



**SKRIPSI**

**PENGARUH KOMBINASI TERAPI SENAM BUGAR DAN  
KOMPRES JAHE TERHADAP NYERI SENDI  
PADA LANSIA DI UPT PSTW JEMBER**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Keperawatan

**Oleh:**  
**Heru Nur Cahyanto**  
**13.1101.1083**

**PROGRAM STUDI S-1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
2017**

**SKRIPSI**

**PENGARUH KOMBINASI TERAPI SENAM BUGAR DAN  
KOMPRES JAHE TERHADAP NYERI SENDI  
PADA LANSIA DI UPT PSTW JEMBER**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Keperawatan

**Oleh:**

**Heru Nur Cahyanto  
13.1101.1083**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
2017**

**PERNYATAAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH KOMBINASI TERAPI SENAM BUGAR DAN  
KOMPRES JAHE TERHADAP NYERI SENDI PADA  
LANSIA DI UPT PSTW JEMBER**

Heru Nur Cahyanto  
NIM. 13.1101.1083

Skripsi ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk  
melaksanakan sidang sekripsi

Jember, Agustus 2017

Pembimbing I

Dr. Teguh Hari Santoso, MP  
NIP.196601091993031013

Pembimbing II

Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep.,M,Kep.  
NPK.11 03 586

## **PENGESAHAN**

### **PENGARUH KOMBINASI TERAPI SENAM BUGAR DAN KOMPRES JAHE TERHADAP NYERI SENDI PADA LANSIA DI UPT PSTW JEMBER**

Heru Nur Cahyanto  
NIM. 13.110.110.83

Dewan Penguji Ujian Sidang Skripsi Pada Program Studi S1 Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, Agustus 2017

Penguji,

1. Ketua : Ns. Mohammad Ali Hamid, S.Kep.,M.Kes (.....)  
NPK.03 10 368
2. Penguji I : Dr. Teguh Hari Santoso, MP (.....)  
NIP.196601091993031013
3. Penguji II : Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep (.....)  
NPK.11 03 586

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Jember

Ns. Awatiful Azza, M.Kep., Sp.Kep.Mat  
NIP. 197012132005012001

# **PENGUJI SKRIPSI**

Dewan Penguji Ujian Akhir Skripsi Pada Program Studi S1 Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, Agustus 2017

Penguji I

Ns. Mohammad Ali Hamid, S.Kep., M.Kes  
NPK.03 10 368

Penguji II

Dr. Teguh Hari Santoso, MP  
NIP.196601091993031013

Penguji III

Ns. Sofia Rhosma Dewi, S. Kep., M.Kep.  
NPK.11 03 586

Abstrak

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Skripsi, Juli 2017  
Heru Nur Cahyanto

Pengaruh Kombinasi Terapi Senam Bugar dan Kompres Jahe terhadap Nyeri Sendi pada Lansia di UPT PSTW Jember 2017

XVII + 75 hal + 1 skema + 11 tabel + 3 gambar + 14 lampiran

### Abstrak

Nyeri sendi adalah suatu peradangan sendi yang ditandai dengan pembengkakan sendi, warna kemerahan, panas, nyeri dan terjadinya gangguan gerak. Senam bugar lansia merupakan senam yang diciptakan sesuai dengan standar gerak lanjut usia yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan gerak bagi lanjut usia. Kompres jahe adalah metode pemeliharaan suhu tubuh dengan menggunakan jahe dan diberikan pada bagian tubuh yang mengalami nyeri persendian. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kombinasi terapi senam ugar dan kompres jahe terhadap nyeri sendi pada lansia di UPT PSTW Jember. Metode penelitian ini menggunakan *Quasy Experimental design* dengan rancangan *pretest and posttest design, with control design..* Populasi pada penelitian ini adalah lansia yang mengalami nyeri sendi berusia  $\geq 60$  tahun berjumlah 50 lansia. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Teknik pengambilan data menggunakan *faces pain rating scale*. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* ( $p$  value  $< 0,05$ ). Hasil penelitian didapatkan bahwa skala nyeri sendi sebelum dilakukan kombinasi terapi senam bugar dan kompres jahe dengan mean 4,29 dan setelah dilakukan kombinasi terapi senam bugar dan kompres jahe dengan mean 2,3571. Hasil uji statistik pada kelompok kombinasi senam bugar dan kompres jahe didapatkan  $p$  value = 0,000, pada kelompok kompres jahe di dapatkan  $p$  value = 0,002, dan kelompok senam bugar di dapatkan  $p$  value = 0,008 di mana  $p$  value  $< 0,05$  yang artinya ada pengaruh pada semua kelompok intervensi terhadap nyeri sendi pada lansia di UPT PSTW Jember. Kesimpulan dari penelitian ini adalah pengombinasian terapi senam bugar dan kompres jahe berpengaruh dan signifikan terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia di UPT PSTW Jember. Direkomendasikan agar kombinasi terapi senam bugar dan kompres jahe dapat digunakan pada lansia yang mengalami nyeri sendi di UPT PSTW Jember.

Kata kunci: lansia, senam bugar, kompres jahe, nyeri sendi

Daftar pustaka 25 (2002-2015)

Abstract

UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH JEMBER  
NURSING STUDY PROGRAM  
FACULTY OF HEALTH SCIENCES

Essay, July 2017  
Heru Nur Cahyanto

Influence of Combination of Exercise Fit Therapy and Ginger Compress on Joint Pain in Elderly at UPT PSTW Jember 2017

XVII + 75 things + 1 schemes + 11 tables + 3 images + 14 attachments

Abstract

Athralgia is a joint inflammation characterized by swelling of the joints, redness, heat, pain and movement disorders. Elderly fit exercise is an exercise created in accordance with the standard of advanced motion according to the characteristics and needs of motion for the elderly. Ginger compress was a method of maintaining body temperature by using ginger and given on parts of the body that experience joint pain. The purpose of this study was to determine the effect of combination of gymnastics therapy and ginger compresses on joint pain in elderly at UPT PSTW Jember. It is a Quasy Experimental research done by pretest and posttest, with control approach. The population in this study was 50 elderly who suffered joint pain aged  $\geq 60$  years. The sampling technique used simple random sampling. The data taken using faces pain rating scale. Data analysis used Wilcoxon Signed Rank Test ( $p$  value  $<0,05$ ). The results showed that the scale of joint pain before a combination of gymnastics therapy and ginger compress with mean 4.29 and after a combination of fitness therapy and ginger compress with a mean of 2.3571. The result of statistical test obtained  $p$  value = 0,000, at ginger compres group obtained  $p$  value = 0,002, and fitnes therapy group obtained  $p$  value = 0,008 where  $p$  value  $<0,05$  meaning that there was influence of all intervention, on joint pain in elderly at UPT PSTW Jember. The conclusion of this research was combination of gymnastics therapy and ginger compresses effected and significance on joint pain in elderly at UPT PSTW Jember. It was recommended that the combination of fitness therapy and ginger compresses could be used in elderly people with joint pain in UPT PSTW Jember.

Keywords: elderly, fit exercise, compress ginger, joint pain

References 25 (2002-2015)

## LEMBAR PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas anugrah dan karuniaNya saya dapat menyelesaikan proposal ini. Semua ini tidak lepas dari dukungan orang-orang terdekat yang telah mengisi hari-hariku dengan canda, tawa, kebaikan yang tak dapat tergantikan oleh apapun.

1. Kedua orang tuaku yang telah memberikan segala kasih sayang, cinta, semangat dan usaha yang tak terhingga demi kelancaran dan kesuksesan pendidikanku. Terimakasih atas dukungan dan doa yang telah engkau berikan selama ini.
2. Terimakasih kepada dosen pembimbing Bapak Dr. Teguh Hari Santoso, MP. dan Ibu Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep.,M.Kep yang selalu memberi motivasi, perhatian dan dukungan serta ilmu yang telah Bapak/ Ibu berikan, semoga akan selalu bermanfaat.
3. Untuk Ibu (Wiwik anyani) dan Ayah (Hari khoirul rozikin), terimakasih atas dukungan dan doanya selama aku kuliah. Hanya karya kecil ini yang dapat aku persembahkan.
4. Untuk dia VTD dan keluarga besar. Terimakasih untuk dukungan dan doanya selama ini, telah mengajarku arti kedewasaan dan membantu di setiap kesulitan yang aku hadapi baik dalam urusan akademik maupun non akademik sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Sahabat-sahabat terbaikku yang selalu memberikan kebahagiaan dan dukungannya (Yudo, Aji, Ruri, Fajar & Puji).



6. Untuk semua teman-teman di FIKES UNMUH JEMBER baik yang kukenal maupun tidak aku kenal. Mari kita berjuang demi melangkah menuju kesuksesan dan mengharumkan nama baik almamater kita.

## **MOTTO**

*Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain), dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap.*

*(terjemahan Surat Al Insyirah ayat 5-8)*

*“Pengalaman adalah guru yang paling berharga, jangan pernah takut untuk mencoba, dan cobalah bangkit dari setiap kegagalan karena kegagalan adalah awal dari kesuksesan”*

*(Heru Nur cahyanto)*

## KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji syukur kehadirat ALLAH SWT berkat rahmat dan hidayahnya proposal yang berjudul “Pengaruh Kombinasi Terapi Senam bugar Dan Kompres jahe Terhadap Nyeri Sendi pada Lansia Di UPT PSTW Jember” dapat terselesaikan dengan baik. Sholawat serta salam tak lupa kami haturkan kepada junjungan kita Nabi besar Muhammad SAW yang telah membawa kita semua kejalan yang benar (Islam).

Terlaksananya penulisan proposal ini adalah berkat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak , maka dalam kesempatan ini kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Ir. M. Hazmi, D.E.S.S selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Jember
2. Ns. Awatiful Azza, M.Kep., Sp.Kep.Mat. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan kesempatan dalam penyusunan proposal.
3. Nikmatur Rohmah, S.Kep., M.Kes. selaku ketua program Pendidikan S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan kesempatan dalam penyusunan proposal.
4. Dr. Teguh Hari Santoso, MP. selaku pembimbing I Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan arahan serta masukan sehingga proposal ini dapat diselesaikan.
5. Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep.,M.Kep. selaku pembimbing II Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan arahan serta masukan sehingga proposal ini dapat diselesaikan.
6. Seluruh Staf Dosen dan Karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.

7. Bapak Hari dan Ibu Wiwik anyani selaku orang tua yang telah memberikan do'a, moral, materi, serta kasih sayang setiap saat yang tak terhingga nilainya.
8. VTD dan keluarga besar yang telah memberikan motivasi, dukungan dan bantuan sehingga dapat menyelesaikan proposal ini.
9. Sahabat senasib seperjuangan (BFF&DP) yang tiada henti-hentinya memberikan motivasi, dukungan dan bantuan sehingga dapat menyelesaikan proposal ini.
11. Teman-teman Angkatan 2013 khususnya kelas B Program studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jember yang membantu menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas semua budi baik dari semua pihak yang telah memberikan kesempatan, bantuan dan dorongan dalam menyelesaikan proposal ini.

Peneliti menyadari dengan segala keterbatasan yang peneliti miliki dalam penyusunan proposal, bahwa proposal masih belum sempurna, maka masukan dan saran yang bersifat membangun sangat kami harapkan.

Jember, Agustus 2017

Peneliti

## DAFTAR ISI

	Hal
HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN PERSETUJUAN .....	ii
PENGESAHAN .....	iii
LEMBAR PENGUJI SKRIPSI.....	iv
ABSTRAK.....	v
LEMBAR PERSEMBAHAN .....	vii
MOTTO .....	ix
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR SKEMA.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>8</b>
A. Senam Bugar.....	8
B. Kompres Jahe .....	12
C. Nyeri Sendi.....	17
D. Lanjut Usia .....	25
<b>BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS.....</b>	<b>41</b>
A. Kerangka Konsep .....	41
B. Hipotesis .....	42

<b>BAB IV METODE PENELITIAN .....</b>	<b>43</b>
A. Desain Penelitian.....	43
B. Populasi, Sampel, Sampling.....	44
C. Definisi Operasional.....	47
D. Tempat Dan Waktu Penelitian .....	48
E. Etika Penelitian .....	48
F. Alat Pengumpulan Data .....	49
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	50
H. Pengolahan Dan Analisis Data.....	53
<b>BAB V HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>56</b>
A. Data Umum .....	56
B. Data Khusus .....	59
C. Hasil Analisis Bivariat .....	62
<b>BAB VI PEMBAHASAN.....</b>	<b>64</b>
A. Interpretasi dan diskusi Hasil Penelitian.....	64
B. Keterbatasan Penelitian.....	73
<b>BAB VII KESIMPULAN .....</b>	<b>75</b>
A. Kesimpulan .....	75
B. Saran.....	76

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 2.1 Penilaian Skala Nyeri Verbal.....	21
Tabel 4.1 Definisi Operasional .....	46
Tabel 4.2 Analisis Univariat .....	54
Tabel 4.3 Analisis Bivariat.....	55
Tabel 5.1 Distribusi frekuensi lansia berdasarkan usia.....	56
Tabel 5.2 Distribusi frekuensi lansia berdasarkan jenis kelamin.....	57
Tabel 5.3 Distribusi frekuensi lansia berdasarkan tingkat pendidikan .....	58
Tabel 5.4 Distribusi Intensitas nyeri sendi sebelum dan sesudah dilakukan Kombinasi Terapi Senam Bugar dan Kompres Jahe.....	59
Tabel 5.5 Distribusi intensitas nyeri sendi pada lansia sebelum dan setelah dilakukan Kompres Jahe .....	59
Tabel 5.6 Distribusi intensitas nyeri sendi pada lansia sebelum dan sesudah di lakukan senam bugar .....	60
Tabel 5.7 Analisa bivariat kombinasi terapi senam bugar dan kompres jahe .....	62

## DAFTAR SKEMA

	Hal
Skema 3.1 Kerangka Konsep .....	41



## DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 2.2 <i>Pain Thermometer</i> .....	22
Gambar 2.3 <i>Pain Map</i> .....	23
Gambar 2.4 Skala wajah .....	24

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 3 Surat Telah Melakukan Penelitian
- Lampiran 4 *Informed Consent*
- Lampiran 5 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 6 Lembar Instrumen Pengukuran Nyeri
- Lampiran 7 Kuesioner Data Demografi Dan Lembar Observasi Responden
- Lampiran 8 SOP Senam Bugar
- Lampiran 9 Prosedur Pembuatan Kompres Jahe
- Lampiran 10 Prosedur Pengukuran Nyeri
- Lampiran 11 Tabulasi Data
- Lampiran 12 *OUTPUT SPSS*
- Lampiran 13 Jadwal Pembentukan Skripsi
- Lampiran 14 Dokumentasi
- Lampiran 15 Lembar Konsultasi

## DAFTAR PUSTAKA

- A, Tamsuri. (2007). *Konsep Dan Penatalaksanaan Nyeri*. Jakarta: EGC
- Breunner & Sudarth. (2002). *Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: EGC
- Darmojo R.B. (2004). *Geriatric Ilmu Kesehatan Usia Lanjut*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI
- Depkes RI, (2013). *Populasi Lansia Diperkirakan Terus Meningkat Hingga Tahun 2020*. <http://depkes.go.id/.html>, diakses 20 Desember 2016
- Dewi, S.R. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Edisi 1*. Yogyakarta
- Hamranani. (2015). *Efektifitas Senam Aerobic Low Impact Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Di Ekstermitas Bawah Pada Lansia Di Dukuh Juwangi Tempursari Ngawen*.  
<http://ejournal.stikesmukla.ac.id/index.php/triage/article/view/185/183> di akses 2 Januari 2017
- Hidayat, A. (2009). *Metode Penelitian Kebidanan Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Izza, Syarifatul. (2014). *Perbedaan Efektifitas Pemberian Kompres Air Hangat dan Pemberian Kompres Jahe Terhadap Penurunan Nyeri Sendi pada Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran*. Skripsi. Program Studi Keperawatan STIKES Ngudi Waluyo Ungaran Kabupaten Semarang
- Lestari, I. (2014). *Terapi Kompres Jahe dan Massage Pada Osteoarthritis di Panti Wreda ST. Theresia Dharma Bhakti Kasih Surakarta*.

- Maryam, dkk. (2008). *Mengena Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta : Salemba Media.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nugroho, H.W. (2008). *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik Edisi 3*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran (EGC)
- Nugroho, W. (2000). *Keperawatan gerontik, Edisi-2*, Jakarta: EGC
- Nursalam. (2011). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Edisi II*. Jakata : Salemba Medika
- Permatasari. (2015). *Pengaruh Senam Bugar Lansia Indonesia Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Wanita Lansia. Skripsi Prodi Pendidikan Pelatihan Olahraga Universitas Negri Semarang.*
- Podungge, Y. (2015). *Pengaruh Kompres Jahe Terhadap Nyeri Lutut Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Tamalate Kota Gorontalo. Skripsi. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Negri Gorontalo*
- Potter & Pery, 2005. *Buku Ajar Funda Mental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik*, Jakarta: EGC
- Rokim.( 2009). *Perubahan Fisiologi. Lansia. Jakarta: EGC*
- Setiadi. (2007). *Konsep & Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suharjono, dkk. (2014). *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Perubahan Nyeri Persendian Pada Lansia Di Kelurahan Komplek Kenjaren Kecamatan Bulak Surabaya*. Program Studi Pendidikan Ners Fakultas Keperawatan Universitas

Airlangga. Surabaya. [journal.unair.ac.id/download-fullpapers-ijchncfcb7a6261full.pdf](http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-ijchncfcb7a6261full.pdf). di akses 27 Desember 2016

Syamsinar. (2015). *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Perubahan Neri Lutut Pada Lanjut Usia Yang Mengalami Arthritis Reumatoid Di Panti Sosial Tresna Werdha Gau Mabaji Kabupaten Gowa*. Skripsi. Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Yayasan Gema Insan Akademik Makasar.

USDA National Nutrition Database (<http://www.nutrition-and-you.com/ginger-root.html>)

Victor. 2013. *Pengaruh Senam Buger Lansia Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di PBLU Senja Cerah Paniki Bawah*. Jurnal e-Biomedik (eBM), Volume 1, Nomor 2, Juli 2013, hlm. 785-789. Di akses 29 Desember 2016.

Yuniarti Enny V, (2015). *Pengaruh Pemberian Kompres Hangat (Jahe) Terhadap Skala Nyeri Sendi Pasien Artritis Rheumatoid*. Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Bina Sehat PPNI Mojokerto Jawa Timur