

**PENERAPAN *PROPRIOCEPTIVE NEUROMUSCULAR FACILITATION*
(PNF) TERHADAP DIAGNOSA NYERI KRONIS PADA PASIEN
OSTEOARTHRITIS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
CITRA MEDIKA KOTA LUBUKLINGGAU
TAHUN 2025**

KARYA TULIS ILMIAH



**PUTRI SUKMA DEWI
PO.71.20.3.22.038**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
PRODI DIII KEPERAWATAN
LUBUKLINGGAU
TAHUN 2025**

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN *PROPRIOCEPTIVE NEUROMUSCULAR FACILITATION*
(PNF) TERHADAP DIAGNOSA NYERI KRONIS PADA PASIEN
OSTEOARTHRITIS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
CITRA MEDIKA KOTA LUBUKLINGGAU
TAHUN 2025**

**Diajukan Kepada Poltekkes Kemenkes Palembang
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memeroleh
Gelar Ahli Madya Keperawatan**



**PUTRI SUKMA DEWI
PO.71.20.3.22.038**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
PRODI DIII KEPERAWATAN
LUBUKLINGGAU
TAHUN 2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah

“Penerapan *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) Terhadap Diagnosa Nyeri Kronis Pada Pasien Osteoarthritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Citra Medika Kota Lubuklinggau Tahun 2025”

Disusun oleh:

Putri Sukma Dewi
PO71.20.3.22.038

Telah disetujui oleh Pembimbing pada tanggal

Juni 2025

Pembimbing Utama

Hj. Susmini, SKM., S.Kep., Ns. M.Kes
NIP.197210051994032003

Pembimbing Pendamping

Ns. Sapondra Wijaya, S.Kep., M.Kep
NIP. 198902102019021001

Lubuklinggau, Juni 2025
Ka. Prodi Keperawatan Lubuklinggau

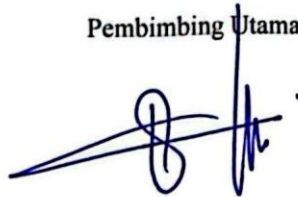
Hj. Susmini, SKM., S.Kep., Ns. M.Kes
NIP.197210051994032003

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Putri Sukma Dewi, PO.71.20.3.22.038, dengan judul "*Penerapan Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF) Terhadap Diagnosa Nyeri Kronis Pada Pasien Osteoarthritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Citra Medika Kota Lubuklinggau Tahun 2025*" telah diperiksa dan disetujui.

Lubuklinggau, juni 2025

Pembimbing Utama



Hj. Susmini, SKM., S.Kep., Ns. M.Kes
NIP.197210051994032003

Pembimbing Pendamping



Ns. Sapondra Wijaya, S.Kep., M.Kep
NIP. 198902102019021001

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

**“Penerapan *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) Terhadap Diagnosa
Nyeri Kronis Pada Pasien Osteoarthritis Di Wilayah Kerja
Puskesmas Citra Medika Kota Lubuklinggau
Tahun 2025”**

Disusun oleh:

Putri Sukma Dewi

PO71.20.3.22.038

Telah Di Pertahankan Dalam Seminar Di Depan

Dewan Penguji Pada Tanggal :

30 Juni 2025

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua

Hj. Susmini, SKM., S.Kep., Ns. M.Kes
NIP.197210051994032003

()

Anggota

Nadi Aprilyadi .,S.Sos.,S.Kep.,M.Kes
NIP.197704221996031001

()

Anggota

Ns.Indah Dewi Ridawati.,S.Kep.,M.Kep
NIP.198801272018012001

()

Lubuklinggau, 2025
Ka. Prodi Keperawatan Lubuklinggau

()

Hj. Susmini, SKM., S.Kep., Ns. M.Kes
NIP.19721005199403200

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang Bertanda tangan dibawah ini

Nama : Putri Sukma Dewi
NIM : PO.71.20.3.22.038
Program Studi : Diploma III Keperawatan Lubuklinggau
Institusi : Poltekkes Kemenkes Palembang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini adalah benar benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya aku sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil Jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Lubuklinggau , juni 2025

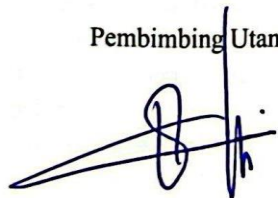
Pembuat Pernyataan



Putri Sukma Dewi
PO.71.20.3.22.038

Mengetahui

Pembimbing Utama



Hj. Susmini, SKM., S.Kep., Ns. M.Kes
NIP.197210051994032003

Pembimbing pendamping



Ns. Sapondra Wijaya, S.Kep., M.Kep
NIP. 198902102019021001

PENERAPAN *PROPRIOCEPTIVE NEUROMUSCULAR FACILITATION*
(PNF) TERHADAP DIAGNOSA NYERI KRONIS PADA PASIEN
OSTEOARTHRITIS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
CITRA MEDIKA KOTA LUBUKLINGGAU
TAHUN 2025

Dewi,Putri Sukma
Program Studi D-III Keperawatan Lubuklinggau
Jl.Lapter Silampari Lubuklinggau

Email :
putrisukmadewi@student.poltekkespalembang.ac.id

ABSTRAK

Latarbelakang : Osteoarthritis (OA) merupakan penyakit degeneratif pada sendi yang biasa terjadi pada bagian tangan, pinggang, dan lutut. Osteoarthritis yang terus dibiarkan dapat menyebabkan rasa sakit, kekakuan, pembengkakan, dan dapat menyebabkan kecacatan. *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) telah diidentifikasi sebagai metode yang berpotensi mengurangi nyeri dan meningkatkan fleksibilitas sendi pada pasien osteoarthritis. Teknik ini bertujuan untuk mengurangi nyeri dan meningkatkan fleksibilitas sendi melalui kombinasi gerakan aktif dan pasif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) terhadap penurunan Nyeri Kronis pada pasien Osteoarthritis di Puskesmas Citra Medika Kota Lubuklinggau.

Metode : Desain penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus menggunakan 2 orang sebagai subjek dengan diagnosa medis Osteoarthritis, yang menunjukkan masalah keperawatan Nyeri Kronis di Wilayah Puskesmas Citra Medika Kota Lubuklinggau tahun 2025. Penelitian ini dilakukan setiap hari selama 4 hari.

Hasil : Hasil penelitian didapatkan bahwa penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) dalam menurunkan nyeri dan mengatasi gangguan mobilitas fisik pada pasien osteoarthritis. Intervensi dilakukan selama tiga hari dengan durasi 30 menit pada subjek I dan 30 menit pada subjek II setiap pertemuan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan skala nyeri pada subjek I dari skala 6 menjadi 3, dan pada subjek II dari skala 6 menjadi 2. Selain itu, gangguan mobilitas fisik pada kedua subjek menunjukkan perbaikan, ditandai dengan kemampuan menggerakkan ekstremitas bawah secara perlahan meskipun nyeri masih muncul. Kesimpulannya, *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) efektif dalam menurunkan nyeri dan meningkatkan mobilitas pada pasien osteoarthritis.

Kesimpulan : Terapi *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) memiliki pengaruh yang baik terhadap penurunan nyeri pada pasien osteoarthritis.

Kata Kunci : Osteoarthritis, *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF), Penurunan Nyeri

THE APPLICATION OF *PROPRIOCEPTIVE NEUROMUSCULAR FACILITATION*
(PNF) FOR THE DIAGNOSIS OF CHRONIC PAIN IN OSTEOARTHRITIS
PATIENTS IN THE WORKING AREA OF CITRA MEDIKA
HEALTH CENTER, LUBUKLINGGAU
CITY, IN 2025.

Dewi,Putri Sukma
Diploma III Nursing Study Program Lubuklinggau
Jl.Lapter Silampari Lubuklinggau
Email :
putrisukmadewi@student.poltekkespalembang.ac.id

ABSTRACT

Background: Osteoarthritis (OA) is a degenerative joint disease commonly affecting the hands, hips, and knees. If left untreated, osteoarthritis can lead to pain, stiffness, swelling, and even disability. *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) has been identified as a potential method for reducing pain and improving joint flexibility in patients with osteoarthritis. This technique aims to alleviate pain and enhance joint flexibility through a combination of active and passive movements. This study aims to determine the effect of PNF therapy on reducing chronic pain in osteoarthritis patients at Citra Medika Public Health Center, Lubuklinggau City.

Methods: This study used a descriptive design with a case study approach involving two subjects diagnosed with osteoarthritis and experiencing the nursing problem of chronic pain. The research was conducted over a period of three consecutive days in 2025 at the Citra Medika Public Health Center, Lubuklinggau. Each subject received daily PNF therapy sessions lasting 30 minutes.

Results: The study aimed to assess the effectiveness of *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) therapy in reducing pain and improving physical mobility in osteoarthritis patients. The intervention was administered for three days, with each session lasting 30 minutes for both subjects. Evaluation results showed a decrease in pain scale: Subject I improved from a pain scale of 6 to 3, and Subject II from 6 to 2. Additionally, both subjects experienced improvements in physical mobility, as indicated by the increased ability to move the lower extremities slowly, although mild pain was still present.

Conclusion: *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) therapy is effective in reducing pain and improving mobility in patients with osteoarthritis. Therefore, it can be considered a beneficial non-pharmacological intervention in the management of chronic pain in OA patients.

Keywords: Osteoarthritis, *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF), Pain Reductio

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

“ Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(Al Baqarah 286)

“ Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan ”

(Q.S Al-Insyirah)

“ Keberhasilan adalah perjalanan panjang dari satu kegagalan ke kegagalan berikutnya tanpa kehilangan semangat”

(Wiston Churchill)

Hiduplah dengan Baik dan Tenang hiduplah sebahagia-bahagiaanya carilah Apa yang membuatmu Happy, dan hargailah detik Kebahagiaanmu, jadilah Manusia yang memanusiakan manusia,mulai sekarang utamakan diri sendiri.

“Love your self Before Someone els”

PERSEMBAHAN :

Laporan Karya Tulis Ilmiah ini saya persembahkan Kepada

- ❖ Puji syukur kehadiran Allah SWT atas selesainya penyusunan laporan tugas akhir ini, atas berkat rahmat dan ridho-Nyalah penulis akhirnya bisa menyelesaikan Laporan Karya Tulis Ilmiah ini.
- ❖ Kepada cinta pertama dan panutan ku Ayahanda Suhardi. Terima kasih atas setiap tetesan keringat yang telah tcurahkan dalam setiap langkah ketika mengemban tanggung jawab sebagai seorang kepala keluarga untuk mencari nafkah. Beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, naman beliau bekerja keras serta mendidik penuh serta memberikan dukungan dan do'a sehingga penulis mampu menyelesaikan studi sampai D-III keperawatan ini. Terima kasih ayah putri bungsu mu sudah tumbuh besar dan siap melanjutkan mimpi yang lebih tinggi

- ❖ Kepada surgaku ibu Masariah Terima kasih atas cinta dan kasih sayang selalu diberikan Beliau sangat berperan penting dalam proses menyelesaikan pendidikan penulis, beliau juga tidak sempat merasakan pendidikan yang tinggi namun beliau tidak berhenti memberikan semangat serta doa yang selalu terselip dalam sholatnya. Terima kasih ibu putri bungsu mu sudah tumbuh besar dan siap melanjutkan mimpi yang lebih tinggi.
- ❖ Kepada saudara kandungku tercinta Meriansyah dan Ariansyah, S.Ak Terima kasih banyak atas dukungannya secara moril maupun materil terima kasih juga atas segala motivasi dan dukungannya yang diberikan kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini
- ❖ Kepada Saudara ipar ku Wulidah Sulyati dan Fadillah Agustina dan Keponakkanku Aqillah Humairah , M.Nizam Alvano dan Aaliyah Dzakira Falisha Terimakasih telah menjadi bagian dari Perjalanan hidup dan Semangat saya dalam Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini baik Tenaga maupun Waktu yang telah mendukung dan Menghibur dan Memberikan Semangat untuk Pantang Menyerah.
- ❖ Keluarga besarku UMAROO Family terimakasih untuk dukungan dan motivasi yang di berikan kepada penulis sehingga penulis lebih semangat untuk melanjutkan perjalanan demi menggapai cita- cita.
- ❖ Kepada Sahabatku Muhamad Rizki terimakasih sudah memberikan semangat dan selalu menjadi pendengar setiap keluhan penulis dalam segala hal, sukses selalu kedepannya sahabat baikku.
- ❖ Kepada Sahabat penulis di Bangku Perkuliahan Shelvey Juneka Saputri, Tri Wahyuni, Brylianti Medica Natasha, Nikita Meidiani, Dhea Anggara, Vita Aulia Afra Amatulloh, Lylara Herniva Yudistira, Heni pajar sari, Eka Defi Ananda Kita memang bukan berteman dari masa awal perkuliahan semoga kita menjadi orang yang sukses dalam dunia maupun akhirat.
- ❖ Ns. Wella juartika, M.Kep , Mba Santri Syarifatul Mardiah, A.Md.T., Mba Elis Malasari, A.Md. terimakasih untuk semua nasihat dan motivasi kepada penulis untuk selalu menjadi orang yang bisa menghadapi semua tantangan dan masalah yang ada terimakasih untuk semua kebaikan yang tidak bisa penulis balas dalam segi apapun.

- ❖ Kakak kakak pembimbingku kak Tiara Restiana, A.Md.Kep dan kak Windy Lestari, A.Md.Kep terimakasih telah memberi bimbingan dan semangat kepada penulis untuk terus belajar , Sukses selalu kak
- ❖ Kepada adik adik bimbinganku Nabila Mutiasari, Revita Sari, Dhea Nanda Azzahra, Levy Dwieni, Dea Natalia terimakasih sudah selalu memberikan support kepada penulis untuk selalu semangat dalam setiap proses, semangat kuliah buat kalian sukses selalu ya
- ❖ Angkatan XXI Terimakasih atas Kenangan yang Indah dan tak akan ku lupakan sampai kapanpun. Ini bukanlah akhir tapi ini awal kita untuk menuju Kesuksesan.
- ❖ Terakhir penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada satu sosok yang selama ini diam-diam berjuang tanpa henti, melawan dirinya yang introvert, pemalu, dan selalu insecure atau merasa kurang pada dirinya sendiri, seorang perempuan sederhana dengan yang impian tinggi. Terima kasih kepada penulis skripsi ini yaitu diriku sendiri, Putri Sukma Dewi. Anak Bungsu yang baru saja berusia 20 tahun yang dikenal keras kepala dan tidak banyak bicara. Terima kasih telah bertahan sejauh ini, dan terus berjalan melewati segala tantangan yang semesta hadirkan. Terima kasih karena tetap berani menjadi dirimu sendiri, walaupun sering diremehkan. Aku bangga atas setiap langkah kecil yang kau ambil, walau terkadang harapanmu tidak sesuai apa yang semesta berikan. Jangan pernah lelah untuk tetap berusaha, rayakan apapun dalam dirimu. Aku berdoa, semoga langkah kaki kecilku selalu diperkuat, dikelilingi oleh orang-orang yang baik, tulus, dan hebat, serta mimpimu satu persatu akan terjawab.

Akhir kata, kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan sekali lagi penulis ucapkan terima kasih. Semoga Allah Swt memberikan balasan yang lebih baik dari sisinya. Penulis mengharapkan semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat baik bagi kita semua Aamiin.

Lubuklinggau, juli 2025

Putri Sukma Dewi

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Saya Panjatkan Kepada Tuhan Yang Maha Esa, Karena Atas Berkat Dan Rahmat-Nya, Saya Dapat Menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah Ini Tepat Waktu. Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini Dilakukan Dalam Rangka Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar Ahli Madya Keperawatan Padaprodi D-III Keperawatan Lubuklinggau Poltekkes Kemenkes Palembang. Saya Menyadari Bahwa Tanpa Bantuan Dan Bimbingan Dari Berbagai Pihak Pada Penyusunan Karya Tulis Ilmiah Ini, Sangatlah Sulit Bagi Saya Untuk Menyelesaikan Laporan Ini. Oleh Karena Itu, Saya Ucapkan Terimakasih Kepada :

1. Bapak Muhamad Taswin, S.Si, Apt, MM, M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Palembang.
2. Bapak Dr. Mulyadi, S.Kp, M.Kep selaku Ketua Jurusan/Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan
3. Ibu Susmini. SKM, S.Kep., Ns., M.Kes selaku ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Lubuklinggau, Serta selaku dosen pembimbing I yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Ibu Eva Oktaviani, S.Kep., M.Kep., Ns.Sp.An selaku Pembimbing Akademik (PA) Terimakasih atas nasehat dan masukan selama ini.
5. Bapak Sapondra Wijaya, S.kep., Ns., M. Kep selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan arahan dan masukan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini dapat di selesaikan.
6. Bapak Nadi Aprilyadi, S.Sos., S.Kep., M.Kes selaku penguji pertama yang penuh dengan kesabaran menguji dan membimbing penelitian dalam Menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.
7. Ibu Ns. Indah Dewi Ridawati., S.Kep., M.Kes selaku penguji kedua yang penuh dengan kesabaran menguji dan membimbing penelitian dalam Menyelesaikan Laporan Karya Tulis Ilmiah.
8. Kedua Orang tua ku yang banyak Memberikan dukungan dan motivasi dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah Ini.
9. Bapak/Ibu Dosen dan Staf Prodi Keperawatan Lubuklinggau yang telah memberikan bimbingan, serta pengarahan dengan penuh perhatian dan kesabaran berhubungan dengan proses perkuliahannya.

Akhir kata, Mudah-mudahan Karya Tulis Ilmiah Ini dapat memberikan Manfaat bagi kita semua *Aamiin*

Lubuklinggau juni 2025

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
SAMPUL DALAM.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRAC	viii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTARGAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Konsep Osteoarthritis.....	7
2.1.1 Definisi Osteoarthritis	7
2.1.2 Etiologi	7
2.1.3 Manifestasi Klinis	8
2.1.4 Patofisiologi	9
2.1.5 WOC	11
2.1.6 Komplikasi	12
2.1.7 Pemeriksaan Penunjang	12
2.1.8 Penatalaksanaan	12
2.2 Konsep <i>Proprioceptive Neuromuscular Facilitation</i> (PNF)	13
2.2.1 Definisi PNF	13

2.2.2 Manfaat PNF	13
2.2.3 Metode PNF	13
2.2.4 Macam – macam PNF	15
2.2.5 Tips Melakukan PNF.....	16
2.3 Konsep Nyeri	20
2.3.1 Definisi Nyeri	20
2.3.2 Klasifikasi Nyeri	20
2.3.3 Penyebab Nyeri	23
2.3.4 Tanda dan Gejala Nyeri	24
2.3.5 Mekanisme Nyeri	25
2.3.6 Faktor – faktor yang mempengaruhi Nyeri	25
2.3.7 Pengkajian Nyeri	26
2.3.8 Skala Nyeri	27
2.4 Konsep Asuhan Keperawatan	29
2.4.1 Konsep Keluarga	29
2.4.2 Struktur Keluarga	39
2.4.3 Fungsi Keluarga	30
2.4.4 Tipe Keluarga	31
2.4.5 Tugas Keluarga	32
2.4.6 Stres dan Koping Keluarga	32
2.4.7 Pengkajian Asuhan Keperawatan	32
2.4.8 Analisa Data.....	37
2.4.9 Diagnosa Keperawatan	38
2.4.10 Intervensi Keperawatan	41
2.4.11 Implementasi Keperawatan	46
2.4.12 Evaluasi Keperawatan	46
2.4.13 Kerangka Konsep	46
BAB III METODE STUDI KASUS	47
3.1 Desain Penelitian	47
3.2 Kerangka Studi Kasus	47
3.3 Subjek studi Kasus	48
3.4 Fokus Studi	48
3.5 Definisi Operasional	48

3.6 Pengumpulan Data	49
3.6.1 Teknik Pengumpulan Data.....	49
3.6.2 Langkah-Langkah Pengumpulan Data	49
3.7 Metode Pengelolaan Data.....	50
3.8 Lokasi dan Waktu Penelitian	50
3.9 Instrumen Penelitian	50
3.10 Analisa Data	51
3.11 Etika Penulisan	51
BAB IV STUDI KASUS	52
4.1 Hasil Penelitian	52
4.1.1 Gambaran Puskesmas Citra Medika.....	52
4.1.2 Karakteristik Subjek Penelitian	53
4.1.3 Pengkajian Data Asuhan Keperawatan	54
4.1.4 Analisa Data.....	66
4.1.5 Skala Prioritas Masalah	72
4.1.6 Diagnosa Keperawatan Sesuai Masalah	78
4.1.7 Intervensi Keperawatan	79
4.1.8 Implementasi Keperawatan.....	91
4.1.9 Evaluasi.....	111
BAB V PEMBAHASAN	112
A. PEMBAHASAN.....	112
5.1 Pengkajian	112
5.2 Diagnosis Keperawatan.....	114
5.3 Intervensi Keperawatan.....	115
5.4 Implementasi Keperawatan	116
5.5 Evaluasi Keperawatan	120
BAB VI PENUTUP	121
6.1 Kesimpulan.....	123
6.2 Rekomendasi	124
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 SOP Proprioceptive Neuromuscular Facilitation	16
Tabel 2.1 Tanda dan Gejala Nyeri	22
Tabel 2.3 Standar Operasional Prosedur Mengukur Nyeri	28
Tabel 2.4 Skala Prioritas	39
Tabel 2.5 Intervensi Keperawatan	41
Tabel 4.1 Pengkajian asuhan Keperawatan Keluarga.....	54
Tabel 4.2 Analisa Data Subjek I Ny.L	66
Tabel 4.3 Analisa Data Subjek I Ny.P	69
Tabel 4.4 Skala Prioritas Masalah Subjek I	72
Tabel 4.5 Skala Prioritas Masalah Subjek II	75
Tabel 4.6 Diagnosa Keperawatan	78
Tabel 4.7 Intervensi Keperawatan Subjek I	79
Tabel 4.8 Intervensi Keperawatan Subjek II	85
Tabel 4.9 Implementasi Keperawatan Subjek I	91
Tabel 4.10 Implementasi Keperawatan Subjek II	101
Tabel 4.11 Tabel Skala Nyeri Subjek I	111
Tabel 4.12 Tabel Skala Nyeri Subjek II.....	111

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Patofisiologis Osteoarthritis	10
Gambar 2.2 Web Of Caution Osteoarthritis	11
Gambar 2.3 Numerik Rating Scale	26
Gambar 2.4 Wong Bakernfaces Pain Scale.....	28
Gambar 2.5 Kerangka Konsep	46
Gambar 3.1 Kerangka Studi Kasus.....	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Persetujuan Judul
Lampiran 2	Surat izin pengambilan data Dinas Kesehatan
Lampiran 3	Surat balasan pengambilan data Dinas Kesehatan
Lampiran 4	Surat izin pengambilan data Puskesmas Citra Medika
Lampiran 5	Surat balasan izin pengambilan data Puskesmas Citra Medika
Lampiran 6	Surat Izin Penelitian Lembar <i>Informed Consent</i>
Lampiran 7	Surat Balasan Izin Penelitian
Lampiran 8	Komite Etikik
Lampiran 9	Lembar <i>Informend Consent</i>
Lampiran 10	Lembar Konsul Karya Tulis Ilmiah
Lampiran 11	SOP Teknik <i>Proprioceptive Neuromuscular Facilitation</i> (PNF)
Lampiran 12	Satuan Acara Penyuluhan
Lampiran 13	Lembar Checklist Pengukuran Nrs
Lampiran 14	Lembar Observasi Nrs
Lampiran 15	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 16	Daftar Riwayat Hidup

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Osteoarthritis (OA) merupakan penyakit degeneratif pada sendi yang biasa terjadi pada bagian tangan, pinggang, dan lutut. Osteoarthritis yang terus dibiarkan dapat menyebabkan rasa sakit, kekakuan, pembengkakan, dan dapat menyebabkan kecacatan (Feri et al., 2024). Osteoarthritis (OA) adalah gangguan sendi kronis yang umumnya terjadi pada orang lanjut usia.

Osteoarthritis, yang juga dikenal sebagai penyakit sendi degeneratif, merupakan bentuk arthritis paling umum yang sering menimbulkan nyeri serta keterbatasan gerak pada lansia. Penyakit ini ditandai dengan hilangnya tulang rawan sendi secara progresif, peradangan pada sinovium (sinovitis), nyeri, kekakuan, serta penurunan kemampuan pergerakan sendi. Bagian tubuh yang paling sering mengalami osteoarthritis adalah sendi lutut, diikuti oleh sendi tangan dan pinggul. (Pujian et al., 2024)

Berdasarkan laporan World Health Organization (WHO) tahun 2019, osteoarthritis memengaruhi sekitar 528 juta jiwa di seluruh dunia. Dari jumlah tersebut, sekitar 73% penderita berusia di atas 55 tahun, dengan prevalensi lebih tinggi pada perempuan (60%). Osteoarthritis terutama menyerang sendi lutut, disusul oleh sendi pinggul dan tangan, dengan estimasi jumlah kasus mencapai 365 juta orang secara global. Di antaranya, sekitar 344 juta mengalami osteoarthritis dengan tingkat keparahan sedang hingga berat yang memerlukan intervensi rehabilitasi. Angka prevalensi diperkirakan terus meningkat seiring bertambahnya usia populasi, tingginya prevalensi obesitas, serta meningkatnya risiko cedera. (WHO, 2023).

Di Indonesia, prevalensi penyakit sendi mencapai sekitar 7,3% berdasarkan data (Risekdas, 2018). Angka ini menunjukkan bahwa tingkat kejadian penyakit sendi cukup signifikan, sebelumnya 5% terjadi pada individu berusia 40 tahun, 30% pada kelompok usia 40 hingga 60 tahun, dan 65% pada mereka yang berusia 61 tahun ke atas. Di Sumatera Selatan,

prevalensi osteoarthritis menempatkan provinsi ini di urutan ke-20 di Indonesia, dengan sekitar 5,6% dari total populasi di Sumatera Selatan.

Data yang di peroleh dari Riset kesehatan dasar RISKESDAS di dapatkan bahwa jumlah kunjungan pasien yang menderita Muskuloskeletal usia >60 di Kota Lubuklinggau sebesar 644 Kasus (Kemenkes 2018). Berdasarkan data yang diperoleh dari Puskesmas Citra Medika Kota Lubuklinggau, pada tahun 2023, terdapat 226 penderita osteoarthritis. Dari jumlah tersebut, 138 penderita berasal dari usia pra-lansia (45-59 tahun) yang merupakan 61,06%, dan 88 penderita berasal dari usia lansia (60 tahun ke atas) yang merupakan 39,94%. Sementara itu, pada tahun 2024, jumlah penderita osteoarthritis meningkat menjadi 280 penderita. Dari jumlah tersebut, 160 penderita berasal dari usia pra-lansia (57,14%), dan 120 penderita berasal dari usia lansia (41,96%). Dalam setahun terakhir, jumlah penderita meningkat sebesar 3,92% (22 penderita lebih banyak). Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas penderita osteoarthritis di Puskesmas Citra Medika adalah perempuan, dan mayoritas penderita berusia antara 45 hingga 59 tahun (UPT. Puskesmas Citra Medika, 2024).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti, pada tanggal 25 November 2024 di Puskesmas Citra Medika. Terdapat data 14 orang yang datang ke poli/ poli lansia Puskesmas Citra Medika kota Lubuklinggau dengan diagnosa Osteoarthritis, mengeluhkan nyeri Osteoarthritis dengan intensitas sedang sebanyak 71,42% (10 orang), dengan intensitas ringan 28,58% (4 orang). Berdasarkan hasil wawancara dengan perawat pelaksana rata-rata penderita Osteoarthritis adalah Pra-Lansia, dengan keluhan nyeri Osteoarthritis lebih dari 3 bulan pada area sendi tangan dan kaki. Puskesmas Citra Medika telah memberikan terapi obat-obatan (farmakologis) untuk meredakan nyeri contohnya analgetik, antipiretik, anti radang dan anti asam urat, sedangkan terapi non-farmakologis yaitu melalui kegiatan edukasi diet pada pasien dengan Osteoarthritis (UPT. Puskesmas Citra Medika, 2024).

Keluhan nyeri pada penderita Osteoarthritis merupakan masalah utama dan yang paling sering di temui pada penderita Osteoarthritis, dengan intensitas nyeri yang meningkat di pagi hari setelah periode aktif dan kurun waktu lebih

dari 3 bulan atau lebih (Wahyuni et al., 2024) Nyeri pasiendengan Osteoartritis yang lebih dari 3 bulan atau lebih termasuk dalamkatagori nyeri kronis. Nyeri Kronis adalah apabila pengalaman sensorik atau emosional yang berkiatan dengan kerusakan jaringan aktual atau fungsional,dengan onset mendadak atau lambat dan berintensitas ringan hingga berat dan konstan, yang berlangsung dari 3 bulan (SDKI, 2017).

Penatalaksanaan nyeri adalah serangkaian intervensi yang bertujuan mengurangi hingga menghilangkan rasa nyeri pada pasien. Nyeri dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti trauma, penyakit kronis, infeksi, maupun gangguan sistem saraf. Tujuan utamanya adalah meningkatkan kualitas hidup pasien melalui terapi yang tepat. Penatalaksanaan nyeri dilakukan dengan penilaian komprehensif terhadap kondisi pasien serta penerapan berbagai pendekatan, baik farmakologis (obat-obatan) maupun non-farmakologis.

Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF) adalah salah satu bentuk latihan fisik berupa *stretching exercise* yang terbukti dapat meningkatkan rentang gerak sendi. Teknik ini dijelaskan sebagai metode yang digunakan dalam rehabilitasi dan pengurangan nyeri melalui peningkatan respons mekanisme neuromuskular dengan cara memberikan stimulasi pada proprioseptor. (Meitri et al., 2022)

Teknik PNF adalah metode latihan fisioterapi yang digunakan untuk meningkatkan kekuatan, fleksibilitas, dan koordinasi otot. Teknik ini melibatkan pola gerakan tertentu yang menggabungkan kontraksi otot secara terkontrol dengan peregangan, serta stimulasi sistem saraf dan proprioseptif (indera tubuh yang mendeteksi posisi dan pergerakan tubuh). Stimulasi persyarafan dalam teknik PNF berfokus pada mengoptimalkan komunikasi antara sistem saraf dan otot untuk meningkatkan kekuatan, fleksibilitas, dan koordinasi gerakan. Teknik ini melibatkan penggunaan rangsangan proprioseptif (kesadaran tubuh terhadap posisi dan gerakan) serta prinsip-prinsip neuromuskular yang bertujuan untuk memperbaiki fungsi gerakan tubuh.

Menurut penelitian (Meitri et al., 2022) menyatakan bahwa pada pasien Osteoarthritis dengan diagnosa nyeri kronis dapat mengurangi nyeri menggunakan teknik *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) dengan Skala nyeri sedang dengan rentang 4-6. dan di dukung oleh (Wardhani & Komalasari, 2024) menunjukkan bahwa PNF berhasil menurunkan tingkat Nyeri pada pasien Osteoarthritis. Penelitian ini melibatkan pasien Pra-Lansia Berusia 45-59 tahun yang mengalami nyeri lutut yang merasakan sensasi Nyeri di pagi hari maupun saat Istirahat, Nyeri terasa saat Berjalan Jauh atau Beraktifitas dalam Waktu Lama. penerapan *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) ini di lakukan selama 10-15 menit. Penelitian yang dilakukan oleh (Leksonowati et al., 2022) yang menyatakan bahwa penerapan PNF mampu meminimalisir tingkat nyeri yang dirasakan oleh pasien Osteoarthritis. Penerapan PNF juga efektif untuk menurunkan keluhan yang di rasakan pasien dengan *low back pain* kronis.

Diagnosis keperawatan yang dapat muncul pada kasus osteoarthritis antara lain: nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik, nyeri kronis berhubungan dengan kondisi muskuloskeletal yang bersifat kronis, gangguan mobilitas fisik berhubungan dengan keterbatasan fungsi muskuloskeletal, serta defisit pengetahuan berhubungan dengan kurangnya paparan informasi. (SDKI, 2017). Berdasarkan berbagai penelitian, masalah keperawatan utama pada penderita osteoarthritis adalah nyeri, karena nyeri sendi dan kecacatan yang ditimbulkan dapat menyebabkan penurunan aktivitas pada lansia hingga berujung pada imobilisasi jangka panjang. Keterbatasan pergerakan serta menurunnya penggunaan sendi akan memperburuk kondisi sistem muskuloskeletal yang telah terdampak penyakit ini. Oleh sebab itu, penatalaksanaan osteoarthritis menjadi sangat penting. Tujuan utamanya adalah mencegah atau memperlambat kerusakan sendi lebih lanjut, sekaligus mengurangi nyeri dan kekakuan agar mobilitas pasien tetap terjaga.

Berdasarkan latar belakang di atas penulis tertarik melakukan penelitian dengan pendekatan studi kasus yang berjudul “Penerapan *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) terhadap Diagnosa Nyeri Kronis pada pasien Osteoarthritis”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat di rumuskan masalah yang dapat di ambil yaitu bagaimanakah Penerapan *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) terhadap terhadap Diagnosa Nyeri Kronis pada pasien Osteoarthritis di wilayah kerja Puskesmas Citra Medika Kota Lubuklinggau.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengimplementasikan keperawatan *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) terhadap terhadap Diagnosa Nyeri Kronis pada pasien Osteoarthritis di wilayah kerja Puskesmas Citra Medika Kota Lubuklinggau Tahun 2025

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Diketahui keperawatan *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) terhadap terhadap Diagnosa Nyeri Kronis pada pasien Osteoarthritis di wilayah kerja Puskesmas Citra Medika Kota Lubuklinggau Tahun 2025.
- b. Diketahui implementasi keperawatan *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) Untuk menurunkan intensitas Nyeri Kronis pada pasien Osteoarthritis di wilayah kerja Puskesmas Citra Medika Kota Lubuklinggau Tahun 2025.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Masyarakat

Hasil pnelitian ini dapat memberikan informasi kepada masyarakat mengenai cara penanganan terapi alternatif untuk lansia untuk mengatasi nyeri Kronis pada pasien Osteoarthritis.

1.4.2 Manfaat Bagi Prodi Keperawatan Lubuklinggau

Hasil penelitian ini dapat di jadikan tefrensi bagi institusi Pendidikan serta dapat meningkatkan kualitas pembelajaran bagi

mahasiswa prodi keperawatan lubuklinggau khususnya di bidang Asuhan keperawatan pada pasien Osteoarthritis dengan penerapan *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) Terhadap Diagnosa Nyeri Kronis serta dapat menambah bahan perpustakaan sehingga dapat kmenambah informasi pengetahuan yang membaca.

1.4.3 Bagi Puskesmas Citra Medika Kota Lubuklinggau

Hasil penelitian ini diharapkan dapt meningkatkan pengetahuan pegawai yang ada di peskesmas citra Medika Kota Lubuklinggau dalam memberikan Asuhan Keperawatan dengan menerapakn terapi *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) pada pasien Osteoarthritis Terhadap Diagnosa Nyeri Kronis.

1.4.4 Bagi Perkembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat memberikan acuan dan kerangka untukpenelitian selanjutnya dalam memberikan intervensi keperawatandengan*Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) pada pasien Osteoarthritis Terhadap Diagnosa Nyeri Kronis.

DAFTAR PUSTAKA

- Andhini Rajo Pujian, Gede Dhananjaya Putra Wirawan, & Dewi Indah Lestari. (2024). Kegiatan Kunjungan Kasus Osteoarthritis Dengan Hipertensi Pada Tn. S Dengan Pendekatan Kedokteran Keluarga. *Jurnal Ners*, 8(1), 438–444. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Arikunto. (2019). Penelitian Deskriptif: Pengertian, Kriteria, Metode, dan Contoh. *Deepublish*, 1. <https://penerbitdeepublish.com/penelitian-deskriptif/>
- Astri Wahyuni, Imran Safei, Prema Hapsari Hidayati, Sultan Buraena, & Shulhana Mokhtar. (2024). Karakteristik Osteoarthritis Genu pada Lansia yang Mendapatkan Rehabilitasi Medik di RSUD Hajjah Andi Depu. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 4(1), 62–72. <https://doi.org/10.33096/fmj.v4i1.437>
- Den Bleyker, S. (2021). Family nursing. In *Frontier Nursing Service quarterly bulletin* (Vol. 46, Issue 1). <https://doi.org/10.1097/00000446-198787020-00037>
- Desvita Savitri Kusuma Wardhani1, D. R. K. (2024). EFEKTIVITAS PEMBERIAN PROPRIOCEPTIVE NEUROMUSCULAR FACILITATION STRETCHING (PNF) TERHADAP PASIEN OSTEOARTHRITIS LUTUT DENGAN DEFORMITAS GENU VALGUS. *Fakultas Ilmu Kesehatan*, 4, 3153–3165. doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i8.14880> ABSTRACT
- Dewanti, R. A. (2020). Pelatihan Pnf Untuk Meningkatkan Pengetahuan Tentang Pnf Bagi Pelatih Dan Guru Olahraga Di Desa Cibogo Kecamatan Lembang Kabupaten Bandung Barat, Jawa Barat. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 1–8. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm>
- Fendy Dwimartyono. (2019). Nyeri Neuropatik Pada Penderita Myastenia Gravis. *Jurnal Kedokteran*, 1(1), 1–15.
- Feri, J., Juartika, W., & Nurlela. (2024). Studi Kasus: Penerapan Stretching Static Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Lansia Osteoarthritis. *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)*, 4(1), 2024. <https://jurnal.poltekkespalembang.ac.id/index.php/jkm/article/download/2177/1160/>
- Hidayati, H. B., Amelia, E. G. F., Turchan, A., Rehatta, N. M., Atika, & Hamdan, M. (2021). Pengaruh Usia dan Jenis Kelamin pada Skala Nyeri Pasien Trigeminal Neuralgia. *Aksana*, 1(2), 53–56. <https://doi.org/10.20473/aksona.v1i2.149>

- Khoirun Nisa', & Kamidah Kamidah. (2023). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Disminore Remaja Putri Di SMP Takhasus Alquran Wonosobo. In *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan* (Vol. 1, Issue 4). <https://doi.org/10.55606/detector.v1i4.2512>
- Nur Susanti, dan P. W. (2021). PENYULUHAN DAN PENANGANAN FISIOTERAPI PADA OSTEOARTHRITIS BILATERAL MENGGUNAKAN INTERVENSI ISOMETRIC EXERCISE DI KOMUNITAS KELUARGA DESA. *Jurnal ABDIMAS*, 2(2), 13–21. <https://jurnal.unikal.ac.id/index.php/abdimas/article/view/1503/1035>
- Nuraeni, A., & Rosiah, R. (2023). Tugas keluarga dalam pemeliharaan kesehatan dan pencegahan stunting pada balita di Subang. *Jurnal Ilmiah Ilmu Dan Teknologi Rekayasa*, 5(1), 46–51. <https://doi.org/10.31962/jiitr.v5i1.149>
- Patimah, I. S., & Gunawan, W. (2020). Transformasi Bentuk dan Fungsi Keluarga di Desa Mekarwangi. *Sosioglobal: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Sosiologi*, 4(1), 12. <https://doi.org/10.24198/jsg.v4i1.23405>
- PPNI. (2018). *PPNI* (1st ed.).
- Ramdani, C., Miftahudin, U., & Latif, A. (2023). Peran Keluarga Dalam Pendidikan Karakter. *Banun: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 2(1), 12–20. <https://journal.albadar.ac.id/index.php/BANUN/article/download/103/82/261>
- Risekdas. (2018). Laporan Provinsi Sumatera Selatan. *Lembaga Penerbit Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 19(9), 1–7. <http://ejournal2.litbang.kemkes.go.id/index.php/lpb/article/view/3665>
- salsabila nurul fitri. (2023). PENGARUH PEMBERIAN PNF TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA PASIEN OSTEOARTHRITIS GENU: A CASE REPORT. *Jurnal Physio*, 3(2), 62–66. <https://journal.aiska-university.ac.id/index.php/PHYSIO/index%0APENGARUH>
- SDKI. (2017). *standar diagnosa keperawatan* (PPNI (ed.); 1st ed.). 2017.
- Sengkey, Lidwina Paerunan, C., Gessal, J., & Sengkey, L. (2019). Hubungan Antara Usia dan Derajat Kerusakan Sendi pada Pasien Osteoarthritis Lutut di Instalasi Rehabilitasi Medik RSUP Prof. Dr.R.D. Kandou Manado Periode Januari-Juni 2018. *Jurnal Medik Dan Rehabilitasi (JMR)*, 1(3), 1–4. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/jmr/article/download/22510/22201/45883>
- Sri Saadiyah Leksonowati, Sudaryanto, & Suharto. (2022). Terapi Kombinasi Motor Relearning Program, Proprioceptive Neuromuscular Facilitation dan Core Stability Exercise Terhadap Peningkatan Keseimbangan Duduk ke Berdiri dan Kekuatan Otot Postural pada Penderita Stroke. *Fisioterapi*

Poltekkes Makassar, 12(1), 131–136.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33846/2trik12205> Terapi

Vitani, R. A. I. (2019). Tinjauan Literatur: Alat Ukur Nyeri Untuk Pasien Dewasa
Literature Review: Pain Assessment Tool To Adults Patients. *Jurnal
Manajemen Asuhan Keperawatan, 3(1), 1–7.*
<https://doi.org/10.33655/mak.v3i1.51>

Wella Meitri, Masfuri, R. M. (2022). Pengaruh Proprioceptive Neuromuscular
Facilitation (Pnf) Terhadap Nyeri Pada Pasien Osteoarthritis Lutut. *Jurnal
Keperawatan, 15(September), 1243–1254.*
<http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>

WHO. (2023). Osteoarthritis. *World Health Organization, 1–5.*
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/osteoarthritis>

Winangun Winangun. (2019). Diagnosis Dan Tatalaksana Komprehensif
Osteoarthritis. *Jurnal Kedokteran, 5(20), 125–142.*

Windi Agustin, W. A. K. (2023). DISFUNGSI ORANG TUA DALAM
PEMBENTUKAN PENDIDIKAN DAN KEMANDIRIAN ANAK DI
LINGKUNGAN CIDUNAK KOTA CILEGON. *Jurnal Ilmiah PGSD FKIP
Universitas Mandiri, 9(1).*

Zainuri, A. (2018). Pendidikan Karakter Di Keluarga. *Tadrib: Jurnal Pendidikan
Agama Islam, 4(2), 260–279.* <https://doi.org/10.19109/tadrib.v4i2.2524>