

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**PENERAPAN *STRETCHING EXERCISE* DALAM
PEMENUHAN RASA NYAMAN UNTUK MENGURANGI
NYERI SENDI PADA LANSIA DI BPSTW ABIYOSO**



ANGGITA CESAR KHARISMA

P71203124041

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
PROGRAM NERS JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA TAHUN 2025**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**PENERAPAN *STRETCHING EXERCISE* DALAM
PEMENUHAN RASA NYAMAN UNTUK MENGURANGI
NYERI SENDI PADA LANSIA DI BPSTW ABIYOSO**

Diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Ners



ANGGITA CESAR KHARISMA

P71203124041

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
PROGRAM NERS JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA TAHUN 2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING
KARYA ILMIAH AKHIR NERS (KIAN)

“Penerapan *Stretching Exercise* dalam Pemenuhan Rasa Nyaman untuk
Mengurangi Nyeri Sendi pada Lansia di BPSTW Abiyoso”

Disusun Oleh:

ANGGITA CESAR KHARISMA

NIM. P071203124041


telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal:

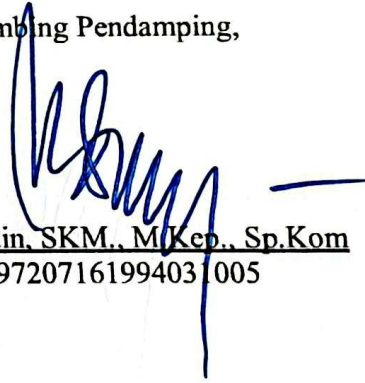
Rabu, 4 Juni 2025

Menyetujui,

Pembimbing Utama,

Pembimbing Pendamping,


Ns. Nurun Laasara, S.Kep., M.Kep
NIP. 196702091990032001


Bondan Palestin, SKM., M.Kep., Sp.Kom
NIP. 197207161994031005

Yogyakarta, 4 Juni 2025

Ketua Jurusan Keperawatan


Bondan Palestin, SKM., M.Kep., Sp.Kom
NIP. 197207161994031005

HALAMAN PENGESAHAN KIAN

“Penerapan *Stretching Exercise* dalam Pemenuhan Rasa Nyaman untuk
Mengurangi Nyeri Sendi pada Lansia di BPSTW Abiyoso”

Disusun oleh:

ANGGITA CESAR KHARISMA

NIM. P71203124041

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji

Pada tanggal: Kamis, 5 Juni 2025

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,
Tri Prabowo, S.Kp., M.Sc
NIP. 196505191988031001

Anggota,
Bondan Palestin, SKM., M.Kep., Sp.Kom
NIP. 196705151989031005

Anggota,
Ns. Nurun Laasara, S.Kep., M.Kep
NIP. 196702091990032001

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

Yogyakarta, 11 Juni 2025

Ketua Jurusan Keperawatan



Bondan Palestin, SKM., M.Kep., Sp.Kom
NIP. 197207161994031005

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya ilmiah ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang ditutupi maupun dirujuk telah saya nyatakan benar.

Nama : Anggita Cesar Kharisma

NIM : P71203124041

Program Studi : Pendidikan Profesi Ners

Tanggal : 26 Mei 2025

Tanda Tangan :



**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KIAN
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Anggita Cesar Kharisma

NIM : P71203124041

Program Studi : Pendidikan Profesi Ners

Jurusan : Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas Kian saya yang berjudul :

“Penerapan *Stretching Exercise* Dalam Pemenuhan Rasa Nyaman Untuk Mengurangi Nyeri Sendi Pada Lansia Di Bpstw Abiyoso”.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Yogyakarta

Pada Tanggal : 24 Juli 2025

Yang Menyatakan



(Anggita Cesar Kharisma)

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan klan ini yang berjudul “Penerapan *Stretching Exercise* dalam Pemenuhan Rasa Nyaman untuk Mengurangi Nyeri Sendi pada Lansia di BPSTW Abiyoso”. Penulisan klan ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Profesi Ners pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. klan ini terwujud atas bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu dan pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Iswanto, S.Pd, M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
2. Bondan Palestin, SKM., M.Kep., Sp.Kom selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
3. Ns. Harmilah, S.Pd., S.Kep., M.Kep., Sp.MB. selaku Ketua Prodi Pendidikan Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
4. Ns. Nurun Laasara, S.Kep., M.Kep selaku Pembimbing Utama yang selalu memberikan bimbingan, arahan, saran dan motivasi dalam penyusunan klan ini.
5. Bondan Palestin, SKM., M.Kep., Sp.Kom selaku Pembimbing Pendamping yang selalu memberikan arahan dan motivasi belajar dalam penyusunan klan ini.
6. Tri Prabowo, S. Kp., M.Sc. selaku dewan penguji klan yang telah meluangkan waktu untuk memberikan koreksi dan arahan dalam penyusunan klan ini.
7. Ns. Furaida Khasanah, S.Kep., M.Kep selaku pembimbing akademik yang senantiasa membimbing dan membantu selama perkuliahan berlangsung.
8. Kepala Panti yang telah memberikan izin untuk melakukan studi kasus di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Abiyoso Yogyakarta
9. Muhammad Fathoni Rohman, S. Kep., Ns selaku pembimbing lapangan di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Abiyoso Yogyakarta
10. Lansia di BPSTW Abiyoso selaku responden.

11. Orang tua dan keluarga penulis yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral.
12. Teman-teman mahasiswa, sahabat, dan semua pihak yang terlibat untuk memberikan bantuan, dukungan, dan semangat dalam menyelesaikan kian ini.

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga kian ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Yogyakarta, 26 Mei 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN KIAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KIAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRACT	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan	4
C. Manfaat	5
D. Ruang Lingkup KIAN	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Konsep Lansia	7
B. Konsep Kebutuhan Rasa Nyaman (Nyeri)	8
C. Konsep <i>Stretching Exercise</i>	15
D. Hasil Riview Literatur	19
E. Web of Causation (WOC)	23
BAB III METODE PENELITIAN	24
A. Laporan Studi Kasus	24
B. Konsep Asuhan Keperawatan Sesuai Kasus	29
BAB IV LAPORAN KASUS	37
A. Pengkajian Keperawatan	37
B. Diagnosis Keperawatan	42
C. Intervensi Keperawatan	44
D. Implementasi Keperawatan	47

E. Evaluasi Keperawatan	51
BAB V PEMBAHASAN	56
A. Proses Keperawatan Masalah Nyeri Akut pada Lansia Nyeri Sendi Dengan Menerapkan Stretching Exercise.....	56
1. Pengkajian.....	56
2. Diagnosis.....	58
3. Intervensi.....	59
4. Implementasi	60
5. Evaluasi.....	61
B. Respon Pasien Setelah Dilakukan Tindakan Stretching Exercise Untuk Mengatasi Ketidaknyamanan Terhadap Nyeri Sendi Pada Lansia di PSTW Abiyoso.....	64
C. Faktor Pendukung dan Penghambat Penerapan Terapi <i>Stretching Exercise</i>	66
BAB VI PENUTUP	67
A. Kesimpulan.....	67
B. Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 <i>Numerical Rating Scale (NRS)</i>	13
Gambar 2. 3 <i>Face Pain Rating Scale</i>	14
Gambar 2. 4 <i>Behavioral Pain Scale (BPS)</i>	14

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Hasil Review Jurnal.....	20
Tabel 3. 1 Tabel Intervensi Keperawatan	33
Tabel 4. 1 Tabel Perencanaan Keperawatan Ny. M dan Ny. D.....	44
Tabel 5. 1 Grafik Evaluasi Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Penerapan Stretching Exercise	62

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Nyeri *Numerical Rating Scale* (NRS)

Lampiran 2. SOP *Stretching Exercise*

Lampiran 3. Asuhan Keperawatan