



**ANALISIS PENERAPAN LATIHAN *ISOMETRIC QUADRICEPS*
TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA LANSIA DENGAN
OSTEOARTHRITIS DI LAPAS KELAS II A
PONTIANAK TAHUN 2023**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS (KIAN)

**Diajukan sebagai persyaratan untuk
Menyelesaikan Pendidikan Profesi Ners**

**OLEH :
ARIE SUNANDAR
NIM. 891221007**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
YAYASAN RUMAH SAKIT ISLAM
PONTIANAK
2023**

LEMBAR PERNYATAAN ORISINILITAS

**Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini adalah hasil karya saya sendiri
dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk
telah saya nyatakan dengan benar**

Nama : Arie Sunandar

NIM : 891221007

Pontianak, 25 Juli 2023



Arie Sunandar
NIM. 891221007

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Ilmiah Akhir Ners ini diajukan oleh :

Nama : Arie Sunandar
NIM : 891221007
Program studi : Program Studi Ners Keperawatan Tahap Profesi
Judul : Analisis Penerapan latihan *isometric quadriceps* terhadap penurunan nyeri pada lansia dengan Osteoarthritis di Lepas Kelas II A Pontianak Tahun 2023

Untuk dipertahankan dihadapan Dewan Penguji sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ners pada program studi Ners (Tahap Profesi) STIKes YARSI Pontianak.

Dosen Pembimbing



Ns. Yunita Dwi Anggreini, M. Kep
NIDN. 1112068902

Diajukan di : Pontianak
Tanggal : 25 Juli 2023

LEMBAR PENGESAHAN


ANALISIS PENERAPAN LATIHAN *ISOMETRIC QUADRICEPS*
TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA LANSIA DENGAN
OSTEOARTHRITIS DI LAPAS KELAS II A
PONTIANAK TAHUN 2023

Disusun oleh :


Arie Sunandar
NIM. 891221007

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji
Pada Tanggal, 25 Juli 2023

Penguji I


Ns. Uti Rusdian Hidayat, M. Kep
NIDN.1123058801

Penguji II


Ns. Nurul Jamil, M. Kep
NIDN.1129089101

Penguji III



Ns. Yunita Dwi Anggreini, M. Kep
NIDN. 1112068902

Kian ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk
mendapat gelar Ners (Ns.)
Mengetahui
Pontianak, 25 Juli 2023

Ketua
STIKES YARSI Pontianak


Ns. Uti Rusdian Hidayat, M. Kep
NIDN. 1123058801

Ketua Program Studi
Pendidikan Profesi Ners


Ns. Nurpratiwi, M. Kep
NIDN.1110118703

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan pada Tuhan Yang Maha Esa atas Kuasa-Nya yang telah memberikan segala nikmat dan kesempatan sehingga penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners yang berjudul “Analisis Penerapan latihan isometric quadriceps terhadap penurunan nyeri pada lansia dengan Osteoarthritis di Lapas Kelas II A Pontianak Tahun 2023” dapat terselesaikan.

Selama penyusunan ini tidak terlepas dari dukungan berbagai pihak, baik moril maupun material. Terima kasih saya sampaikan kepada keluarga dan teman-teman sejawat selalu mendukung dan memberi semangat. Selanjutnya Terima kasih yang tak terhingga saya sampaikan kepada Ibu Ns.Yunita Dwi Anggreini,M.Kep selaku pembimbing sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners ini dengan baik.

Dengan terselesaikannya Karya Ilmiah Akhir Ners ini, perkenankan pula saya untuk mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Ns. Uti Rusdian Hidayat, M. Kep selaku ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) YARSI Pontianak Sekaligus penguji Utama dalam Karya Ilmiah Akhir Ners ini.
2. Ibu Ns. Nurpratiwi, M. Kep selaku Ketua Prodi Ners Yarsi Pontianak.
3. Bapak Ns. Nurul Jamil,M.Kep selaku Penguji II yang banyak memberikan masukan dan saran.
4. Dosen dan Staff Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Yarsi Pontianak
5. Serta semua pihak yang telah membantu penulis namun tidak dapat disebutkan namanya satu per satu.

Penulis sangat menyadari bahwa Karya Ilmiah Akhir Ners ini masih sangat jauh dari kesempurnaan kemampuan yang penulis miliki. Oleh karena itu, koreksi, saran dan kritikan yang sifatnya membangun penulis hargai demi kesempurnaan karya ilmiah akhir Ners ini.

Akhir kata, semoga bantuan yang telah diberikan oleh semua pihak, mendapatkan imbalan yang setimpal dari Allah SWT.

Pontianak, 25 Juli 2023

Arie Sunandar

LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KIAN

Sebagai civitas akademik STIKes YARSI Pontianak, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Arie Sunandar
NIM : 891221007
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners
Jenis Karya : Karya Ilmiah Akhir Ners

Demi pengembangan ilmu pengetahuan menyetujui untuk memberikan kepada STIKes YARSI Pontianak **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

“Analisis Penerapan latihan isometric quadriceps terhadap penurunan nyeri pada lansia dengan Osteoarthritis di Lapas Kelas II A Pontianak Tahun 2023”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini STIKes YARSI Pontianak 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 : Pontianak
Pada Tanggal : 25 Juli 2023

Yang menyatakan,

Arie Sunandar

**Analisis Penerapan latihan isometric quadriceps terhadap penurunan nyeri
pada lansia dengan Osteoarthritis di Lapas Kelas II A
Pontianak Tahun 2023**

Abstrak

Arie Sunandar¹, Yunita Dwi Anggreini²
Program Studi Pendidikan Ners, STIKes YARSI Pontianak
Jln Panglima A'im, No 1
Email : sunandararie794@gmail.com

Latar Belakang : Osteoarthritis (OA) adalah penyakit rematik yang paling sering mengenai lansia, akibat gangguan metabolisme yang diikuti oleh beberapa perubahan pada sistem muskuloskeletal pada lansia. OA sampai dengan saat ini masih merupakan masalah kesehatan utama di dunia World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa OA merupakan salah satu penyebab utama kegagalan fungsi yang mengurangi kualitas hidup manusia di dunia seperti, terhambatnya ruang gerak penderita terjadi penurunan kemampuan kerja mampu menyebabkan nyeri hebat dan cacat pada penderita sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Akibatnya, sebanyak 80% penderita akan mengalami keterbatasan dalam bergerak dan sisanya bahkan tidak dapat melakukan kegiatan sehari-hari yang sering lansia lakukan (Andrias, 2022)

Tujuan : Menggambarkan hasil analisis Penerapan latihan isometric quadriceps terhadap penurunan nyeri pada lansia dengan Osteoarthritis pada Tn.N

Metode : Metode yang digunakan dalam penulisan karya ilmiah akhir menggunakan metode analisis kasus dengan penerapan *evidence based nursing practice*.

Hasil : Hasil analisis setelah penerapan senam lansia selama 3 kali pertemuan menunjukkan penurunan skala nyeri pada lansia dan isometric quadriceps pada pasien dengan Osteoarthritis aman untuk diterapkan secara mandiri ataupun terbimbing, efisien dan tidak memiliki efek samping.

Kata Kunci : Osteoarthritis, isometric quadriceps

*Analysis Of The Application Of Isometric Quadriceps Exercises To Reducing Pain In
The Elderly With Osteoarthritis In Class II A Prisons
Pontianak In 2023*

ABSTRACT

*Arie Sunandar¹, Yunita Dwi Anggreini²
Nursing Education Study Program, STIKes YARSI Pontianak
Jln Panglima A'im, No 1
Email : sunandararie794@gmail.com*

Background: *Osteoarthritis (OA) is a rheumatic disease that most often affects the elderly, due to metabolic disorders followed by several changes in the musculoskeletal system in the elderly. Until now, OA is still a major health problem in the world. The World Health Organization (WHO) states that OA is one of the main causes of functional failure that reduces the quality of human life in the world, such as obstructing the patient's movement, decreasing work ability, which can cause severe pain and disability in sufferers that can interfere with daily activities. As a result, as many as 80% of sufferers will experience limitations in moving and the rest cannot even carry out daily activities that the elderly often do (Andrias, 2022)*

Purpose: *Describe the results of the analysis of the application of isometric quadriceps exercises to reducing pain in the elderly with Osteoarthritis in Mr.N*

Method : *The method used in writing the final scientific work uses the case analysis method with the application of evidence based nursing practice.*

Results: *The results of the analysis after implementing elderly gymnastics for 3 meetings showed a decrease in pain scale in the elderly and isometric quadriceps in patients with Osteoarthritis which is safe to apply independently or guided, efficient and has no side effects.*

Keywords : *Osteoarthritis, isometric quadriceps*

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Masalah Penelitian	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Jurnal Terkait Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Teori Lansia	7
B. Konsep Osteoarthritis	11
C. Konsep Nyeri	19
D. Konsep Konsep ASuhan Keperawatan	25
E. Inovasi Latihan Isometrik	31
BAB III LAPORAN KASUS KELOLAAN UTAMA	
A. Pengkajian	34
B. Analisa Data	42
C. Diagnosa Keperawatan	43
D. Intervensi Keperawatan	44
E. Implementasi & Evaluasi Keperawatan	46
F. Persiapan Pelaksanaan EBNP Pada Kasus Kelolaan	54
G. SOP Isometric Quadricepts	54
BAB IV PEMBAHASAN	
A. Analisis Proses Keperawatan Dengan Konsep Teori dan Kasus Terkait	57
B. Analisis Penerapan Intervensi Berdasarkan <i>Evidence Base</i> <i>Nursing Praticice</i>	67
C. Alternatif Pemecahan Masalah atau Solusi Yang Dapat Dilakukan	70
BAB V KESIMPULAN & SARAN	
A. Kesimpulan	73
B. Saran	74
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1 Jurnal Penelitian Terkait	5
2.1 Data Mayor dan Minor Pada Nyeri Akut	22
2.2 Pengkajian Nyeri	22
2.3 Intervensi Keperawatan	27
3.1 Katz Index	38
3.2 Pengkajian Barthel Indeks	38
3.3 Pengkajian Kognitif (SPMSQ).....	39
3.4 Pengkajian Kognitif (MMSE).....	40
3.5 Pengkajian Resiko Jatuh	42
3.6 Intervensi Keperawatan.....	42
3.7 Implementasi dan Evaluasi	44
3.8 Sop <i>Isometrik Quadriceps</i>	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Pathway.....	14
2.2 Osteoarthritis Lutut	15
2.3 Numerical Rating Scale (NRS)	20
2.4 Wong Baker Pain Rating Scale	21
2.5 Visual Analog Scale (VAS)	21
2.6 Skala Nyeri Menurut Bourbonis	21
3.1 Genogram.....	35

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1** : Surat Permohonan Izin Penelitian dari STIKes YARSI Pontianak
- Lampiran 2** : Surat Izin Penelitian dari Lapas Kelas II A
- Lampiran 3** : Surat Keterangan Pendampingan Pelaksanaan Latihan *Isometric Quadriceps*
- Lampiran 4** : Lembar Penjelasan Penelitian
- Lampiran 5** : Lembar Persetujuan Sebagai Responden (*Informed Consent*)
- Lampiran 6** : Lembar Observasi Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Intervensi
- Lampiran 7** : Lembar Satuan Acara Pendidikan Kesehatan (SAP)
- Lampiran 8** : Leaflet *isometrik quadriceps*
- Lampiran 9** : Dokumentasi Penerapan Latihan *isometrik quadriceps*
- Lampiran 10** : Jurnal
- Lampiran 11** : Daftar Riwayat Hidup
- Lampiran 12** : Lembar Konsultasi