DAFTAR PUSTAKA

Aryanti, P. I., Haryanto, J., & Ulfiana, E. (2019). Pengaruh Masase Jahe Merah (Zingiber Officinale Var. Rubrum) Terhadap Nyeri Pada Lansia Dengan Osteoarthritis. Jurnal Keperawatan, 10(1), 55–63. Https://Doi.Org/10.22219/Jk.V10i1.6332

Agustina, N. (2022). Skala Nyeri Pada Anak Usia Sekolah Dan Remaja.

Arisandy, W., Suherwin, S., & ... (2024). Penerapan Tekhnik Relaksasi Otot

Brunner & Suddrarth. (2014). Keperawatan Medikal-Bedah (Susan C. Smeltzer (Ed.); 12th Ed.). 2014.

Dedi Frimansyah. (2018). Pengaruh Latihan Gerak Sendi Lutut Terhadap Nyeri Sendi Lutut Pada Lansia Yang Mengalami Osteoathritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Pengasih 1 Kulon Progo Yogyakarta.

Dinartika, A., Purwanto, E., & Imamah, I. N. (2019). Pengaruh Senam Rematik Terhadap Penurunan Nyeri Osteoartritis Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda. Husada Mahakam: Jurnal Kesehatan, 4(7), 410. Https://Doi.Org/10.35963/Hmjk.V4i7.147

Dinas Kesehatan Kota, B. (2024). Data Dinas Kesehatan Kota Bengkulu.

Endang Et Al. 2023. (2023). Upaya Mengurangi Nyeri Sendi Lansia Melalui Pelatihan Senam Sendi Di Kelurahan Mojosongo Surakarta Endang. Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat Unsiq, 10(1), 33–38. Https://Doi.Org/10.32699/Ppkm.V10i1.4217

Hannan, M., Suprayitno, E., & Yuliyana, H. (2019). Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Osteoarthritis Pada Lansia Di Posyandu Lansia Puskesmas Pandian Sumenep. Wiraraja Medika, 9(1), 1–10. Https://Doi.Org/10.24929/Fik.V9i1.689

Hakim, M. A., & Aristawati, N. V. (2023). Mengukur Depresi, Kecemasan, Dan Stres Pada Kelompok Dewasa Awal Di Indonesia: Uji Validitas Dan Reliabilitas Konstruk Dass-21. Jurnal Psikologi Ulayat, 10(2), 232–250. Https://Doi.Org/10.24854/Jpu553

Issa, J. (2019). No Titleελενη. Αγαη, 8(5), 55.

Italia, & Neska, E. T. (2022). Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Osteoarthritis Pada Lansia. Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan, 12(23), 14–20.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Survei Kesehatan Indonesia.

Kessler, R. C., Andrews, G., Colpe, J., Hiripi, E., Mroczek, D., Normand, S., Walters, E., & Zasavsky, A. (2002). Short Screening Scales To Monitor Population Prevalences And Trends In Non-Specific Psychological Distress.

Psychol Med. Https://Doi.Org/10.1017/S0033291702006074

Nadiyah, F. (2022). Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Tn. S Masalah Utama Gangguan Rasa Nyaman Dengan Diagnosa Medis Hipertensi Di Uptd Griya Wreda Jambangan Surabaya. Braz Dent J., 33(1), 1–12.

Nazhalua, N. (2022). Asuhan Keperawatan Gangguan Kebutuhan Nyeri Dan Kenyamanan Pada Pasien Post Laparatomy Di Ruang Beda Rsud Jenderal Ahmad Yani Metro Provinsi Lampung Tahun 2022.

Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. In Rineka Cipta.

Nazhalua, N. (2022). Asuhan Keperawatan Gangguan Kebutuhan Nyeri Dan Kenyamanan Pada Pasien Post Laparatomy Di Ruang Beda Rsud Jenderal Ahmad Yani Metro Provinsi Lampung Tahun 2022.

Nurhayati. (2024). Pengaruh Latihan Range Of Motion (Rom) Aktif Terhadap Perubahan Skala Nyeri Pada Lansia Dengan Osteoarthritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Pondok Tinggi Kota Sungai Penuh. 18–24.

Okvitasari, Y., Kliviana, O., & Hamidah, W. (2024). Pengkajian Mini Mental Status Examination (Mmse) Pada Lansia Di Musholla Al-Anshor Rt 15. 03(01), 31–36.

Pamunkas, P., Putri H, A., Farida, D., Setiani Sumardiko, D., & Putri, A. (2023). Pengaruh Senam Rematik Terhadap Intensitas Nyeri Sendi Pada Penderita Osteoarthritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Kalirungkut Surabaya. Jurnal Kesehatan Tambusai, 4, 5442–5447.

Rahmadeni, A. S., & Rishel, R. A. (2023). Pengaruh Massage Jahe Merah Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Osteoarthritis Lutut Pada Lansia. Jurnal Ners, 7(2), 1014–1021. Https://Doi.Org/10.31004/Jn.V7i2.16509

Risma, M. A. B. (2020). Asuhan Keperawatan Pemenuhan Rasa Nyaman Dengan Masalah Nyeri Pada Ny. S Dengan Hipertensi Di Ruang Akar Wangi Rsud Pandan Arang Boyolali.

Rasniah, S., Muhammad, K. A., & Arman. (2021). The Relationship Between Family Functions And The Apgar Method On The Quality Of Life Of The Elderly. Miracle Journal Of Public Health, 4(1), 62–71. Https://Doi.Org/10.36566/Mjph/Vol4.Iss1/217

Renna, L., & Rofii, M. (2024). Tingkat Kemandirian Pasien Dengan Gangguan Mobilitas Fisik Dengan Berbagai Macam Penyakit. Holistic Nursing And Health Science, 7(1), 16–29. Https://Doi.Org/10.14710/Hnhs.7.1.2024.16-29

Riza, A. L. (2021). Gambaran Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Desa Karangkendal Kecamatan Kapetakan Kabupaten Cirebon. Nursing Inside Community, 3(2), 49–54.

Salamah, E., & Agustina, L. (2017). Pengaruh Latihan Gerak Stretching Kaki

Poltekkes Bengkulu

Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Ekstremitas Bawah Pada Lansia Dengan Osteoartritis Di Rw 04 Kelurahan Jurang Mangu Barat. Jurnal Kesehatan Stikes Imc Bintaro, 1–9. Http://Jurnal.Stikesimcbintaro.Ac.Id/Index.Php/Djs/Article/View/20/14

Sri Wahyuni, D. (2021). Pengaruh Senam Rematik Tehadap Perubahan Inensitas Nyeri Pada Pasien Osteoarthritis Di Poli Orthopedi Rsud Bangil Kabupaten …. Https://Repositori.Stikes-Ppni.Ac.Id/Handle/123456789/163

Tim Pokja Sdki Dpp Ppni. (2017). Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia. Edisi 1: Jakarta: Dpp Ppni.

Tim Pokja Siki Dpp Ppni. (2017). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia. Edisi 1: Jakarta: Dpp Ppni.

Who. (2023). Osteoarthritis.

Yohanita, P., & Dewi., I. . (2010). Pengaruh Latihan Gerak Kaki (Stretching) Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Ekstremitas Bawah Pada Lansia Di Posyandu Lansia Sejahtera Gbi Setia Bakti Kediri Yohanita Pamungkas. 3, 8–12.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

LAMPIRAN

Perpustakaan
Poltekkes Bengkulu

Lampiran 1. Surat Pengantar Penelitian Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Bengkulu
Jalan Indragiri No. 3 Padang Harapan
Bengkulu 38225
(0736) 341212
https://www.poltekkesbengkulu.ac.id

Nomor : Ns.01/04/Ners/04/2025 28 April 2025
Lampiran : -
Perihal : Surat Pengantar Pengambilan Kasus Seminar Pilihan (Elektif)

Yth.
Kepala Puskesmas Kuala Lempuing
di-
Tempat

Sehubungan dengan adanya kegiatan Seminar Asuhan Keperawatan Kasus Pilihan (Elektif) bagi mahasiswa Prodi Pendidikan Profesi Ners Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu, maka bersama ini kami sampaikan permohonan pengambilan kasus untuk penerapan Asuhan Keperawatan pada mata kuliah dimaksud sesuai dengan tema yang dipilih. Adapun mahasiswa yang akan mengambil kasus terlampir.

Demikian, atas bantuan dan izinnya kami ucapkan terima kasih.

a.n. Ka. Prodi Pendidikan Profesi Ners,

Ns. Hermansyah, M.Kep.
NIP. 197507161997031002

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan https://wbs.kemkes.go.id Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF.

Lampiran 2. Surat Selesai Penelitian

PEMERINTAH KOTA BENGKULU
DINAS KESEHATAN
UPTD PUSKESMAS KUALA LEMPUING
Jl. Kuala Lempuing Telp. (0736) 341709 Bengkulu Kode Pos 38223
Email : pkm.kualalempuing.2014@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 400.7.31 / 349 /PKM KL/SKET/2025

1. Dasar Surat dari Kepala Prodi Pendidikan Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tanggal 28 April 2025 Nomor : Ns.01/04/Ners/04/2025, Perihal Pengambilan Kasus Seminar Pilihan (Elektif) atas nama :

ALISA PUTRI ADNANI
NIM. P0172042003

Judul : Asuhan Keperawatan Perawatan Kenyamanan pada Lansia Penderita Osteoarthritis dengan Gangguan Rasa Nyaman Di Wilayah Kerja Puskesmas Kuala Lempuing Kota Bengkulu

Tempat Kegiatan : UPTD Puskesmas Kuala Lempuing Kota Bengkulu

2. Bahwa yang bersangkutan benar-benar telah melaksanakan Pengambilan Kasus Untuk Penerapan Asuhan Keperawatan di UPTD Puskesmas Kuala Lempuing sesuai ketentuan yang telah ditentukan.

Demikianlah Surat Keterangan ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 14 Juli 2025
Kepala UPTD Puskesmas
Kuala Lempuing Kota Bengkulu

Jesika Lady Saputri, SST
Penata Tk.I / III d
NIP. 19890112 201101 2 006

Lampiran 2. Surat Selesai Penelitian

INFORMED CONSENT
SURAT PERMOHONAN RESPONDEN

Dengan Hormat,

Saya yang bertandatangan dibawah ini adalah mahasiswi Program Studi Profesi Ners Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu :

Nama : Alisa Putri Adnani

NIM : P01720424003

Saya akan melakukan penelitian yang berjudul "Asuhan Keperawatan : Perawatan Kenyamanan Pada Pasien Osteoarthritis dengan **Gangguan Rasa Nyaman di Wilayah Puskesmas Kuala Lempuing Kota Bengkulu".**

Sehubungan dengan maksud tersebut, maka dengan kerendahan hati saya mohon partisipasi Saudari/Ibu untuk menjadi responden penelitian ini. Data yang diperoleh dari penelitian ini dapat bermanfaat bagi masyarakat, tenaga kesehatan, dan institusi pendidikan. Informasi tentang data yang diperoleh akan dijamin kerahasiaanya dan hanya digunakan untuk data penelitian. Demikian permohonan ini, atas perhatian dan partisipasinya saya ucapkan terima kasih.

Hormat saya,

Alisa Putri Adnani

Lampiran 4. Surat Persetujuan Menjadi Responden

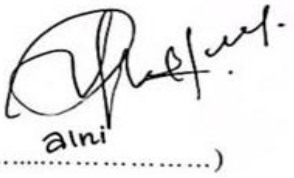
LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini setelah mendengar penjelasan tentang tujuan, manfaat, dan kosekuensi dari penelitian menyatakan bahwa **bersedia** menjadi responden atas penelitian yang dilakkan oleh :

Nama : Alisa Putri Adnani
Alamat : Jln. Kandang Mas Kota Bengkulu. No 188 Rt.18
No.Telp : 087813107627
Judul penelitian : Asuhan Keperawatan Perawatan Kenyamanan Pada Lansia Osteoarthritis dengan gangguan rasa nyaman di Wilayah Puskesmas Kuala Lempuing Kota Bengkulu Tahun 2025

Saya memahami bahwa data yang dihasilkan merupakan rahasia hanya digunakan untuk keperluan penelitian dan pengembangan ilmu keperawatan dan tidak merugikan bagi saya

Bengkulu, 05-05 2025
Responden,



(.....)

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini setelah mendengar penjelasan tentang tujuan, manfaat, dan kosekuensi dari penelitian menyatakan bahwa **bersedia** menjadi responden atas penelitian yang dilakkan oleh :

Nama : Alisa Putri Adnani
Alamat : Jln. Kandang Mas Kota Bengkulu. No 188 Rt.18
No.Telp : 087813107627
Judul penelitian : Asuhan Keperawatan Perawatan Kenyamanan Pada Lansia Osteoarthritis dengan gangguan rasa nyaman di Wilayah Puskesmas Kuala Lempuing Kota Bengkulu Tahun 2025

Saya memahami bahwa data yang dihasilkan merupakan rahasia hanya digunakan untuk keperluan penelitian dan pengembangan ilmu keperawatan dan tidak merugikan bagi saya

Bengkulu, 05-05 2025
Responden,

(Shadia)

Lampiran 5. Kuesioner Penelitian

KUESIONER PENELITIAN

A. Identitas Responden

Nama : Ny. A
Umur : 70 tahun
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Lemping

B. Lembar Observasi

Hari/Tanggal	Pre Test				Post Test			
	TD	Frekuensi Tidur	Skala Nyeri	Tingkat Stres	TD	Frekuensi Tidur	Skala Nyeri	Tingkat Stres
Senin / 5-5-25	120/90 mmHg	Malam ± 4 Jam Siang ± 30 Menit	3	Stres Ringan	120/90 mmHg	–	3	–
selasa / 6-5-25	128/90 mmHg	Malam ± 4 Jam Siang ± 30 Menit	3	–	125/98 mmHg	–	2	–
Rabu / 7-5-25	120/82 mmHg	Malam ± 5 Jam Siang ± 30 menit	2	–	120/89 mmHg	–	2	–

Kamis / 8-5-25	126/84 mmHg	malam ± 5jam siang ± 30 menit	2	-	120/86 mmHg	-	2	-
Jumat / 9-5-25	129/88 mmHg	malam ± 5jam siang ± 1jam	2	-	120/86 mmHg	-	1	-
Sabtu / 10-5-25	134/89 mmHg	malam ± 6jam siang ± 2jam	1	-	130/86 mmHg	-	1	status normal

KUESIONER PENELITIAN

A. Identitas Responden

Nama : Ny. S

Umur : 72

Jenis Kelamin : Perempuan

Alamat : lempuing

B. Lembar Observasi

Hari/Tanggal	Pre Test				Post Test			
	TD	Frekuensi Tidur	Skala Nyeri	Tingkat Stres	TD	Frekuensi Tidur	Skala Nyeri	Tingkat Stres
Senin, /05-5-25	128/90 mmHg	Malam ± 4 jam Siang ± 15 menit	4	Stres Lingan	125/90 mmHg	-	4	-
Selasa, /06-5-25	123/90 mmHg	Malam ± 4 jam Siang ± 30 m	4	-	120/90 mmHg	-	3	-
Rabu/07-5-25	126/88 mmHg	Malam ± 5 jam Siang ± 30 menit	3	-	126/86 mmHg	-	3	-

Kamis / 08-5-25	120/86 mmHg	Malam ± 5 jam Siang ± 30 menit	2	-	120/84 mmHg	-	2	-
Jumat / 09-5-25	124/84 mmHg	Malam ± 5 jam Siang ± 1 jam	2	-	124/86 mmHg	-	1	-
Sabtu / 10-5-25	125/80 mmHg	Malam ± 6 jam Siang ± 2 jam	1	-	120/80 mmHg	-	1	Status normal

Lampiran 6. Instrumen Penelitian Tingkat DASS

Instrumen Penelitian

Deppresion, Anxiety, and Stress Scale (DASS-21)

Lingkari nilai angka dari setiap pertanyaan yang paling merepresentasikan diri anda dalam seminggu terakhir

No	Pertanyaan	Tidak Terjadi	Jarang Terjadi	Sering Terjadi	Selalu Terjadi
1.	Saya merasa sulit untuk rileks	0	1	2	3
2.	Saya merasa mulut saya kering	0	1	2	3
3.	Saya tidak bisa berfikir positif	0	1	2	3
4.	Saya sering merasa kesulitan bernapas	0	1	2	3
5.	Saya merasa kesulitan untuk memiliki inisiatif melakukan suatu hal	0	1	2	3
6.	Saya sering kali bersikap berlebihan dalam menanggapi suatu hal	0	1	2	3
7.	Saya sering merasakan tremor/gemetar di tubuh	0	1	2	3
8.	Saya merasa sering kehabisan tenaga akibat perasaan cemas	0	1	2	3
9.	Saya sering merasa khawatir berada pada situasi yang dapat membuat saya merasa panik dan bersikap konyol	0	1	2	3
10.	Saya merasa tidak memiliki sesuatu untuk dikerjakan	0	1	2	3
11.	Saya sering merasa cemas / khawatir	0	1	2	3
12.	Saya sering kesulitan untuk bersantai	0	1	2	3
13.	Saya sering merasa galau	0	1	2	3
14.	Saya tidak pernah menoleransi semua hal yang mengganggu sesuatu yang saya kerjakan	0	1	2	3
15.	Saya merasa sering panic	0	1	2	3
16.	Saya tidak merasa antusias dalam segala hal	0	1	2	3
17.	Saya merasa tidak berguna sebagai manusia	0	1	2	3
18.	Saya cenderung sensitive	0	1	2	3
19.	Saya sering dapat merasakan ketika	0	1	2	3

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

	jantung berdetak kencang				
20.	Saya sering merasa takut tanpa alasan	0	1	2	3
21.	Saya merasa hidup saya tidak berguna	0	1	2	3

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Untuk pertanyaan nomor 3,5,10,16,17,21 totalkan seluruh jawaban yang dilingkari dan kalikan 2 lalu tuliskan hasilnya disini _____

2. Untuk pertanyaan nomor 2,4,7,9,15,19,20 totalkan seluruh jawaban yang dilingkari dan kalikan 2 lalu tuliskan hasilnya disini _____

3. Untuk pertanyaan nomor 1,6,8,11,12,14,18 totalkan seluruh jawaban yang dilingkari dan kalikan 2 lalu tuliskan hasilnya disini _____

Interpretasi Skor :

Rating	**Depresi (Nomor 1)**	**Kecemasan (Nomor 2)**	**Stres (Nomor 3)**
Normal	0-9	0-7	0-14
Ringan	10-13	8-9	15-18
Sedang	14-20	10-14	19-25
Berat	21-27	15-19	26-33
Sangat Berat	>28	>20	>34

Sumber : (Hakim & Aristawati, 2023)

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Lampiran 7. Instrumen Penelitian Tingkat Nyeri (NRS)

LEMBAR INSTRUMEN
PENGUKURAN SKALA NYERI

Nama	:
Tempat Tanggal Lahir	:
Jenis Kelamin	:
Alamat	:
Pekerjaan	:
Pendidikan	:

PENGUKURAN NYERI

Pengukuran menggunakan skala penilaian numerik Numerical Rating Scale, (NRS). Dengan nilai 1-10.



Hasil Pengukuran :

Waktu Pengukuran	Kegiatan	Hasil Pengukuran

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Keterangan :

0 : Tidak nyeri

1-3: Nyeri ringan

4-6: Nyeri sedang.

7-9: Nyeri berat

10: Nyeri sangat berat

Sumber : (Agustina, 2022)

DOKUMENTASI



	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) ***LEG STRECHING EXERCISES***
A. Pengertian	Osteoarthritis merupakan penyakit tulang rawan sendi yang berhubungan dengan perubahan sekunder pada tulang yang dapat menyebabkan rasa sakit dan gangguan fungsi sendi. Latihan untuk pasien osteoarthritis lutut ini penting untuk menjaga berbagai macam gerakan pada lutut, meningkatkan kekuatan dan fleksibelitas fungsi sendi, latihan rehabilitasi atau pemulihan yang terkendali untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai dan mengurangi kecacatan tanpa meningkatkan nyeri pada pasien dengan osteoarthritis lutut
B. Tujuan	Untuk menurunkan tingkat nyeri pada lutut
C. Persiapan Lingkungan	Lingkungan yang tenang
D. Persiapan Perawat	1. Memahami prosedur yang akan dilakukan. 2. Menyiapkan alat yang diperlukan
E. Tahap Orientasi	1. Perkenalkan diri Anda kepada responden 2. Menyampaikan maksud dan tujuan 3. Menyiapkan lembar prosedur latihan lutut
F. Prosedur Latihan	a. Latihan tahap awal : 1. Quadriceps stretch (peregangan otot paha depan) Berbaringlah di lantai (atau tidur jika lantai sulit) dengan lutut lurus, perlahan-lahan menekuk lutut yang terkena sejauh mungkin (menggerakkan pergelangan kaki sedekat mungkin kearah pantat). Ketika sudah terasa regangan di otot paha, tahan posisi selama 10 detik kemudian kembali luruskan lutut dan tahan lagi untuk 10 detik. Ulangi 10 kali. 2. Quadriceps tense (paha depan tegang) Tetap berbaring dengan posisi kaki lurus dan digulung handuk di bawah lutut. Mengencangkan otot paha depan dengan mendorong atau menggerakkan lutut ke handuk. Tahan 10 detik dan kemudian lepaskan selama 20 detik. Ulangi proses ini 10 kali. 3. Hamstring stretch (peregangan hamstring) Berdiri tegak dan menempatkan kaki yang terkena diatas bangku atau kursi. Coba tidak mendorong di lutut dengan tangan, tetapi perlahan - lahan (mencondongkan badan) kedepan sampai Anda merasakan regangan di belakang paha. Tahan peregangan selama 10 detik. Ulangi 5 kali. 4. Inside thigh muscles and gluteal muscles tense (otot paha bagian dalam dan otot gluteal tegang)Duduk di kursi, menempatkan handuk atau bola antara paha, kemudian mengencangkan pantat dan kedua paha menekan bola bersama-sama. Tahan selama 10 detik.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

	Ulangi 5 kali. b. Latihan Tahap ke Dua 1. Straight leg raise (angkat kaki lurus) Berbaring terlentang, badan di sangga dengan kedua lengan dan posisi lutut yang terkena kaki di luruskan dan kaki satunya di tekuk (menekuk lutut kaki terpengaruh untuk keseimbangan). Angkat kaki yang lurus sekitar 4-6 inchi dari tanah dan tahan selama 10 detik. Ulangi 10 kali 2. Quadriceps strenghening (penguat paha depan) posisi duduk di kursi dengan lengan dilipat, perlahan-lahan berdiri tanpa menggunakan lengan. Ketika tegak kembali perlahan-lahan ke posisi duduk lagi tanpa menggunakan lengan. Ulangi 10 kali 3. Quadriceps strenghening-step down (penguat paha depan turun) tempatkan kaki yang terkena shallow step sekitar 3 inchi tingginya turun dengan kaki yang tidak sakit (secara perlahan), mengambil 3-4 detik untuk menyelesaikan langkah. Ulangi 7 kali, berpegang pada bannister (pegangan tangan) sebagai dukungan. 4. Quadriceps strenghening –minisquats (penguat paha depan) posisi badan berdiri tegak depan menggunakan kursi di depan tubuh sebagai pegangan, kemudian jongkok dengan menekuk kedua lutut tapi punggung tetap lurus squat harus menjadi sekitar 45 derajat kemudian kembali keposisi semula, ulangi 10 kali.

Sumber : (Prastikasari, 2022)

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) KOMPRES AIR HANGAT
A. Pengertian	Kompres hangat adalah memberikan rasa hangat dengan menggunakan cairan atau alat yang menimbulkan hangat pada bagian tubuh. Pemberian kompres dilakukan pada radang persendian, kekejangan otot, perut kembung, dan kedinginan
B. Tujuan	1. Untuk menurunkan intensitas nyeri 2. Memperlancar sirkulasi darah 3. Menurunkan suhu tubuh

	4. Memberi rasa hangat, nyaman dan tenang 5. Sebagai terapi alternatif selain terapi farmakologis
C. Indikasi	6. Klien yang kedinginan (suhu tubuh yang rendah) 7. Klien dengan perut kembung 8. Klien yang punya penyakit peradangan, seperti radang persendian 9. Sepasme otot
D. Alat dan Bahan	10. WWZ *(Warm Water Zak)* 11. Termometer 12. Air hangat dengan suhu 40ºC 13. Air yang dibutuhkan 50cc 14. Lama pemberian 10-15 menit
E. Persiapan klien	15. Responden diberi penjelasan dari inform consent
F. Prosedur	16. Observasi skala nyeri sebelum diberikan terapi kompres air hangat 17. Bila klien sudah diobservasi isi WWZ (Warm Water Zak) dengan air hangat 18. Ukur suhu air dengan termometer dengan skor normal yaitu hangat 40ºC 19. Atur posisi klien senyaman mungkin sesuai nyeri yang dirasakan 20. Isi WWZ dengan air hangat, kemudian tempelkan WWZ pada bagian tubuh yang terasa nyeri 21. Bila menggunakan botol, masukan air hangat dengan suhu 40ºC pada botol dan kemudian tempelan pada bagian tubuh yang terasa nyeri 22. Bila menggunakan waslap atau kain, masukan kain pada baskom yang terisi air hangat, lalu diperas dan kemudian tempelkan waslap atau kain pada bagian tubuh yang terasa nyeri 23. Angkat WWZ, botol atau kain setelah 10-15 menit.
G. evaluasi	24. observasi perubahan intensitas nyeri

Sumber : (Isnawati, 2018)

	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) RANGE OF MOTION (ROM)
A. Pengertian	Latihan gerak aktif-pasif atau range of motion (ROM) adalah latihan yang dilakukan untuk mempertahankan atau memperbaiki tingkat kesempurnaan kemampuan menggerakkan persendian secara normal dan lengkap
B. Tujuan	1. Untuk mengurangi kekakuan pada sendi dan kelemahan pada otot yang dapat dilakukan secara aktif maupun pasif tergantung dengan keadaan pasien. 2. Meningkatkan atau mempertahankan fleksibilitas dan kekuatan otot
C. Indikasi	3. Pasien yang mengalami hambatan mobilitas fisik 4. Pasien yang mengalami keterbatasan rentang gerak

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

D. Prosedur	5. Leher Tekuk kepala kebawah dan keatas lalu menoleh kesamping kanan dan kiri 6. Lengan/pundak angkat tangan keatas lalu kembali ke bawah, setelah itu ke saming dan ke bawah lagi 7. Siku dengan menekuk lengan, gerakan lengan ke atas dan kebawah. 8. Pergelangan tangan tekuk pergelangan tangan kedalam dan keluar lalu samping kiri dan kanan 9. Jari tangan tekuk keempat jari tangan ke arah dalam lalu regangkan kembali. Kepalkan seluruh jari lalu buka.tekuk tiap jari satu persatu 10. Lutut angkat kaki keatas lalu lutut ditekuk kemudian diturunkan lagi. gerakan kaki ke samping kanan dan kiri lalu putar kearah dalam dan luar 11. Pergelangan kaki tekuk pergelangan kaki keatas lalu luruskan. tekuk jari kaki ke atas dan kebawah. 12. Jika mampu berdiri lakukan gerakan badan membungkuk kemudian putar pinggang ke samping kanan dan kiri. INGAT. Tidak dipaksakan dalam latihan, lakukan seringan mungkin.
1. Evaluasi	13. Respon Respon verbal: klien mengatakan tidak kaku lagi Respon non verbal: klien tidak terlihat sulit untuk menggerakkan sisi tubuhnya yang kaku 14. Beri reinforcement positif 15. Lakukan kontrak untuk kegiatan selanjutnya 16. Mengakhiri kegiatan dengan baik

Sumber : (Issa, 2019)

Poltekkes Bengkulu

Lampiran 15. Lembar Konsul

LEMBAR KONSUL KARYA ILMIAH AKHIR

PROGRAM STUDI PROFESI NERS

JURUSAN KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES BENGKULU

TAHUN 2025

Nama : Alisa Putri Adnani

Nim : P01720424003

Judul Karya Ilmiah Akhir : Asuhan Keperawatan Perawatan Kenyamanan Pada Lansia Penderita Osteoarthritis Dengan Gangguan Rasa Nyaman Di Puskesmas Kuala Lempuing Kota Bengkulu

Pembimbing I : Ns.Agung Riyadi, S.Kep M.Kes

NO	TANGGAL	MATERI KONSULTASI	MASUKKAN PEMBIMBING	PARAF
1.	19 Agustus 2024	Konsul judul dan EBN	-Mencari teori di jurnal dan EBN sesuai yang diminati	
2.	22 Agustus 2024	Konsul judul	-ACC judul -Lanjut BAB 1	
3.	13 Desember 2024	Konsul BAB 1	-Tambah data WHO -Tambah data riskesdas	
4.	21 Januari 2025	Konsul BAB 1 dan BAB 2, BAB 3	-Tambahkan terkait penelitian sebelumnya -Tambahkan konsep perawatan kenyamanan	
5.	24 Januari 2025	Konsul BAB 1,2,3	-Tambahkan SOP terapi yang akan dilakukan -Tambahkan kuisioner penelitian	

6.	30 Januari 2025	Konsul BAB 123	ACC Proposal	
7	30 Juni 2025	Konsul BAB 3, 4, 5 dan 6	Sinkronkan data pengkajian dengan pembahasan	
8	02 juli 2025	Konsul BAB 5 dan 6	perbaiki pengkajian, sesuaikan analisa data dengan buku sdki Rapikan penulisan	
9	03 juli 2025	Konsul BAB 5 dan 6	Tambahkan perbedaan pengkajian kedua pasien Tambahkan jurnal terkait	
10	07-juli 2025	Konsul bab 4-6	Tambahkan keterbatasan penelitian, sesuaikan kesimpulan dengan tujuan	
11	09-juli-2025	Konsul bab 4-6	Lengkapi semua lampiran	
12	10-juli 2025	Konsul bab 4-6	ACC KIA	