



SKRIPSI

**PENGARUH SENAM REMATIK TERHADAP NYERI SENDI KAKI
PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA NUSA INDAH 43
DESA KARANG ANYAR KECAMATAN AMBULU
KABUPATEN JEMBER**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan

Oleh :

**Rizal Try Wahyuono
12.1101.1094**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2016**

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM REMATIK TERHADAP NYERI SENDI KAKI
PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA NUSA INDAH 43
DESA KARANG ANYAR KECAMATAN AMBULU
KABUPATEN JEMBER**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan

Oleh :

Rizal Try Wahyuono

12.1101.1094

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

2016

PERNYATAAN PERSETUJUAN

PENGARUH SENAM REMATIK TERHADAP NYERI SENDI KAKI PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA NUSA INDAH 43 DESA KARANG ANYAR KECAMATAN AMBULU KABUPATEN JEMBER

Rizal Try Wahyuono
NIM. 12.110.11094

Skripsi ini telah diperiksa oleh Pembimbing dan telah disetujui untuk
dipertahankan di hadapan Tim penguji Skripsi Program Studi S1 Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 8 Agustus 2016

Pembimbing 1

Dr. Ir. Teguh Hari Santosa, MP.
NIP. 19660106 1993031013

Pembimbing 2

Ns. Cahya Tri Bagus H.S.Kep.,M.Kes
NIDN. 07170586 03

PENGESAHAN

PENGARUH SENAM REMATIK TERHADAP NYERI SENDI KAKI PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA NUSA INDAH 43 DESA KARANG ANYAR KECAMATAN AMBULU KABUPATEN JEMBER

Rizal Try Wahyuono

NIM. 12.110.11094

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

Jember, 8 Agustus 2016

Penguji,

1. Ketua : Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep (.....)
2. Penguji I : Dr.Ir. Teguh Hari Santosa, MP (.....)
3. Penguji II : Ns. Cahya Tri Bagus H,S.Kep.,M.Kes (.....)

Mengetahui,
Dekan

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

NIP.19701213 200501 2001

PENGUJI SKRIPSI

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

Jember, 8 Agustus 2016

Penguji 1

Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0724128403

Penguji 2

Dr. Ir. Teguh Hari Santosa, MP.
NIP. 19660106 1993031013

Penguji 3

Ns. Cahya Tri Bagus H,S.Kep.,M.kes
NIDN. 07170586 03

LEMBAR PERSEMBAHAN

Alhamdulillah hirobbilalamin saya ucapkan kepada Allah SWT atas rahmat serta hidayah-Nya yang selalu memberikan saya kekuatan, kesabaran, kelancaran serta kemudahan dalam menyusun tugas akhir ini. Semua ini tidak terlepas dari bantuan, do'a serta motivasi dari orang-orang yang ada disekitar saya. Skripsi ini khusus saya persembahkan kepada orang-orang yang saya sayangi, yakni:

1. Kepada Ayah Mujiono dan Ibu Sri Rahayu Ningsih tercinta dan tersayang yang selama ini telah memberikan banyak dukungan, kasih sayang, perhatian yang sangat luar biasa dan do'a yang selalu mengiringi langkahku selama ini. Beliau berdualah yang memacu semangatku untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Kakaku Rieke Retno Yuaningsari dan juga Rindra Yuono Putro yang menjadi penyemangat dan juga sebagai panutan dalam hidupku.
3. Keponakanku Febryano Rizki Rosyadi yang paling bisa membuat saya terhibur di dalam penat saya dalam penyusunan skripsi ini.
4. Seluruh Keluarga besar saya saya ucapkan terima kasih atas semua do'a dan dukunganya.
5. Terima kasih untuk pembimbing skripsi saya bapak Dr. Ir. Teguh Hari Santosa, MP Dan juga bapak Ns. Cahya Tri Bagus H,S.Kep.,M.Kes yang sudah sabar untuk membimbing saya dalam penyusunan skripsi ini.
6. Rekan - rekan dan semua pihak yang telah memberikan semangat dalam penyusunan skripsi ini yaitu Laurensia Paulina Susan, Moch.Lutfi, Naufal Difa Khanza, M.Fahrur Ridwan, M. asrofi Yusuf, M. Samsyun Niam, Andi Purnama dan teman kelas B.

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.

(QS. Al-Insyirah,6-8).

Jangan tunda sampai besok hal apapun yang kita bisa kerjakan hari ini

(Rizal Try W)

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Senam Rematik Terhadap Nyeri Sendi Kaki Pada Lansia Di Posyandu Lansia Nusa Indah 43 Desa Karang Anyar Kecamatan Ambulu Kabupaten Jember”. Atas terselesaikannya skripsi ini peneliti mengucapkan terima kasih 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 ijin dan kesempatan kepada saya untuk pembuatan skripsi ini.
3. Ns. Nikmatur Rohmah, S.Kep., M.Kes. selaku Ketua Prodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
4. Dr. Teguh Hari Santosa, MP. selaku pembimbing I yang telah sabar memberikan ilmu dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Ns. Cahya Tri Bagus H, S.Kep., M.Kes. selaku pembimbing II yang telah sabar memberikan ilmu dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Ayahanda tercinta Mujiono, Ibunda tersayang Sri Rahayuningsih, kakakku Rieke Retno Yuaning Sari dan Rindra Yuono Putro yang menjadi motivator selama penyusunan skripsi ini
7. Rekan - rekan yang telah memberikan semangat dalam penyusunan skripsi ini yaitu Laurensia Paulina Susan, Moch.Lutfi, Naufal Difa Khanza, M.Fahrul Ridwan, M. asrofi Yusuf, M. Samsyun Niam, Andi Purnama dan teman kelas B

Jember, Agustus 2016

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
LEMBAR PENGUJI SKRIPSI	iv
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	v
LEMBAR PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR BAGAN.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTARLAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. KONSEP LANJUT USIA.....	7
1. Definisi Lanjut Usia	7
2. Batasan-batasan Lanjut Usia	7
3. Teori-teori Tentang Penuaan	8
4. Faktor yang Mempengaruhi Penuaan	11
5. Tugas Perkembangan Lansia	11
6. Perubahan yang Terjadi pada Lansia	12
B. KONSEP NYERI	19
1. Definisi Nyeri	19
2. Klasifikasi Nyeri	20
3. Anatomi Nyeri	23
4. Patofisiologi Nyeri	24
5. Nyeri Sendi.....	27
6. Respon Nyeri.	30
7. Dimensi Nyeri.....	35
8. Nyeri Pada Lansia.....	39
9. Pengukuran Intensitas Nyeri.....	41
C. KONSEP SENAM REMATIK	48
1. Definisi Senam Rematik	48
2. Dosis senam Rematik.....	48

D. PENELITIAN TERKAIT	49
BAB III KERANGKAN KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS	51
A. Kerangka Konseptual	51
B. Hipotesis Penelitian.....	51
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN	52
A. Desain Penelitian.....	52
B. Populasi, Sampel dan Sampling.....	52
C. Definisi Operasional.....	55
D. Tempat Penelitian.....	57
E. Waktu Penelitian	57
F. Etika Penelitian	57
G. Alat Pengumpulan Data	58
H. Prosedur Pengumpulan Data.....	59
I. Rencana Pengolahan Data dan Analisa Data	60
BAB V HASIL PENELITIAN.....	64
A. Data Umum.....	64
B. Data Khusus.....	67
BAB VI PEMBAHASAN.....	70
A. Interpretasi dan Diskusi Hasil.....	70
B. Keterbatasan Peneliti.....	74
C. Implementasi Terhadap Keperawatan.....	74
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN.....	75
A. Kesimpulan.....	75
B. Saran.....	76
DAFTAR PUSTAKA	

LAMPIRAN

DAFTAR BAGAN

Bagan 3.1. Kerangka Konseptual Pengaruh Senam Rematik Terhadap Nyeri Sendi kaki Pada Lansia Di Posyandu Lansia Nusa Indah 43 Desa Karang Anyar Kecamatan Ambulu Kabupaten Jember.....	48
Bagan 4.1 : <i>One group Pretest and Posttest design</i>	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Skala NRS.....	42
Gambar 2.2. Skala VDS.....	43
Gambar 2.3. Skala VAS.....	43
Gambar 2.5. Skala wong baker.....	45
Gambar 2.6. Skala BPS.....	47

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Zat-zat yang timbul akibat nyeri.....	25
Tabel 2.4 Skala FLAC.....	34
Tabel 2.6 Skala BPS.....	47
Tabel 4.2. Definisi Operasional pengaruh senam reumatik terhadap nyeri sendi kaki pada lansia	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Informed Consent

Lampiran 2 :Lembar persetujuan menjadi responden

Lampiran 3: Cover SOP (Standar Operasional Prosedur) senam rematik

Lampiran 4 : SOP (Standar Operasional Prosedur) senam rematik

Lampiran 5 : Alat instrumen data demografi

Lampiran 6 : Alat instrumen alat instrumen Numerical Rating Scale(NRS)

Lampiran 7 : Hasil Uji Wilcoxon

Lampiran 8 : Tabulasi data

Lampiran 9: Dokumentasi penelitian

Lampiran 10 : Daftar riwayat hidup

DAFTAR PUSTAKA

- Balitbang Kemenkes RI. 2013. *Riset kesehatan dasar, RISKESDAS*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI
- Brunner & Suddarth. 2002. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. EGC : Jakarta
- Corwin, J.E. 2001. *Buku Saku Patofisiologi. Penerbit Buku Kedokteran*. Jakarta:EGC
- Dewi, S.R. 2014. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Edisi 1. Yogyakarta: Deepublish.
- Dharmady. 2004. *Gangguan Muskuloskeletal*. Jakarta:EGC
- Dinas kesehatan. (2015)
- Dommerholt, Jan.2014. *EDNF Center for Clinical Care & Research at GBMC*(di akses pada tanggal 20 februari 2016)
- Asmarani. 2011. *Nyeri sendi*. Fakultas Kedokteran Universitas Haluoleo Kendari. [http://fk.uho.ac.id/dokumenhpeq/modul/modul-Nyeri Sendi.pdf](http://fk.uho.ac.id/dokumenhpeq/modul/modul-Nyeri_Sendi.pdf). (diakses 17 februari 2016)
- Fatimah. 2010. *Merawat manusia lanjut usia suatu pendekatan proses keperawatan gerontik*. Jakarta: TIM
- Handono, Sri dkk. *Efforts to reduce the knee joint pain complaints in elderly elderly posyandu prosper*.(Diakses pada tanggal 15 april 2016)
- Hanum, Latifah. 2012. *Manajemen Nyeri untuk MeningkatkanPenerimaan Nyeri Kronis pada Lansia dengan Multi-komponen Kelompok Cognitive Behavior Therapy(CBT)*.(Diakses pada tanggal 1 mei 2016)
- Hidayat. A. (2009). *Metodologi Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta :Salemba medika
- Indriyani, Diyan dkk. 2013.*Panduan Penulisan Skripsi*.Jember:Fikes.
- LeMone, P, Burke, Karen, 2008, *Medical Surgical Nursing, Critical Thinking in Client Care* (4thEdition), New Jersey: Prentice Hall Health
- Maryam, R.S., Ekasari, M.F., Rosidawati., Jubaedi, A., & Batubara, I. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.

- NN. 2009. Sop senam rematik. <http://documents.tips/download/link/sop-senam-reumatik> (diakses 12 januari 2016)
- Naharani, Pepin dkk. 2012. *Correlation of physical activity with intensity of joint pain geriatric at panti werdha mojopahit in mojokerto district.*(Diakses pada tanggal 2 mei 2016)
- Nugroho, W. 2008. *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*. Edisi 3. Jakarta: EGC
- Nursalam. 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis*. Edisi 3. Jakarta: Salemba Medika.
- Padila. 2013. *Buku ajar keperawatan gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Potter, P.A., dan Perry, A. G. 2006.. *Buku ajar fundamental keperawatan volume 2*. Edisi 4, Jakarta : EGC
- Potter, P. A., & Perry, A. G. 2010. *Fundamental Keperawatan*. Edisi 7 Buku 1. Jakarta: Salemba Medik
- Pfizer,2008.*Senam Rematik*. Jakarta
- Raylene M. Rospond.2008.*penilaian nyeri.*(di akses pada tanggal 6 Mei 2016)
- Stanley. 2010. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Edisi 2*. Jakarta: EGC
- Wasis. 2008. *Pedoman riset praktis untuk profesi perawat*. Jakarta:ECG