PENGARUH LATIHAN FISIK DAN SENAM REMATIK TERHADAP NYERI SENDI PADA LANSIA DENGAN RHEUMATOID ARTHRITIS DI DESA PASIE LAMGAROT

Skripsi

Di ajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep)

oleh

Khairi Soffa Azzura
21212047

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN FAKULTAS SAINS TEKNOLOGI DAN ILMU KESEHATAN

BANDA ACEH

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH LATIHAN FISIK DAN SENAM REMATIK TERHADAP NYERI SENDI PADA LANSIA DENGAN RHEUMATOID ATHRITIS DI DESA PASIE LAMGAROT

Skripsi ini telah di setujui untuk di pertahankan di hadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi S1- Keperawatan
Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu Kesehatan
Universitas Bina Bangsa Getsempena
Banda Aceh, 27 Juni 2026

Pembimbing I	Pembimbing II
Mahruri Saputra,S.Kep, Ns., M. Kep	**Ns. Ferdi Riasyah, S.Tr.Kep, M.K.M**
NIDN: 1309028903	**NIDN. 1318079601**

Menyetujui
Ketua Program Studi S1-Keperawatan

Ns. Gadis Halizasia,S.Kep., M. Kep
NIDN : 1327099501

Mengetahui
Dekan FakultasSains Teknologi dan Ilmu Kesehatan
Universitas Bina BangsaGetsempena

Ully Muzakir, MT
NIDN. 0127027902

Dipindai dengan CamScanner

PENGESAHAN TIM PENGUJI

PENGARUH LATIHAN FISIK DAN SENAM REMATIK TERHADAP NYERI SENDI PADA LANSIA DENGAN RHEUMATOID ATHRITIS DI DESA PASIE LAMGAROT

Skripsi ini telah di setujui untuk di pertahankan di hadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi S1-Keperawatan
Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu Kesehatan
Universitas Bina Bangsa Getsempena
Banda Aceh,27 Juni 2026

Tanda Tangan

Pembimbing I: **Mahruri Saputra, S.Kep., Ns. M.Kep** (
NIDN. 1309028903

Pembimbing II: **Ns. Ferdi Riansyah, S.Tr.Kep., M.K.M** (
NIDN. 1318079601

Penguji I : **Ns. Gadis Halizasia,S.Kep., M. Kep** (
NIDN.1327099501

Penguji II : **Mohd. Rizal Fahmi Adha, S.Kep.,Ns.,M.Kep** ( )
NIDN. 1310069402

Menyetujui
Ketua Program Studi S1-Keperawatan

Ns. Gadis Halizasia,S.Kep., M. Kep
NIDN : 1327099501

Mengetahui
Dekan FakultasSains Teknologi dan Ilmu Kesehatan
Universitas Bina BangsaGetsempena

Ully Muzakir, M1
NIDN. 0127027902

Dipindai dengan CamScanner

PENGESAHAN KELULUSAN

Skripsi dengan judul Pengaruh Latihan Fisik Dan Senam Rematik Terhadap Nyeri Sendi Dengan Rheumatoid Athritis Di Desa Pasie Lamgarot telah di pertahankan dalam ujian skripsi oleh Khairi Soffa Azzura (21212047). Program Studi S1 Keperawatan, FSTIK Universitas Bina Bangsa Getsempena pada hari Senin, 27 Juni 2026.

Menyetujui

Pembimbing I	Pembimbing II
Mahruri Saputra,S.Kep, Ns., M. Kep	**Ns. Ferdi Riasyah, S.Tr.Kep, M.K.M**
NIDN: 1309028903	**NIDN. 1318079601**

Menyetujui
Ketua Program Studi S1-Keperawatan

Ns. Gadis Halizasia,S.Kep., M. Kep
NIDN : 1327099501

Mengetahui
Dekan FakultasSains Teknologi dan Ilmu Kesehatan
Universitas Bina BangsaGetsempena

Ully Muzakir, MT
NIDN. 0127027902

FSTIK UBBG

Dipindai dengan CamScanner

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama	: Khairi Soffa Azzura
Nim	: 21212047
Program Studi	: Pendidikan S1- Keperawatan
Judul Skripsi	: Pengaruh Latihan Fisik Dan Senam Rematik Terhadap Nyeri Sendi Pada Lansia Dengan Rheumatoid Arthritis

Skripsi ini telah di setujui pembimbing untuk di ajukan pada ujian skripsi program sarjana

Pembimbing I	Pembimbing II
Mahruri Saputra,S.Kep, Ns., M. Kep	**Ns. Ferdi Riasyah, S.Tr.Kep, M.K.M**
NIDN: 1309028903	**NIDN. 1318079601**

Menyetujui
Ketua Program Studi S1 -Keperawatan

Ns. Gadis Halizasia,S.Kep., M. Kep
NIDN : 1327099501

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang beridentitas di bawah ini:

Nama : Khairi Soffa Azzura

Nim : 21212047

Program Studi : S1-Keperawatan

Menyatakan bahwa hasil penelitian skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya orang lain, baik sebagian maupun seluruhnya. Pendapat ataupun temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip ataupun di rujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Apabila skripsi ini terbuktip lagiasi atau jiplakan, saya siap menerima sanksi akademis dari prodi, Dekan FSTIK atau Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena.

Banda Aceh, 27 Juni 2026

Khairi Soffa Azzura
NIM. 21212047

Dipindai dengan CamScanner

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan Alhamdullilah segala puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya penyusunan skripsi yang berjudul **Pengaruh Latihan Fisik Dan Senam Rematik Pada Lansia Dengan Rheumatoid Artritis Di Desa Pasie Lamgarot Kec. Ingin Jaya Kab. Aceh Besar.** Ini dapat diselesikan guna memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep) pada Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh. Perjalanan panjang telah penulis lalui dalam rangka menyelesaikan penulisan skripsi ini. Banyak hambatan yang dihadapi dalam penyusunannya, namun berkat kehendak-Nyalah sehingga penulis berhasil menyelesaikan penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, dengan penuh kerendahan hati, pada kesempatan ini patutlah kiranya penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof Dr. Hj Lili Kasmini, S.Si, M.Si. Selaku Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh yang telah memberikan izin kepada saya untuk menimba ilmu di Kampus.
2. Ully Muzakir, MT Selaku dekan FSTIK universitas bina bangsa getsempena Banda aceh.
3. Ns. Gadis Halizasia, S.Kep., M.Kep Selaku Ketua Program Studi Keperawatan Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh.
4. Mahruri Saputra, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku pembimbing I yang telah memberikan banyak masukan dan bimbingan dalam penyelesaian Skripsi penelitian ini.
5. Ns. Ferdi Riansyah, S.Tr., M.K.M selaku pembimbing II yang telahn memberikan banyak masukan dan bimbingan dalam penyelesaian Skripsi penelitian ini.

6. Terimakasih kepada kedua orangtua saya tercinta ibunda suryana dan Alm. Ridwan yang telah memberi perhatian dan dukungan serta doa yang senantiasa selalu dipanjatkan untukku.
7. Kepada saudara kandung penulis yang sangat penulis cintai yaitu, Navisha Azzahra, Syukran Mabrura yang selalu mendoakan penulis hingga sampai di titik ini yang selalu memberi support, kasih sayang, dan selalu memberikan motivasi, sehingga penulis memiliki semangat yang tinggi dan pantang menyerah dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Terimakasih untuk semua doa,dukungan, dan arahan selama proses perkuliahan ini
8. Teman-teman Nur Azzura, Dewi Sartika, Sahwida Cibrio yang senantiasa mendampingi penulis dan selalu memberi support, motivasi.

   Saya menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan Skripsi ini oleh karena itu masukan, kritik maupun saran yang bersifat konstruktif sangat diharapkan sehingga nantinya dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu keperawatan. Alhamdulillah, terima kasih kepada semua yang telah membantu dalam proses penyelesaian Skripsi ini. Semoga Allah SWT membalas segala kebaikan dan semoga karya ini memberikan manfaat untuk banyak orang.

ABSTRAK

Pengaruh latihan fisik dan senam rematik terhadap nyeri sendi pada lansia dengan rheumatoid artritis didesa pasie lamgarot Aceh besar, Skripsi, program studi sarjana keperawatan, fakultas sains teknologi dan ilmu kesehatan, universitas bina bangsa getsempena. Pembimbing 1 : Mahruri Saputra, S.Kep., M.Kep. Pembimbing II : Ns Ferdi Riansyah, S.Tr., M.K.M.

Latar Belakang: Nyeri sendi akibat rheumatoid arthritis merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak dialami lansia dan berdampak pada keterbatasan aktivitas sehari-hari, penurunan kemandirian, bahkan kualitas hidup. Data menunjukkan bahwa prevalensi penyakit sendi di Aceh mencapai 13,3%, tertinggi di Indonesia. Terapi farmakologis sering digunakan, namun tidak jarang menimbulkan efek samping sehingga perlu upaya nonfarmakologis. Latihan fisik dan senam rematik menjadi alternatif yang mudah dilakukan, namun efektivitas keduanya belum banyak diteliti di tingkat masyarakat, khususnya pada lansia di Desa Pasie Lamgarot. Tujuan: Mengetahui pengaruh latihan fisik dan senam rematik terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia dengan rheumatoid arthritis. Metode: Penelitian menggunakan desain pretest-posttest dengan total sampling pada 40 lansia penderita nyeri sendi. Responden dibagi menjadi dua kelompok intervensi: latihan fisik dan senam rematik. Pengukuran skala nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS). Analisis data menggunakan uji Wilcoxon dan Mann-Whitney. Hasil: Latihan fisik menurunkan rata-rata nyeri dari 4,70 menjadi 1,77 (p=0,000), sedangkan senam rematik menurunkan rata-rata nyeri dari 4,35 menjadi 1,95 (p=0,000). Hasil perbandingan antar kelompok menunjukkan p=0,000, menandakan latihan fisik lebih efektif dibandingkan senam rematik. Kesimpulan: Tingginya angka kejadian nyeri sendi pada lansia menuntut adanya intervensi nonfarmakologis yang efektif. Penelitian ini membuktikan bahwa latihan fisik dan senam rematik dapat menurunkan nyeri sendi secara signifikan, dengan latihan fisik memberikan hasil yang lebih optimal. Intervensi ini dapat menjadi solusi praktis untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

Kata kunci : Nyeri sendi, Lansia, Rheumatoid arthritis, Latihan fisik,

Senam rematik.

ABSTRACK

The effect of physical exercise and rheumatic gymnastics on joint pain in elderly people with rheumatoid artritis in the village of pasie lamgarot Aceh besar. Undergraduate thesis, bachelor of nursing study program, faculty of sclence, technology, and healt sclences, bina bangsa getsempena university, supervisor I : Mahruri Saputra, S.Kep., M.Kep. supervisor II : Ns Ferdi Riansyah, S.Tr., M.K.M.

Background: Joint pain caused by rheumatoid arthritis is a major health problem among the elderly, limiting daily activities, reducing independence, and decreasing quality of life. In Aceh, the prevalence of joint disease is 13.3%, the highest in Indonesia. Pharmacological therapy is commonly used but often causes side effects, making non-pharmacological approaches necessary. Physical exercise and rheumatic exercise are simple alternatives, but their effectiveness has not been widely studied at the community level, especially among the elderly in Pasie Lamgarot Village. Objective: To analyze the effect of physical exercise and rheumatic exercise on reducing joint pain in elderly patients with rheumatoid arthritis. Methods: This study used a pretest-posttest design with total sampling of 40 elderly patients with joint pain. Respondents were divided into two intervention groups: physical exercise and rheumatic exercise. Pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS). Data were analyzed using Wilcoxon and Mann-Whitney tests. Results: Physical exercise reduced the mean pain score from 4.70 to 1.77 (p=0.000), while rheumatic exercise reduced the mean pain score from 4.35 to 1.95 (p=0.000). Group comparison showed p=0.000, indicating that physical exercise was more effective than rheumatic exercise in reducing joint pain. Conclusion: The high prevalence of joint pain among the elderly requires effective non-pharmacological interventions. This study proves that both physical exercise and rheumatic exercise significantly reduce joint pain, with physical exercise being more optimal. These interventions can serve as practical solutions to improve the quality of life in the elderly.

Keywords : Joint pain, Elderly, Rheumatoid arthritis, Physical exercise,

Rheumatic exercise.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR ..... **i**
ABSTRAK ..... **iii**
ABSTRACK ..... **iv**
DAFTAR ISI ..... **v**
DAFTAR TABEL ..... **vi**
DAFTAR GAMBAR ..... **vii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **viii**
BAB I PENDAHULUAN **2**
1.1 Latar Belakang 2
1.2 Rumusan Masalah 9
1.3 Tujuan Penelitian 9
1.3.1 Tujuan umum 9
1.3.2 Tujuan Khu sus 9
1.4.1 Manfaat bagi institusi penelitian 9
1.4.2 Manfaat praktis 10
BAB II LANDASAN TEORI **12**
2.1 Landasan Teori Latihan Fisik 12
2.1.1 Definisi Latihan Fisik 12
2.1.2 Manfaat Latihan Fisik 12
2.1.3 Klasifikasi Latihan Fisik 14
2.1.4 Latihan Fisik Pada Lansia 15
2.1.5 Gerakan latihan fisik teratur 16
2.2 Landasan Teori Senam Rematik 20
2.2.1 Definisi Senam Rematik 20
2.2.2 Tujuan Senam Rematik 21
2.2.3 Keuntungan senam rematik 21
2.2.4 Durasi senam 22
2.2.5 Gerakan senam 23
2.2.6 Prosedur Senam Rematik. 24
2.3 Tinjauan Umum Tentang Nyeri Sendi 28
2.3.1 Defenisi Nyeri Sendi 28
2.3.2 Patofisiologi Nyeri Sendi 28
2.3.3 Klasifikasi Nyeri 29
2.3.4 Klasifikasi Nyeri 29
2.3.5 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri 30

2.4 Konsep Lansia 33
2.4.1 Definisi Lansia 33
2.4.2 Batasan usia lansia 34
2.4.3 Klasifikasi lansia 35
2.4.3 Perubahan – perubahan yang terjadi pada lansia 35
2.5 Tinjauan Umum Rheumatoid Arthritis 37
2.5.1 Definisi Rheumatoid Arthritis 37
2.5.2 Etiologi 39
2.5.3 Faktor Risiko 40
2.5.3.1 Faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi : 40
2.5.3.2 Faktor risiko yang dapat dimodifikasi : 41
2.6 Fatofisiologi 43
2.7 Manifestasi Klinis 44
2.8 Konsep Teori 46
2.9 Kerangka Konsep 48
2.10 Hipotesis 49
BAB III METODE PENELITIAN 50
3.1 Desain Penelitian 50
3.2 Tempat dan waktu penelitian 51
3.2.1 Tempat penelitian 51
3.2.2 Waktu 51
3.3 Populasi dan sampel 51
3.3.1 Populasi 51
3.3.2 Sampel. 51
3.5 Variabel Penelitian 56
3.6 Definisi Operasional 57
3.7 Prosedur penumpulan data 60
3.8 Pengelola dan penyajian data 63
3.8.1 *Editing* (pemeriksaan data) 63
3.8.2 *Coding* (pemberian code) 63
3.8.3 *Entry data* (memasukan data) 63
3.8.4 Tabulasi 64
3.9 Analisa Data 64
3.10 Etika penelitian 66
3.10.1 Informed consent 66

3.10.2 Anomity 66
3.10.3 Confidentially 66
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 67
4.1 Gambaran Lokasi Penelitian 67
4.2 Hasil Penelitian 69
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 80
5.1 Kesimpulan 80
5.2 Saran 81
DAFTAR PUSTAKA 83
DAFTAR RIWAYAT HIDUP 84
LAMPIRAN 85

DAFTAR TABEL

Tabel 3.6 Definisi Operasional….....56
Tabel 4.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan Umur dan jenis kelamin di desa pasie lamgarot Kec.Ingin jaya, Kab.Aceh Besar Juni 2025. 68
Tabel 4.2 Hasil uji normalitas Shapiro – wilk nyeri sendi pada lansia sebelum dan sesudah diberikan latihan fisik dan senam rematik di desa pasie lamgarot Kec.Ingin jaya, Kab.Aceh Besar. 69
Tabel 4.3 Hasil uji Homogenitas data pengaruh nyeri sendi pada lansia sebelum dan sesudah diberikan latihan fisik dan senam rematik….....70
Tabel 4.4 Nyeri sendi sebelum dan sesudah diberikan latihan fisik di desa pasie lamgarot Kec.Ingin jaya, Kab.Aceh Besar….....71
Tabel 4.5 Nyeri sendi Sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pada kelompok senam rematik di desa pasie lamgarot Kec.Ingin jaya, Kab.Aceh besar…..... 71
Tabel 4.6 Perbedaan nyeri sendi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada lansia di desa pasie lamgarot Kec.Ingin jaya, Kab.Aceh besar. 72

DAFTAR GAMBAR

2.8 Konsep Teori 49

2.9 Kerangka Konsep 51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Surat Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 2 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 3 : Lembar Observasi

Lampiran 4 : SOP (Standar operasional prosedur) Latihan Fisik

Lampiran 5 : SOP (Standar operasional prosedur) Senam Rematik

Lampiran 6 : Tabel Master

Lampiran 7 : Output SPSS

Lampiran 8 : Surat Ijin Awal Institusi

Lampiran 9 : Surat Balasan Selesai Pengambilan Data Awal

Lampiran 10 : Surat Ijin Penelitian Institusi

Lampiran 11 : Surat Balasan Selesai Penelitian

Lampiran 12 : Lembar Kegiatan Bimbingan

Lampiran 13 : Dokumentasi Penelitian