

**PENGARUH SENAM TERA TERHADAP
PENURUNAN NYERI SENDI PADA LANSIA
PENDERITA *RHEUMATOID ARTHRITIS* DI
WILAYAH UPTD PUSKESMAS KEDIRI III**



SKRIPSI

OLEH:

NI PUTU SINTA DEWI

C2124004

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI**

2025

**PENGARUH SENAM TERA TERHADAP
PENURUNAN NYERI SENDI PADA LANSIA
PENDERITA *RHEUMATOID ARTHRITIS* DI
WILAYAH UPTD PUSKESMAS KEDIRI III**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

OLEH:

NI PUTU SINTA DEWI

C2124004

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI**

2025

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH SENAM TERA TERHADAP PENURUNAN NYERI SENDI
PADA LANSIA PENDERITA *RHEUMATOID ARTHRITIS* DI WILAYAH
UPTD PUSKESMAS KEDIRI III**

Diajukan Oleh:

**NI PUTU SINTA DEWI
NIM. C2124004**

Mangupura: 30 Juli 2025

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing 1



Dr.Ns.Ni Komang Matalia G, S.Kep, M.H.,M.Kep

NIDN: 0803098803

Pembimbing 2

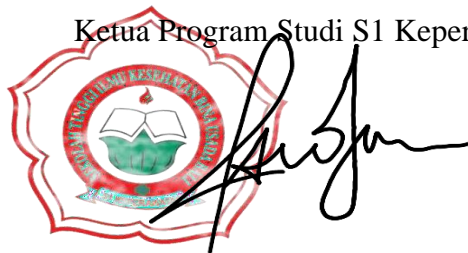


Ns. Ida Ayu Agung Laksmi,S.Kep.,M.Kep

NIDN: 08010190002

Mengetahui

Ketua Program Studi S1 Keperawatan



(Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M. Kep)

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH SENAM TERA TERHADAP PENURUNAN NYERI SENDI
PADA LANSIA PENDERITA *RHEUMATOID ARTHRITIS* DI WILAYAH
UPTD PUSKESMAS KEDIRI III**

Tanggal: 04 Agustus 2025

Ketua Penguji



Dr.Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep.,M.Kep
NIDN: 0807068702

Sekretaris Penguji



Dr.Ns.Ni Komang Matalia G, S.Kep, M.H.,M.Kep
NIDN: 0803098803

Anggota Penguji

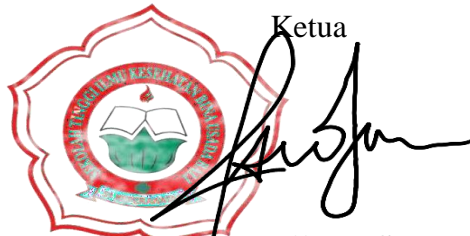


Ns. Ida Ayu Agung Laksmi, S.Kep., M.Kep
NIDN: 08010190002

Mengetahui,

Ketua Prodi Sarjana Ilmu Keperawatan

Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M. Kep
NIDN:0821058603

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat, hidayah-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia Penderita *Rheumatoid Arthritis* di Wilayah UPTD Puksemas Kediri III” tepat pada waktunya. Penyusunan proposal skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Studi Sarjana Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini tentunya berkat bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada :

1. Tuhan Yang Maha Esa, yang selalu memberikan kemudahan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep.,M.Kep selaku Ketua Prodi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali
3. Dr.Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep., M.Kep. Selaku Penguji Utama yang telah berkenan memberikan bimbingan dan pengarahan
4. Dr.Ns. Ni Komang Martalia Gandari, S. Kep, M.H., M.Kep Selaku pembimbing 1 yang telah berkenan memberikan bimbingan dan pengarahan.
5. Ns. Ida Ayu Agung Laksmi, S. Kep., M. Kep Selaku pembimbing 2 yang telah berkenan memberikan bimbingan dan pengarahan.
6. Teruntuk superhero dan cinta pertamaku, Ayahanda tercinta I Wayan Nuada, terimakasih selalu berjuang untuk kehidupan penulis, beliau

memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik, memotivasi dan memberikan dukungan dan semangat kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan studi sampai sarjana. Sehat selalu dan panjang umur karna bapak harus selalu ada disetiap perjuangan dan pencapaian penulis.

7. Untuk Ibu tercinta dan tersayang Ni Luh Gede Juliantari yang selalu menjadi penyemangat penulis dan menjadi sandaran terkuat dari kerasnya dunia. Yang tidak henti-henti memberikan kasih sayang dengan penuh cinta dan selalu memberikan motivasi dikala penulis tidak sanggup untuk melanjutkan skripsi ini. Beliau memang belum sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan namun tekad beliau harus bisa memberikan pendidikan setinggi-tingginya kepada semua anaknya. Terimakasih untuk doa-doa yang selalu diberikan untuk penulis, terimakasih selalu berjuang untuk penulis berkat doa dan dukungan sehingga penulis bisa dititik ini. Sehat dan Panjang umur ibu harus ada disetiap perjuangan dan pencapaian hidup penulis
8. Kepada Adik tercinta I Kadek Panji Putra yang selalu memberikan semangat kepada penulis dikala penulis putus asa pada saat menyusun skripsi dimana pada saat penyusunan penulis juga sedang melaksanakan pelatihan di luar bali, terimakasih untuk doa dan dukungannya kepada penulis sehat dan panjang umur karena adik harus selalu ada disetiap perjuangan dan pencapaian penulis

9. Untuk Teman-Teman Pelatihan Dialisis yaitu Mas Akhri , Mas Ajan, Mba Diah, Tika, Mbok Cok Sri yang selalu memberikan semangat, dukungan tiada henti dan bantuan dalam segala hal selama menyelesaikan pelatihan dan skripsi ini, semoga kita bisa bertemu kembali, *see you on top guys*.
10. Untuk Mba Indah dan Mba Nurul yang selalu memberi doa dan menyayangi penulis dengan tulus sebagai adik walaupun hanya bertemu sekali tapi terimakasih sudah menganggap penulis yang cengeng ini sebagai adik.
11. Kepada seseorang yang pernah bersama penulis dan tidak bisa penulis sebut namanya. Terimakasih untuk patah hati yang diberikan saat penyusunan tugas akhir ini memberikan cukup motivasi untuk terus maju dan berproses menjadi pribadi yang mengerti arti pengalaman, pendewasaan, sabar dan arti kehilangan yang sesungguhnya sebagai bentuk proses penempaan menghadapi dinamika kehidupan. Saya menuliskan ini buka karena saya benci kamu bukan pula mendoakan hal buruk tetapi saya menuliskan ini untuk mengingat pelik dan luka yang kamu torehkan. Saya hanya ingin tenang tanpa ada bayang-bayang. Namun hati sudah terlanjur sakit babak belur sampai rasanya meminta untuk hilang ingatan. Lelahnya sementara namu luka saya abadi selamanya. Terimakasih dan selamat menuai perilikumu dari saya manusia yang tak tahu apa-apa
12. Terakhir, terimakasih untuk diri sendiri. Karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Mampu mengatur waktu, tenaga, pikiran, serta keuangan dan perekonomian sendiri dengan sangat amat baik sehingga dapat menyelesaikan biaya pekuliahan dengan hasil jerih payah sendiri,

mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan ak pernah memutuskan untuk menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis menyadari masih banyak kekurangan, oleh karena itu saran dan kritik yang bersifat membangun sangat diharapkan. Semoga bimbingan, bantuan, dan dorongan yang telah diberikan mendapat balasan Tuhan yang maha Esa. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Mangupura, Agustus 2025

Penulis

ABSTRAK

Nama Mahasiswa : Ni Putu Sinta Dewi
Judul Skripsi : Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia Penderita Rheumatoid Arthritis di Wilayah UPTD Puksemas Kediri III

Latar Belakang: *Rheumatoid Arthritis* (RA) merupakan gangguan peradangan kronis autoimun atau respon autoimun, dimana imun seseorang bisa terganggu dan turun yang menyebabkan hancurnya organ sendi dan lapisan pada sinovial, terutama pada tangan, kaki dan lutut. Meskipun tidak menimbulkan kematian secara langsung, namun arthritis dapat menimbulkan kecacatan bagi penderitanya

Metode: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif pre-eksperimen dengan *One Group Pretest Posttest* design. *One Group Pretest Posttest*. Sampel diambil menggunakan metode purposive sampling dan diperoleh besar sampel sejumlah 46 responden. Kegiatan senam tera dilakukan selama 1 minggu dengan 3 kali pertemuan selama 30 menit.

Hasil Penelitian: Diketahui responden dengan nyeri ringan sebelum kegiatan sebanyak 22 orang (47,8%) dan nyeri sedang sebanyak 29 orang (52,2%). Sedangkan setelah melakukan kegiatan senam tera diketahui responden dengan nyeri ringan sebanyak 41 orang (89,1%) dan nyeri sedang 5 orang (10,9). Berdasarkan hasil uji *wilcoxon* yang melibatkan 46 responden diketahui nilai *p value* 0,023 ($p < 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima yakni "ada pengaruh senam tera terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia penderita Rheumatoid Arthritis di UPTD Puksemas Kediri III .

Kesimpulan: Berdasarkan hasil penerapan kegiatan senam tera yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh senam tera terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia penderita Rheumatoid Arthritis di UPTD Puksemas Kediri III

Kata Kunci: *Arthritis Rheumatoid, Nyeri, Senam Tera*

ABSTRACT

Name : Ni Putu Sinta Dewi

Title : *The Effect of Tera Exercise on Reducing Joint Pain in Elderly Patients with Rheumatoid Arthritis in the Working Area of UPTD Puskesmas Kediri III*

Background: *Rheumatoid Arthritis (RA) is a chronic autoimmune inflammatory disorder, where the immune system is impaired, leading to the destruction of joint structures and synovial membranes, especially in the hands, feet, and knees. Although RA does not directly cause death, it can lead to disability in sufferers.*

Method: *This study used a quantitative pre-experimental method with a one-group pretest-posttest design. The sample was selected using purposive sampling, resulting in 46 respondents. The Tera exercise intervention was conducted over one week with three sessions, each lasting 30 minutes.*

Results: *Before the intervention, 22 respondents (47.8%) experienced mild pain and 29 (52.2%) experienced moderate pain. After the Tera exercise, 41 respondents (89.1%) reported mild pain and only 5 (10.9%) reported moderate pain. The Wilcoxon test involving 46 respondents showed a p-value of 0.023 ($p < 0.05$), indicating that H_0 is rejected and H_a is accepted, meaning there is an effect of Tera exercise on reducing joint pain in elderly patients with Rheumatoid Arthritis at UPTD Puskesmas Kediri III.*

Conclusion: *Based on the implementation of the Tera exercise, it can be concluded that Tera exercise has a significant effect on reducing joint pain in elderly patients with Rheumatoid Arthritis at UPTD Puskesmas Kediri III.*

Keywords: *Rheumatoid Arthritis, Pain, Tera Exercise*

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ni Putu Sinta Dewi

NIM : C2124004

Jurusan : S-1 Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Pada
Lansia Penderita Rheumatois Arthritis Di Wilayah UPTD
Puskesmas Kediri III

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut

Mangupura, Agustus 2025



(Ni Putu Sinta Dewi)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan masalah	5
C. Tujuan penelitian	5
D. Manfaat penelitian	6
E. Keaslian penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Konsep Lansia	9
B. Konsep Rheumatoid Arthritis.....	10
C. Konsep Nyeri.....	15
D. Konsep Senam Tera.....	23
E. Kerangka Teori.....	28
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI OPERASIONAL	24
A. Kerangka Konsep	24
B. Hipotesis	24
C. Definisi Operasional	24
BAB IV METODE PENELITIAN	26
A. Desain Penelitian	26
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	26

C.	Tempat Penelitian	28
D.	Waktu Penelitian	28
E.	Etika Penelitian.....	29
F.	Alat Pengumpulan Data.....	30
G.	Prosedur Pengumpulan Data	32
H.	Pengolahan Data.....	34
I.	Analisis Data	35
BAB V	HASIL.....	35
A.	Tempat dan Waktu Penelitian	35
B.	Analisis Univariat.....	35
C.	Analisis Bivariat	37
BAB VI	PEMBAHASAN.....	38
A.	Intepretasi Penelitian	38
B.	Keterbatasan Penelitian	46
C.	Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian.....	47
BAB VII	PENUTUP	46
D.	Kesimpulan.....	46
E.	Saran	47
DAFTAR	PUSTAKA	48
LAMPIRAN	53

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	25
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Data Karakteristik Responden Penderita Rheumatoid Arthritis di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kediri III 2025 (n=46).....	36
Tabel 5.2 Skala Nyeri Sebelum Melakukan Senam Tera pada Penderita Rheumatoid Arthritis di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kediri III 2025 (n=46).....	37
Tabel 5.3 Skala Nyeri Setelah Melakukan Senam Tera pada Penderita Rheumatoid Arthritis di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kediri III 2025 (n=46) .	37
Tabel 5.4 Pengaruh Senam Tera Terhadap Skala Nyeri pada Penderita Rheumatoid Arthritis di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kediri III 2025 (n=46).....	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skala Deskriptif Verbal (VDS)	20
Gambar 2.2 Skala Wong-Baker Faces Pain Rating Scale.....	20
Gambar 2.3 Skala Numerical Rating Scale (NRS)	21
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Penelitian	24

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan.....	53
Lampiran 2 Permohonan Ijin Penelitian	54
Lampiran 3 Surat Lolos Uji Etik.....	55
Lampiran 4 Inform Consent.....	57
Lampiran 5 Lembar Persetujuan	58
Lampiran 6 Lembar Bimbingan	59
Lampiran 7 Kuisoner Skala Nyeri.....	61
Lampiran 8 SOP Senam Tera.....	63
Lampiran 9 Lembar Observasi Kegiatan Senam Tera	75
Lampiran 10 Hasil Tabulasi SPSS	76
Lampiran 11 Dokumentasi.....	79

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, L. A., Sufyati, Muniarty, P., Nanda, I., Retnandari, S. D., Wulandari, ... Sina, I. (2021). *Metodologi Penelitian & Analisis Data Comperhensive*. Cirebon: Insania. Retrieved from [https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/68841/1/2 E-Book Metodologi Penelitian.pdf](https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/68841/1/2_E-Book%20Metodologi%20Penelitian.pdf)
- Adhari, S., Suryawati, I., & Gani, A. (2023). Nyeri Rheumatoid Arthritis Dengan Kemandirian Activity Daily Living (ADL) Pada Lansia Rheumatoid Arthritis Pain with Independence of Daily Living Activity (ADL) in the Elderly. *Jurnal Assyifa' Ilmu Kesehatan*, 8(2), 61–72.
- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., & Munthe, S. A. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Denpasar: Yayasan Kita Menulis. Retrieved from [https://repositori.uin-alauddin.ac.id/19810/1/2021_Book Chapter_Metodologi Penelitian Kesehatan.pdf](https://repositori.uin-alauddin.ac.id/19810/1/2021_Book%20Chapter_Metodologi%20Penelitian%20Kesehatan.pdf)
- Akbar, H., Novitasari, D., Riswan, R., & Santoso, E. B. (2023). Analisis Nyeri Rhematoid Arthritis Dengan Kemandirian ADL Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Tungoi. *Bali Health Published Journal*, 5(1), 1–7. <https://doi.org/10.47859/bhpj.v5i1.295>
- Amelia, N., & Pranata, R. (2024). Manfaat Senam Rematik bagi Pra Lansia terhadap Intensitas Nyeri Sendi pada Penderita Rheumatoid Arthritis. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(1), 147–154. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i1.3416>
- Ardiansari, F., Farida, V. N., & Lestari, T. P. (2024). Pengaruh Kombinasi Senam Tera dan Dzikir terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Penderita Gout Arthritis, 8, 44499–44505.
- Arfinda, A., Tharida, M., & Masthura, S. (2022). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Penyakit Rheumatoid Arthritis pada Lansia di Gampong Piyeung Manee Kecamatan Montasik Kabupaten Aceh Besar. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(2), 992–1002.
- Arianita, D., Nurman, M., & Lestari, R. R. (2024). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Rheumatoid Arthritis Pada Lansia Di Desa Kampa Kecamatan Kampa. *Excellent Health Journal*, 2(2), 272–280. <https://doi.org/10.70437/excellent.v2i2.49>
- Ariga, S. (2022). Hubungan Antara Tingkat Pendidikan dan Tingkat Pengetahuan dengan Perilaku Hidup Sehat , Berkualitas di Lingkungan Rumah The Relationship Between Education Level and Knowledge Level with Healthy , Quality Life Behavior in the Home Environment. *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial, Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(3), 723–730.

- Azlan, A., Nurman, M., & Mayasari, E. (2024). Hubungan Jenis Makanan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Arthritis Rheumatoid pada Lanjut Usia di Desa Kampar. *Jurnal Pahlawan Kesehatan*, 1, 244–248. Retrieved from <http://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/viewFile/825/736>
- Bawarodi, F. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kekambuhan Penyakit Rematik di Wilayah Puskesmas Beo Kabupaten Talaud. *E-Journal Keperawatan (e-Kp)*, 5, 1–424. <https://doi.org/10.4018/978-1-4666-2673-7>
- Budiastuti, D., & Bandur, A. (2018). *Validitas dan Reabilitas Penelitian Dengan Analisis dengan NVIVO, SPSS dan AMOS* (Edisi Pert). Jakarta: Penerbit Mitra Wacana Media. Retrieved from <https://core.ac.uk/download/pdf/187726085.pdf>
- Dewi, N. L. P. S., Kindang, I. W., & Urbaningrum, V. (2023). Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Keluarga dalam Merawat Anggota Keluarga Pada Penderita Rheumatoid Arthritis Di Puskesmas Desa Balinggi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 2(9), 340–348. Retrieved from <https://journal-mandiracendikia.com/jikmc>
- Elsi Mariza. (2019). Gambaran Faktor Dominan Pencetus Arthritis Rheumatoid Di Wilayah Kerja Puskesmas Danguang Danguang Payakumbuh Tahun 2018. *MENARA Ilmu*, 12(8), 98–106.
- Elviani, Y., Gani, A., & Fauziah, E. (2022). Pengaruh Senam Rematik Terhadap Penurunan Skala Nyeri Sendi Pada Lansia di Desa Perigi Kecamatan Pulau Pinang Kabupaten Lahat. *Nursing Care and Health Technology Journal (NCHAT)*, 2(2), 99–104. <https://doi.org/10.56742/nchat.v2i2.47>
- Elviani, Y., Zuraidah, S., & Wibowo, W. D. A. (2021). Penderita Rheumatoid Arthritis Didesa Perigi Kecamatan Pulau Pinang Kabupaten Lahat Tahun 2020. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 5(1), 428–432.
- Gultom, F., Pangaribuan, R., & Tarigan, J. (2022). Pemenuhan Rasa Aman Nyaman Nyeri Pada Osteoarthritis Dengan Senam Reumatik Di UPT Pelayanan Lanjut Usia Binjai. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 2(4), 761–774. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v2i4.7263>
- Hamijoyo, L., Suarjana, I. N., Ginting, A. R., Kurniari, P. K., & Rahman, P. A. (2020). *Buku Saku Reumatologi*. Perhimpunan Reumatologi Indonesia. <https://doi.org/10.1016/B978-0-323-99992-2.00041-4>
- Heryana, A. (2019). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan Masyarakat. Bahan Ajar Keperawatan Gigi*. Tangerang: Tidak Dipublikasikan. Retrieved from https://lms-paralel.esaunggul.ac.id/pluginfile.php?file=/183008/mod_resource/content/1/Buku+Ajar+Metlit.pdf

- Hikmawati, F. (2020). *Metodologi Penelitian* (Cetakan Ke). Depok: Rajawali Press. Retrieved from [https://etheses.uinsgd.ac.id/31676/1/Metodologi Penelitian.pdf](https://etheses.uinsgd.ac.id/31676/1/Metodologi_Penelitian.pdf)
- Intan, S. (2015). *Hubungan Nyeri Sendi dengan Tingkat Kemampuan Activity Of Daily Living (ADL) pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Dk.Wringin Kabupaten Tega*. Universitas Brawijaya. Universitas Brawijaya. Retrieved from [https://repository.ub.ac.id/id/eprint/125106/1/Sheradika Intan R.pdf](https://repository.ub.ac.id/id/eprint/125106/1/Sheradika_Intan_R.pdf)
- Juaeriah, R., Anissa, G. R., Tiara, S., Zulfa, A., & Maab, H. (2024). Pengaruh Teknik Pernafasan Senam Tera terhadap Pengurangan Nyeri, 44–50. <https://doi.org/10.30659/jmhsa.v3i2.60>
- Lukman. (2020). Karakter Usia Lukman Nul Hakim. *Urgensi Revisi Undang-Undang Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia*, 11(1), 47. <https://doi.org/10.22212/aspirasi.v11i1.1589>
- Mujiadi, & Rachmah, S. (2022). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. (E. D. Kartiningrum, Ed.), *STIKes Majapahit Mojokerto*. Mojokerto: Stikes Majapahit Mojokerto. Retrieved from <https://ejournal.stikesmajapahit.ac.id/index.php/EBook/article/download/804/811/>
- Nursalam. (2016). Hubungan Antara Sistem Perilaku: Ketergantungan dengan Pengasuhan Orang tua dalam Mengelola Eating Disorder. *Skripsi*, 42–43.
- Nursalam. (2020). *Statistika Terapan Univariat dan Multivariat (Teori dan Aplikasi Dalam Bidang Pendidikan dan Sosial Sains)*. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents* (Cetakan I, Vol. 3). Gowa: Alauddin University Press. Retrieved from [https://repositori.uin-alauddin.ac.id/21625/1/Statistika Terapan Univariat dan Multivariat.pdf](https://repositori.uin-alauddin.ac.id/21625/1/Statistika_Terapan_Univariat_dan_Multivariat.pdf)
- Novianty, F., Kriswiastiny, R., Sani, N., Wiranti, I., & Kumala, I. (2024). Faktor Resiko Pasien Rheumatoid Arthritis. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(6), 2355–2366. Retrieved from <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Parwati, D. (2023). Kajian Penggunaan Obat Pereda Nyeri pada Pasien Rheumatoid Arthritis di Rumah Sakit Umum Daerah Dr Mohamad Soewandhie Surabaya. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(6), 1806–1820. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i6.10605>
- Pinzon, R. T. (2016). *Pengkajian Nyeri*. *Buku pengkajian nyeri*. Yogyakarta: Betha Grafika Yogyakarta. Retrieved from https://publikasi-fk.ukdw.ac.id/Buku_Pengkajian_Nyeri_Dr_Pinzon.pdf
- Putri, Y. S., & Bakti, A. P. (2019). Pengaruh Senam Tera Terhadap Nyeri Sendi Lutut di Posyandu Lansia Usia 60-69 Tahun Kakak Tua RW 08 Kelurahan Tendas Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 175–182. Retrieved from <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/7/article/view/27857>

- Ramie, A., Amalia, N., & Mahdalena. (2021). Karakteristik, Tingkat Nyeri dan Kemandirian Activity Daily Living (ADL) Penderita Rheumatoid Arthritis, *4*(2), 35–43.
- Ratnasari, D. (2022). Pengaruh Senam Tera dengan Kombinasi Jus Tomat Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Desa Tulung Kabupaten Magetan. *Braz Dent J.*, *33*(1), 1–12.
- Rohmniah, L. B., Kusyairi, A., Hartono, D., Program, M., Keperawatan, S. S., Hafshawaty, U., ... Hasan, H. Z. (2024). Pengaruh Senam Tera Terhadap Skala Nyeri Dan Penurunan Kadar Asam Urat Di Desa Triwung Lor Kota Probolinggo. *Jurnal Kesehatan*, *3*(5), 39–53. Retrieved from <https://journal-mandiracendikia.com/jikmc>
- Romadhoni, D. L., Ramadhani, A. N., & Pudjianto, M. (2021). Kelas Sehat Lansia Dalam Mengenal Permasalahan Pada Kasus Muskuloskeletal. *GEMASSIKA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *5*(1), 57. <https://doi.org/10.30787/gemassika.v5i1.629>
- Safari, G., & Yayu. (2018). Pengaruh Senam Reumatik Terhadap Intensitas Nyeri Sendi pada Lansia dengan Arthritis Reumatoid di Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha. *Healthy Journal*, *6*(1), 12–21. Retrieved from <https://ejournal.unibba.ac.id/index.php/healthy/article/view/477>
- Sahmita, R., Mouliansyah, R., & Rohana. (2022). Hubungan Self Management Dengan Kualitas Hidup Penderita Reumatoid Arthritis. *Darussalam Indonesian Journal of Nursing and Midwifery*, *4*, 86–93.
- Sari, D. J. E., & Masruroh. (2018). Effect of Ginger Warm Compresses on Pain Intensity Reduction in Patients with Rheumatoid Arthritis. *Comprehensive Health Care*, *2*(2), 49–57. <https://doi.org/10.37362/jch.v2i2.243>
- Sasmithae, L., Kahanjak, D. N., & Perdana, I. (2023). Pengenalan Dini Penyakit Rematik Dan Senam Reumatik Bagi Lansia Di Puskesmas Kasongan I, Katingan. *Pengabdian Kampus: Jurnal Informasi Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat*, *10*(1), 88–96. <https://doi.org/10.52850/jpmupr.v10i1.8641>
- Sastra, S. A. (2025). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Rheumatoid Arthritis Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Anggaberu Kabupaten Konawe Tahun 2024. *Jurnal Penelitian Sains Dan Kesehatan Avicenna*, *4*(1), 37–48.
- Setiawati, S. A. R., Lestari, A. S., Gama, K., Suardana, K., & Harini, I. G. A. (2023). Senam Tera Berpengaruh Terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi, *16*, 300–311.
- Suwondo, B. S., Meliala, L., & Sudadi. (2017). *Buku Ajar Nyeri 2017* (Vol. 1). Yogyakarta: Indonesia Pain Society. <https://doi.org/10.55606/detector.v1i4.2512>

- Swandari, A., Siwi, K., Putri, F., Waristu, C., & Abdullah, K. (2022). *Buku Ajar Terapi Latihan Pada Osteoarthritis Lutut*. (I. Gerhanawati & N. F. Romadhona, Eds.), *Bukuajarterapiatihanpadaosteoarthritislutut*. Surabaya: Universitas Muhammadiyah Surabaya Publishing. Retrieved from WWW.p3i.um-surabaya.ac.id
- Syapitri, H., Amila, & Aritonang, J. (2021). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan*. (N. A. Hawa, Ed.) (Pertama). Medan: Ahlimedia Press. Retrieved from [http://repository.sari-mutiara.ac.id/id/eprint/29/1/Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan.pdf](http://repository.sari-mutiara.ac.id/id/eprint/29/1/Buku_Ajar_Metodologi_Penelitian_Kesehatan.pdf)
- Widodo, S., Ladyani, F., Asrianto, L. O., Rusdi, Khairunnisa, Lestari, S. M. P., ... Rogayah. (2023). *Buku Ajar Metodologi Penelitian*. (M. S. Sudirman, Ed.) (Pertama). Pangkalpinang: CV Science Techno Direct. Retrieved from https://repository.stikeshb.ac.id/522/1/BUKU_AJAR_METLIT_merged.pdf
- Windiramadhan, A. P., & Carsita, W. N. (2024). Gambaran Tingkat Nyeri Ekstremitas Pada Lansia Penderita Arthritis Rheumatoid Saat Melakukan Rentang Gerak Sendi. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, *10*(1), 27–33. <https://doi.org/10.32539/jks.v10i1.217>
- Yuniati, F., Latifah, A. N., Shobur, S., & Agustin, I. (2023). Studi Kasus Penerapan Senam Rematik terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Penderita Rheumatoid Arthritis. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, *13*(3), 721–726. <https://doi.org/10.32583/pskm.v13i3.936>
- Zaki, A. (2018). *Buku Saku Osteoarthritis Lutut*. (M. Mukhlis, Ed.). Bandung: Celtics Press. Retrieved from <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/download/572/576>