

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)*