5.2 Teknik Analisa Data.....	76
3.6 Etik Karya Tulis	76
3.6.1 Lembar Persetujuan.....	76
3.6.2 <i>Anonimity</i>	77

3.6.3 Confidentiality.....	77
3.7 Keterbatasan.....	77
BAB 4 : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	78
4.1.1 Pengkajian	78
4.1.2 Analisa Data	83
4.1.3 Diagnosa Keperawatan	85
4.1.4 Intervensi Keperawatan	85
4.1.5 Implementasi Keperawatan.....	85
4.1.6 Evaluasi Keperawatan.....	94
4.2 Pembahasan	99
4.2.1 Masalah Nyeri pada Lansia dengan Rhemathoid Athritis	99
4.2.2 Pelaksanaan Terapi Senam Lansia <i>Low Impact</i>	102
4.2.3 Evaluasi Terapi Senam Lansia <i>Low Impact</i> dalam menurunkan tingkatan Nyeri Pada Lansia.....	103
BAB 5 : SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	105
5.2 Saran.....	106
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

No	Judul Tabel	Halaman
Tabel 3.3.2	Definisi Operasional Senam Lansia Untuk Menurunkan Tingkat Nyeri Pada Lansia Dengan Rhemathoid Arthritis Di Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya.....	65
Tabel 4.1.6	Perkembangan Tingkatan Nyeri.....	89

DAFTAR LAMPIRAN

No	Judul Lampiran	Halaman
Lampiran 1	Permohonan menjadi responden	
Lampiran 2	Lembar pernyataan sebagai responden	
Lampiran 3	Lembar SAK/SAP	
Lampiran 4	Lembar INDEKS KATZ (kemandirian pada aktivitas kehidupan sehari-hari)	
Lampiran 5	Lembar Pengkajian Intelektual Menggunakan SPMSQ	
Lampiran 6	Lembar Pengkajian kemampuan aspek kognitif Menggunakan MMSE	
Lampiran 7	Lembar Pengkajian Inventaris Depresi BECK	
Lampiran 8	Lembar Konsultasi	

DAFTAR GAMBAR

No	Judul Gambar	Halaman
Gambar 2.1	Pemanasan Gerakan Pertama	33
Gambar 2.2	Pemanasan Gerakan Kedua	34
Gambar 2.3	Pemanasan Gerakan Ketiga	34
Gambar 2.4	Pemanasan Gerakan Keempat	35
Gambar 2.5	Pemanasan Gerakan kelima	35
Gambar 2.6	Pemanasan Gerakan Keenam	36
Gambar 2.7	Pemanasan Gerakan Ketujuh	36
Gambar 2.8	Pemanasan Gerakan Kedelapan	37
Gambar 2.9	Pemanasan Gerakan Kesembilan	37
Gambar 2.10	Pemanasan Gerakan Kesepuluh	38
Gambar 2.11	Pemanasan Gerakan Ke sebelas	38
Gambar 2.12	Pemanasan Gerakan Ke duabelas	39
Gambar 2.13	Pemanasan Gerakan Ke tigabelas	39
Gambar 2.14	Pemanasan Gerakan Ke empatbelas	40
Gambar 2.15	Pemanasan Gerakan Ke limabelas	40
Gambar 2.16	Pemanasan Gerakan Ke enambelas	41
Gambar 2.18	Gerakan Inti pertama	42
Gambar 2.19	Gerakan Inti Kedua	42
Gambar 2.20	Gerakan Inti Kedua – Gerakan Tambahan	43
Gambar 2.21	Gerakan Inti Ketiga	43
Gambar 2.22	Gerakan Inti Ketiga – Gerakan Tambahan	44
Gambar 2.23	Gerakan Inti Keempat	44
Gambar 2.24	Gerakan Inti Keempat – Gerakan Tambahan	45
Gambar 2.25	Gerakan Pendingin Pertama	46
Gambar 2.26	Gerakan Pendingin Kedua	46

Gambar 2.27	Gerakan Pendingin Ketiga	47
Gambar 2.28	Gerakan Pendingin Ketiga - Gerakan Tambahan	47
Gambar 2.29	Gerakan Pendingin Keempat	48
Gambar 2.30	Gerakan Pendingin Kelima	48
Gambar 2.31	Gerakan Pendingin Keenam	49
Gambar 2.32	Gerakan Pendingin Ketujuh	49
Gambar 2.33	Gerakan Pendingin Kedelapan	50
Gambar 2.34	Gerakan Pendingin Kesembilan	50

DAFTAR DIAGRAM

No	Judul Diagram	Halaman
Diagram 4.1.6	Diagram Perkembangan Tingkatan Nyeri.....	99

DAFTAR PUSTAKA

- A.Azis Alimul H, 2010. *Metode Penelitian Keperawatan Dan Teknik Analisa Data*. Jakarta : Salemba Medika
- BKKBN, 2003. *Peningkatan Kesejahteraan Penduduk Lanjut Usia*, Kantor Menteri Negara Dan Kependudukan
- Boedhi Darmojo & Hadi Martono. 1999. *Buku Ajar Geriatri*. Jakarta : FKUI
- Brick, Lynne. 2002. *Bugar dengan Senam Aerobik*. PT Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Budiharjo, S.dkk. 2005. *Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Intensitas Sedang terhadap Kelenturan Badan pada Wanita lanjut Usia Tidak Terlatih*. Universitas Gadjah Mada Yogyakarta. www.eprint.ums.ac.id. 4 Maret 2012
- Ganong, William F, 2002. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran Edisi 10*. Jakarta : EGC
- Hidayat A, 2007. *Metode Penelitian Keperawatan Dan Teknik Analisa Data*. Jakarta :Salemba Medika
- Hidayat A, 2010, *Metode Penelitian Kesehatan paradigma kuantitatif*, Jakarta : Salemba Medika
- J, Sharkley, Brian. 2011. *Kebugaran dan kesehatan*. Rajawali pers. Jakarta.
- Laksmi, Rachma, Ambradini. 2008. *Aktifitas Fisik Pada Lanjut Usia*. FIK Universitas Negri Yogyakarta. www.staf.uny.ac.id. 4 Maret 2012.
- Maryam R, Siti, 2008. *Mengenal Usia Lanjut Dan Perawatannya*. Jakarta : Salemba Medika
- Nugroho, W (2008). *Keperawatan Gerontik dan Geriatri*. Jakarta : EGC
- Nursalam, 2003. *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Medika Salemba
- Notoatmodjo S, 2005, *Metode Penelitian Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Nugroho, W. 2008. *Keperawatan Gerontik dan Geriatri*. Jakarta : EGC
- Nursalam, 2008. *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta :Medika Salemba

Potter. (2005). *Fundamental Keperawatan Konsep, Proses dan Praktik*. Jakarta: EGC. Hlm 1502-153

Smeltzer, Suzanne, 2001, *Buku ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner dan Suddarth Volume 1*. Jakarta : EGC.

Soejeno ,Dkk, 2006. *Pedoman Pengelolaan Kesehatan Pasien Geriatrie: Untuk Dokter & Perawat*. Jakarta: Penerbit FK UI.

Shone, N. (1995). *Berhasil Mengatasi Nyeri*. Jakarta : Arcan. Hlm : 76-80

Tamsuri, A. (2007). *Konsep dan penatalaksanaan nyeri*. Jakarta : EGC. Hlm 1-63

Tilarso, Berty. 2006. *Senam Aerobik Low Impact*. Kaset VCD. PT Visindo Inti Nusantara. Jakarta.

Wanda ,Dkk. 2006. *Buku ajar ilmu penyakit Geriatri. Vol.3*. Jakarta: Pusat Penerbitan Departemen Ilmu Penyakit Geriatri Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

Watson R, 2003. *Perawatan Pada Lansia*. Jakarta : EGC