

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN TERAPI *STRETCHING* DALAM MENURUNKAN
NYERI SENDI PADA LANSIA DENGAN
*GOUT ARTHRITIS***



**IMELDA PUTRI FARAZILLA
P07120123005**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
JURUSAN KEPERAWATAN POLITEKNIK KESEHATAN
KEMENTERIAN KESEHATAN YOGYAKARTA
TAHUN 2026**

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN TERAPI *STRETCHING* DALAM MENURUNKAN
NYERI SENDI PADA LANSIA DENGAN
*GOUT ARTHRITIS***

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Ahli Madya Keperawatan



**IMELDA PUTRI FARAZILLA
P07120123005**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
JURUSAN KEPERAWATAN POLITEKNIK KESEHATAN
KEMENTERIAN KESEHATAN YOGYAKARTA
TAHUN 2026**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

KARYA TULIS ILMIAH

Penerapan Terapi *Stretching* Dalam Menurunkan Nyeri Sendi Pada Lansia Dengan
Gout Arthritis

*The Application of Stretching Therapy to Reduce Joint Pain in Elderly Patients
with Gout Arthritis*

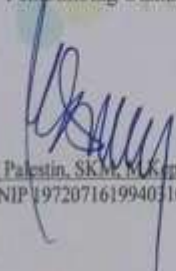
Disusun oleh :
IMELDA PUTRI FARAZILLA
NIM P07120123005


Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :
4 Mei 2026

Menyetujui,



Pembimbing Utama,

Pembimbing Pendamping,


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


Dr. Jenita Doli Tine Donsu, SKM., S.Tr.Kes., M.Si
NIP 196507201989032001

Yogyakarta, 4 Mei 2026
Ketua Jurusan Keperawatan



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

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN TERAPI *STRETCHING* DALAM MENURUNKAN
NYERI SENDI PADA LANSIA DENGAN
GOUT ARTHRITIS

Disusun oleh :
IMELDA PUTRI FARAZILLA
P07120123005

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal : 3 Juni 2026

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,
Dr. Rr. Arini Winarti Rinawati, SKM., M.Kes
NIP. 197209021992032001

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

Anggota,
Dr. Jenita Doli Tine Donsu, SKM, S.Tr.Kes., M.Si
NIP. 196507201989032001

Yogyakarta, 3 Juni 2026
Ketua Jurusan Keperawatan

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

HALAMAN PERNYATAAN ORSINALITAS

Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya penulis sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah penulis nyatakan dengan benar

Nama : Imelda Putri Farazilla
NIM : P07120123005
Tanda Tangan :



Tanggal : 3 Juni 2026

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Imelda Putri Farazilla
NIM : P07120123005
Program Studi : Diploma Tiga Keperawatan
Jurusan : Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Nonexclusive Royalty-Free Right) atas Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul :

Penerapan Terapi *Stretching* Untuk Menurunkan Nyeri Sendi Pada Lansia Dengan *Gout Arthritis*

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/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 : 3 Juni 2026

Yang menyatakan

(
METERAL TAMPEL
D5SAOXIM640123
)
Imelda Putri Farazilla

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini. Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma Tiga Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Dalam proses penyusunan karya tulis ilmiah, penulis mendapatkan banyak bimbingan, dukungan, pengarahan, dan masukan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Iswanto, S.Pd., M. Kes, selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan penulis menempuh pendidikan di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
2. Bondan Palestin, SKM, M.Kep., Sp.Kom, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan penulis menempuh pendidikan Diploma Tiga Keperawatan di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, serta selaku pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan, saran, maupun arahan kepada penulis.
3. Dr. Jenita Doli Tine Donsu, SKM., S.Tr.Kes., M.Si selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan serta arahan kepada penulis.
4. Abdul Majid, S.Kep., Ns. M.Kep, selaku Ketua Prodi D-III Keperawatan yang telah memberikan dukungan maupun motivasi untuk kelancaran Karva Tulis Ilmiah.
5. Dr. Rr. Arini Winarti Rinawati, SKM., M.Kes, selaku Ketua Penguji yang telah memberikan motivasi, masukan, arahan, dan bimbingan dalam menyusun tugas akhir.
6. dr. Aris Misyari selaku Kepala Puskesmas Gamping II yang telah memberikan kesempatan penulis untuk melakukan studi pendahuluan di Puskesmas Gamping II.
7. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

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

Yogyakarta, 6 Januari 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORSINALITAS	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
ABSTRAK	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Studi Kasus	6
D. Ruang Lingkup.....	7
E. Manfaat Studi Kasus	7
F. Keaslian Studi Kasus.....	9
BAB II TINJUAN PUSTAKA.....	13
A. Konsep <i>Gout Arthritis</i> Pada Lansia.....	13
B. Konsep Terapi <i>Stretching</i>	23
C. Konsep Asuhan Keperawatan.....	32
D. Kerangka Teori.....	39
BAB III METODE PENELITIAN	40
A. Gambaran Studi Kasus	40
B. Subyek Studi Kasus.....	40
C. Fokus Studi.....	41
D. Definisi Operasional.....	41
E. Instrumen Studi Kasus	43
F. Metode Pengumpulan Data	45
G. Tempat dan Waktu Studi Kasus.....	49
H. Analisis Data dan Penyajian Data	49
I. Etika Penelitian Studi Kasus	50
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	53
A. Hasil Studi Kasus	53
B. Pembahasan Studi Kasus.....	89
C. Keterbatasan Studi Kasus.....	96
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	98
A. Kesimpulan.....	98
B. Saran.....	99
DAFTAR PUSTAKA.....	101
LAMPIRAN.....	106

DAFTAR TABEL

Tabel 1. <i>Behavioral Pain Scale (BPS)</i>	21
Tabel 2. Intervensi Keperawatan	37
Tabel 3. Tabel Analisis Data Pada Kasus I.....	71
Tabel 4. Tabel Analisis Data Pada Kasus 2	72
Tabel 5. Tabel Intervensi Keperawatan pada Kasus I dan Kasus II	76
Tabel 6. Tabel Implementasi dan Evaluasi Keperawatan pada Kasus I.....	77
Tabel 7. Tabel Implementasi dan Evaluasi Keperawatan pada Kasus II.....	83
Tabel 8. Hasil Penurunan Skala Nyeri pada Klien I dan Klien II	94

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. <i>Numerical Rating Scale (NRS)</i>	18
Gambar 2. <i>Visual Analogue Scale (VAS)</i>	19
Gambar 3. <i>Face Pain Rating Scale</i>	20
Gambar 4. <i>Peregangan Pergelangan Jari (Finger Extension)</i>	25
Gambar 5. <i>Peregangan Pergelangan Tangan (Wrist Extension)</i>	26
Gambar 6. <i>Peregangan Bahu Lintas Tubuh (Cross-Body Shoulder Stretch)</i> ...	26
Gambar 7. <i>Peregangan Triceps dan Bahu (Overhead Triceps Stretch)</i>	27
Gambar 8. <i>Peregangan Lengan (Arm Strech)</i>	28
Gambar 9. <i>Peregangan Leher (Neck Stretch)</i>	28
Gambar 10. <i>Peregangan Punggung Atas (Upper Back Stretch)</i>	29
Gambar 11. <i>Peregangan Punggung (Back Stretch)</i>	29
Gambar 12. <i>Peregangan Paha Belakang (Hamstring)</i>	30
Gambar 13. <i>Peregangan Paha Depan (Quadriceps)</i>	31
Gambar 14. <i>Peregangan Paha Bagian Dalam (Inner Thigh Stretch)</i>	31
Gambar 15. <i>Peregangan Betis (Calf Stretch)</i>	32
Gambar 16. <i>Kerangka Teori</i>	39
Gambar 17. <i>Pengukuran Tingkat Nyeri Numeric Rating Scale (NRS)</i>	44
Gambar 18. <i>Gambaran Umum Lokasi Studi Kasus</i>	54
Gambar 19. <i>Hasil Evaluasi Penurunan Skala Nyeri</i>	123

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	SOP Terapi <i>Stretching</i>	107
Lampiran 2.	Surat Permohonan Studi Pendahuluan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta	110
Lampiran 3.	Surat Studi Pendahuluan Dinas Kesehatan Kabupaten Sleman.....	111
Lampiran 4.	Hasil Similarity	112
Lampiran 5.	Format Pengkajian Asuhan Keperawatan Gerontik	113
Lampiran 6.	Format Pengkajian Khusus Lansia.....	118
Lampiran 7.	Lembar Observasi Nyeri dan Monitor Nyeri	125
Lampiran 8.	<i>Informed Consent</i>	127
Lampiran 9.	Lembar Bimbingan Proposal KTI.....	129
Lampiran 10.	Media Penelitian.....	132
Lampiran 11.	Jadwal Studi Kasus	134
Lampiran 12.	Rincian Biaya Penelitian	135
Lampiran 13.	Dokumentasi Studi Kasus	136
Lampiran 14.	Surat Permohonan Izin Penelitian.....	138
Lampiran 15.	Surat Permohonan Izin Penelitian Dinas Kesehatan Sleman.	139