

LAMPIRAN

Lampiran 1 Standart Operasional Prosedur *Isometric Exercise*

STANDARD OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)	
ISOMETRIC EXERCISE	
Pengertian	<i>Isometric exercise</i> merupakan latihan statis yang menghasilkan kontraksi otot tanpa terjadi gerakan sendi.
Tujuan	1. Menurunkan rasa nyeri 2. Meningkatkan kekuatan otot 3. Melancarkan sirkulasi darah 4. Merileksasi otot
Persiapan alat	1. Handuk 2. NRS (<i>Numeric Ranting Scale</i>)
Indikasi	1. Penyakit sendi seperti arthritis, untuk meningkatkan kekuatan dan stabilitas sendi 2. Pasien yang membutuhkan latihan ringan dan aman, termasuk lansia dan rehabilitasi pasca cedera. 3. Pasien dengan nyeri sendi atau otot yang membutuhkan penguatan tanpa gerakan aktif yang berlebihan
Kontraindikasi	1. Hipertensi berat atau tidak terkontrol, karena latihan ini dapat meningkatkan tekanan darah sementara. 2. Pasien dengan aneurisma atau gangguan vaskular tertentu yang berisiko pecah 3. Pasien dengan infeksi aktif atau luka terbuka di area yang akan dilatih
Persiapan pasien	1. Memberikan penjelasan kepada pasien tentang tindakan yang akan dilakukan 2. Menyiapkan posisi pasien sesuai kebutuhan
Persiapan lingkungan	Menciptakan lingkungan yang aman dan nyaman
Pelaksanaan	Tahap Kerja 1. Melatih Ekstremitas atas a) Shoulder (Bahu) - Fleksi : Pasien menggerakkan lengan kearah fleksi shoulder dan perawat menggerakkan tangan ke arah ekstensi yang berlawanan tetapi tidak ada pergerakan.



- Ekstensi : Pasien menggerakkan lengan kearah ekstensi shoulder dan perawat menggerakkan tangan ke arah fleksi yang berlawanan tetapi tidak ada pergerakan.



- Adduksi : perawat menggerakkan tangan pasien ke arah adduksi shoulder, kemudian meminta pasien untuk melakukan tahanan tetapi tidak ada pergerakan



- Abduksi : perawat menggerakkan tangan pasien ke arah abduksi shoulder, sedangkan pasien memberikan tahanan ke arah abduksi tetapi tidak ada pergerakan



c) Elbow (Siku)

- Fleksi : perawat menggerakkan tangan pasien ke arah ekstensi elbow, sedangkan pasien memberikan tahanan ke arah fleksi elbow tetapi tidak ada pergerakan.



-
- Ekstensi : tangan pasien dalam posisi fleksi elbow 45o. pasien memfleksikan elbow dan perawat mengekstensikan elbow pasien dengan kekuatan yang sama besar sehingga tidak terjadi gerakan



d) Wrist (Pergelangan tangan)

- Palmar Fleksi : perawat menggerakkan tangan pasien ke arah dorso fleksi, sedangkan pasien memberikan tahanan ke arah palmar fleksi tetapi tidak ada pergerakan



- Dorso Fleksi : perawat menggerakkan tangan pasien ke arah palmar fleksi wrist, sedangkan pasien memberikan tahanan ke arah dorso fleksi wrist tetapi tidak ada pergerakan.



2. Melatih ekstremitas bawah

- Atur pasien dengan posisi semi fowler dengan kaki diluruskan
 - Posisikan pergelangan kaki dalam dorso-fleksi
 - Letakkan handuk dibawah lutut sebagai tumpuan
 - Klien diminta untuk mempertahankan posisi tersebut dengan ekstensi dan pergelangan kaki dorso-fleksi
-

-
- Pertahankan posisi tersebut sampai hitungan ke sepuluh atau 6 detik
 - Klien diminta untuk istirahat/relaksasi otot selama 6 detik
 - Ulangi gerakan tersebut sebanyak 10 kali



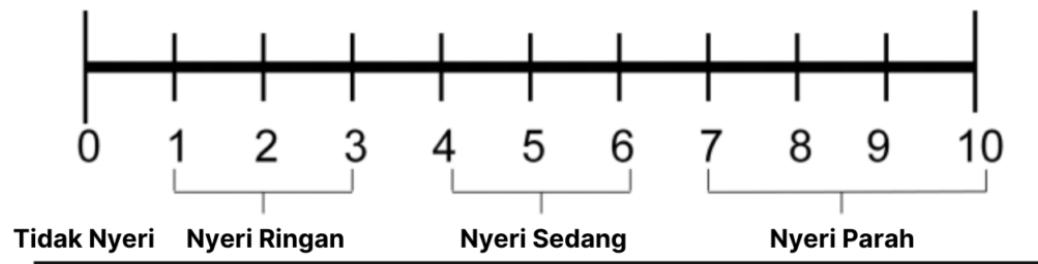
- e. Tahap Terminasi
- 1 Merapikan pasien
 - 2 Melakukan evaluasi tindakan
 - 3 Mencuci tangan

Melakukan pendokumentasian

-
- | | |
|-----------------|---|
| Evaluasi | <ol style="list-style-type: none"> 1 Respon klien selama latihan isometrik 2 Observasi kekuatan otot 3 Skala Nyeri |
|-----------------|---|
-

- | | |
|------------------|---|
| Referensi | <p>Noorachmada, N. (2024). Penerapan kombinasi <i>range of motion</i> (rom) dan <i>latihan isometrik</i> pada pasien dengan close fraktur humerus yang mengalami gangguan mobilitas fisik di ruang flamboyan rst tk. li dr. Soepraoen malang. 93–100.</p> |
|------------------|---|

Nur wahyuni, l., widiatie, w., & muniroh, s. (2019). Pengaruh latihan isometrik terhadap penurunan kadar asam urat pada lansia. *Journals of Ners Community*, 10(10).

Lampiran 2 Instrument Skala Nyeri (*Numeric Ranting Scale*)

Lampiran 3 Lembar Bimbingan

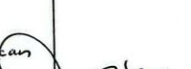
LEMBAR BIMBINGAN

Nama Mahasiswa : Tasya Delia Fitria

NIM : 241FK04033

Judul KIAN : ANALISIS ASUKAN KEPERAWATAN PADA TN-F DENGAN MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT (ASAM URAT) DENGAN PEMBERIAN ISOMETRIC EXERCISE DIKUMAH PERAWATAN LANSIA TITIAN BENTENG GEDONG

Pembimbing : Lia Nurlianawati, S.Kep., Ners., M.Kep.

No	Hari, Tanggal	Catatan Pembimbing	Paraf
1	24 Mei 2025	Memilih intervensi yang akan diberikan kepada TN-F dengan asam urat yaitu pemberian terapi isometrik exercise.	
2	26/7/2025	Bimbingan BAB mengenai point yang harus ada dari BAB I sampai V	
3	28/07/2025	Bimbingan BAB 3 mengenai asuhan keperawatan. Promotifitasas fokus lansia head to toe. lanjutkan BAB I dan BAB II	
4	29/07/2025	Perbaiki penulisan judul → sesuaikan dengan panduan kiatw BAB I cari prevalensi masalah yang banyak dialami lansia.	
5	30/07/2025	Perbaiki bab II banyak penulisan yang typo, tambahkan instrument.	

LEMBAR BIMBINGAN

Nama Mahasiswa : Tasya Delia Fitria

NIM : 241FK04033

Judul KIAN : ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN PADA TN.F DENGAN MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT (ASAM URAT) DENGAN PEMBERIAN ISOMETRIC EXERCISE DIRUMAH PERAWATAN LANSIA TITIAN BENTENG GADING

Pembimbing : Lia Nurlianawati, S.Kep., Ners., M.Kep.

No	Hari, Tanggal	Catatan Pembimbing	Paraf
6	01 / Agustus 2025.	Bimbingan Bab 1-5 cari jurnal 1 justifikasi bahwa obat parasetamol dan ngepi dalam mengurangi nyeri,	
7	02 / Agustus 2025.	Bimbingan Bab 1-5. cari justifikasi mengenai isometric exercise yang dapat membantu nyeri pada lansia.	
8	Senin 4 / Agustus 2025.	Acc bidang KIAN	

Lampiran 4 Dokumentasi



Lampiran 5 Lembar Persetujuan Sidang

LEMBAR PERSETUJUAN

JUDUL : ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN PADA TN. F
DENGAN MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT
(ASAM URAT) DENGAN PEMBERIAN *ISOMETRIC*
EXERCISE DIRUMAH PERAWATAN LANSIA TITIAN
BENTENG GADING

NAMA : TASYA DELIA FITRIA

NIM : 241FK04033

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Komprehensif
pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners
Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana

Bandung, 04 Agustus 2025

Menyetujui,

Pembimbing,



Lia Nurlianawati, S.Kep., Ners., M.Kep

NIDN. 0406078602

Lampiran 6 Matriks Evaluasi Ujian KIAN



**Fakultas Keperawatan
Universitas
Bhakti Kencana**

Jl. Soekarno Hatta No 754 Bandung
☎ 022 7830 760, 022 7830 768
✉ bku.ac.id contact@bku.ac.id

**MATRIKS EVALUASI SIDANG KIAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
TAHUN AKADEMIK 2024/ 2025**

Nama Mahasiswa : Tasya Delia Fitria
 NIM : 241FK04033
 Pembimbing : Lia Nurlianawati, S.Kep.,Ners.,M.Kep
 Penguji I : Wini Resna, S.Kep.,Ners.,M.Kep
 Penguji II : Cucu Rokayah, M.Kep., Ns.,Sp.J

No	Perbaikan/Masukan (diisi berdasarkan perbaikan/masukan saat ujian)	Hasil Revisi (diisi oleh Mahasiswa sebagai bentuk jawaban perbaikan/masukan Penguji)
1.	Judul menggunakan penengah kata di Rumah Perawatan Lansia	Mengganti menjadi RPL
2.	Abstark - Kata kunci sesuaikan dengan abjad - Belum ada diskusi - <i>Translate</i> bahasa jangan menggunakan google translate biasa	- Mencantumkan kata kunci sesuai abjad - Mencantumkan diskusi mengenai proses terjadinya pengurangan rasa nyeri karena <i>isometric exercise</i> di kesimpulan - Melakukan translate ulang.
3.	BAB I - Kata sambung setelah titik. - Citasi diperbaiki - Prevalensi ambigu gout tapi ada rematoid - Konsistensi penulisan variabel - Terapi nonfarmakologis di jelaskan dari umum ke khusus. - Cantumkan indikasi dan kontraindikasi <i>Isometric exercise</i> - Manfaat bagi tenaga kesehatan dimana - Manfaat bagi peneliti	- Tidak ada kata sambung setelah titik. - Memperbaiki citasi di mendeley. - Mencantumkan prevalensi penyakit degeneratif seperti DM, Hipertensi dan asam urat - Variabel asam urat (gout) - Mencantumkan terapi nonfarmakologis kompres hangat dan untuk latihan fisik terdiri dari senam ergonomis, ROM dan <i>isometrik exercise</i>. - Mencantumkan indikasi dan kontraindikasi <i>Isometric exercise</i> - Menambahkan manfaat bagi tenaga kesehatan di RPL Titian Benteng Gading.



4.	BAB II - Hubungannya asam urat dengan lansia - Paragraf asam urat dalam 1 paragraf terlalu panjang - Di terapi nonfarmakologis kurang lengkap	- Mencantumkan tambahan manfaat bagi peneliti untuk pengaplikasian terapi pada keluarga yang mengalami asam urat (gout) - Berdasarkan konsep terdapat gangguan di genitourinaria berhubungan dengan penurunan GFR, menambahkan korelasi penyakit degeneratif dengan lansia. - Paragraf di jadikan 3 paragraf. - Mencantumkan terapi nonfarmakologis kompres hangat dan untuk latihan fisik terdiri dari senam ergonomis, ROM dan <i>isometrik exercise</i>
5.	BAB III - Keluhan kesehatan sekarang nyeri yang dirasakan diperjelas seperti apa - Di pengkajian belum tercantumkan kadar asam uratnya berapa - Masalah emosional yang dialami dijelaskan di hasil - MMSE pada sub kategori bahasa jelaskan hasilnya - Belum tercantumkan hasil pemeriksaan asam urat pada analisa data. - Intervensi yang ditulis 7 hari tetapi di implementasi yang dicantumkan 6 hari - Evaluasi keperawatan tidak mencantumkan hasil pemeriksaan awal dan hasil akhir kadar asam urat - Pastikan teori di BAB II, BAB III dan analisa data itu sama	- Mencantumkan nyeri seperti nyut-nyutan - Mencantumkan hasil pemeriksaan kadar asam urat di pemeriksaan penunjang - Mencantumkan masalah emosional perceraian dengan istrinya, karena kesepian klien mengalami gangguan kecemasan. - Mencantumkan Hasil : klien bisa melakukan apa yang diinstruksikan peneliti. - Mencantumkan Pemeriksaan asam urat (gout) 24/05/25 hasil : 8,4 mg/dl. - Mencantumkan hasil implementasi pada tanggal 30/05/25. - Mencantumkan hasil pemeriksaan awal dan hasil akhir kadar asam urat. - Mencantumkan teori yang sesuai dengan pelaksanaan yaitu 1-2x/hari 20 menit selama 7 hari



Fakultas Keperawatan
Universitas
Bhakti Kencana

Jl. Soekarno Hatta No 754 Bandung
 ☎ 022 7830 760, 022 7830 768
 🌐 bku.ac.id 📧 contact@bku.ac.id

Mengetahui,

Sebelum	Setelah Revisi
1. Mahasiswa : 	1. Mahasiswa : 
2. Pembimbing : 	2. Pembimbing : 
3. Penguji I : 	3. Penguji I : 
4. Penguji II : 	4. Penguji II : 

Lampiran 7 Hasil Turnitin

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN PADA TN.F DENGAN
MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT ASAM URAT (GOUT)
DENGAN INTERVENSI ISOMETRIC EXERCISE PADA LANSIA DI
RPL TITIAN BENTENG GADING

ORIGINALITY REPORT

18%

SIMILARITY INDEX

9%

INTERNET SOURCES

5%

PUBLICATIONS

2%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.um-surabaya.ac.id Internet Source	2%
2	repository.poltekkes-kaltim.ac.id Internet Source	2%
3	suratmanmuhadi.blogspot.com Internet Source	2%
4	repository.poltekkes-kdi.ac.id Internet Source	2%
5	repo.unikadelasalle.ac.id Internet Source	2%
6	ejournal1.unud.ac.id Internet Source	2%
7	jurnal.stikeskesdam4dip.ac.id Internet Source	1%
8	repo.poltekkesbandung.ac.id Internet Source	1%
9	jurnalfpk.uinsby.ac.id Internet Source	1%
10	repository.poltekeskupang.ac.id Internet Source	1%
11	ejurnal.malahayati.ac.id Internet Source	1%

Lampiran 8 Daftar Riwayat Hidup



Nama	: Tasya Delia Fitria
NIM	: 241FK04033
Tempat, Tanggal Lahir	: Bandung, 22 November 2002
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam
Alamat	: Kp. Ridogalih RT/RW 02/11, Desa Tanjunglaya Kec. Cikancung Kab. Bandung
Nomor HP	: 0882001965707
Alamat E-Mail	: tdelia431@gmail.com

Riwayat Pendidikan

1. SDN Ridogalih 1 : Tahun 2008-2014
2. SMPN 2 Rancaekek : Tahun 2014-2017
3. SMK Bhakti Kencana Cileunyi : Tahun 2017-2020
4. Program Studi Sarjana Keperawatan : Tahun 2020-2024
Universitas Bhakti Kencana
5. Program Pendidikan Profesi Ners Universitas : Tahun 2024-2025
Bhakti Kencana