

SKRIPSI

**PENGARUH AKTIVITAS JALAN SEHAT TERHADAP
SKALA NYERI SENDI PADA LANSIA DI UPT
PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA
(PSTW) JEMBER**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan

**Oleh:
Abdullah
14.1101.1093**

**PROGRAM STUDI S-1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2018**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

PENGARUH AKTIVITAS JALAN SEHAT TERHADAP SKALA NYERI SENDI PADA LANSIA DI UPT PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA (PSTW) JEMBER

Abdullah
NIM. 14.1101.1093

Skripsi ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, Juli 2018

Pembimbing I

Wahyudi Widada, S.Kp.,M.Ked.
NIDN.0716126703

Pembimbing II

Ns. Cahya Tribagus Hidayat,S.Kep., M.Kes.
NIDN.0717058603

PENGESAHAN

PENGARUH AKTIVITAS JALAN SEHAT TERHADAP SKALA NYERI SENDI PADA LANSIA DI UPT PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA (PSTW) JEMBER

Abdullah
NIM. 14.1101.1093

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

Jember, Juli 2018

Penguji,

1. Ketua : Asmuji, SKM., M.Kep. (.....)
(NIDN.0015067201)
2. Penguji I : Wahyudi Widada, S.Kp.,M.Ked. (.....)
(NIDN.0716126703)
3. Penguji II : Ns. Cahya Tribagus Hidayat,S.Kep., M.Kes. (.....)
(NIDN.0717058603)

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember

Ns. AwatifulAzza, M.Kep.,Sp.Kep.Mat
NIP.19701213 200501 2001

PENGUJI SKRIPSI

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

Jember, Juli 2018

Penguji I

Asmuji, SKM., M.Kep.
NIDN.0015067201

Penguji II

Wahyudi Widada, S.Kp.,M.Ked.
NIDN.0716126703

Penguji III

Ns. Cahya Tribagus Hidayat,S.Kep., M.Kes.
NIDN.0717058603

Abstrak
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Skripsi, Juli 2018
Abdullah

Pengaruh Aktivitas Jalan Sehat Terhadap Skala Nyeri Sendi Pada Lansia di UPT
Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember

xv + 77 hal + 1 bagan + 9 tabel + 18 lampiran

Abstrak

Nyeri sendi merupakan tanda atau gejala yang mengganggu bagian persendian, nyeri sendi akan mengganggu kinerja bagian tubuh dan biasanya akan muncul rasa tidak nyaman untuk disentuh, muncul pembengkakan, peradangan, kekakuan, dan pembatasan gerakan. Aktivitas jalan sehat merupakan jenis olahraga yang sangat sederhana, mudah dilakukan, dan aman untuk semua kalangan umur serta olahraga dilakukan secara teratur bagi lansia dapat memperbaiki kondisi kekuatan dan kelenturan sendi serta memperkecil resiko terjadinya kerusakan sendi akibat radang sendi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aktivitas jalan sehat terhadap skala nyeri sendi pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember. penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan *one-group pre-post test design*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 lansia atau 54% dari jumlah populasi lansia dengan nyeri sendi yang diambil dengan *simple random sampling*. Hasil penelitian didapatkan melalui uji statistik dengan menggunakan uji t-test dependen menunjukkan bahwa dari 20 lansia telah diperoleh nilai signifikan $p\ value\ 0,000 \leq 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa aktivitas jalan sehat berpengaruh positif terhadap skala nyeri sendi pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember.

Kata Kunci: Nyeri Sendi, Aktivitas Jalan Sehat
Daftar Pustaka 20 (2008-2017)

Abstract

*UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH JEMBER
DEPARTMENT S1 NURSING
FACULTY OF HEALTH SCIENCE*

Thesis, July 2018

Abdullah

*Influence of Health Walking Activities on Joint Pain Scale in Elderly at UPT
Social Service Tresna Werdha (PSTW) Jember*

xv + 77 things + 1 chart + 9 tables + 18 attachments

Abstract

Joint pain is a sign or symptom that can interfere with the joints, joint pain will also interfere body performance and usually will appear discomfort to touch, swelling, inflammation, stiffness, and restrictions on movement. Health walking activities is a very simple, sport easy to do , safe for all ages and done regularly for the elderly can improve joint strength and flexibility conditions and minimize the risk of joint injury due to arthritis. Research aims to determine the effect of health walking activities on joint pain scale in elderly at UPT Social Service Tresna Werdha (PSTW) Jember. Research used a pre-experimental design with one-group pre-post test design . The sample in this research were 20 elderly or 54% of amount population elderly with pain joints taken with simple random sampling. Results research was obtained by statistical test used t-test dependent showed that from 20 elderly has obtained significant value p value $0.000 \leq 0.05$, then it could be concluded that health walking activities had a positive effect on joint pain scale in elderly at UPT Social Service Tresna Werdha (PSTW) Jember.

Keywords: Joint Pain, Health Walking Activities

References 20 (2008-2017)

LEMBAR PERSEMBAHAN

Alhamdulillah hirobbil'alamin, puji syukur saya ucapkan kepada Allah SWT yang senantiasa memberikan rahmat serta hidayah-Nya. Berkat kehendak Allah SWT, akhirnya peneliti dapat menyelesaikan karya ini dengan hasil yang memuaskan. Semua ini tidak terlepas dari segala bantuan do'a dan motivasi bagi orang-orang terdekat yang saya sayangi. Dengan ini saya persembahkan karya ini untuk:

1. Kedua orang tuaku yang sangat saya banggakan dan saya sayangi atas kesabaran dan kasih sayangnya yang melimpah serta doa-doa di setiap waktunya sehingga mengantarkan anaknya ke jenjang pendidikan sarjana.
2. Saudara kandungku yang selalu memberikan suport dan do'anya dengan penuh kasih sayang.
3. Almamater SI KEPERAWATAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNMUH JEMBER, saya ucapkan terimakasih telah membantu membimbing dan mewujudkan cita-cita saya.
4. Buat teman-teman seperjuangan angkatan 2014 yang saya sayangi dan terutama terhadap teman-teman kelas yang mulai dari awal semester hingga akhir semester ini selalu bersama-sama berjuang sampai mendapat gelar S.Kep khususnya kelas B.

MOTTO

“Kesuksesan hanya dapat diraih dengan segala upaya dan usaha yang disertai dengan doa, karena sesungguhnya nasib seseorang manusia tidak akan berubah dengan sendirinya tanpa berusaha”

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat-Nya dan hidayah-Nya, sehingga kami dapat menyelesaikan penelitian ini dengan judul **“Pengaruh Aktivitas Jalan Sehat Terhadap Skala Nyeri Sendi Pada Lansia di UPT PSTW Jember”**.

Penelitian ini sebagai salah satu syarat mencapai gelar Sarjana Keperawatan. Pada penelitian ini masih banyak hambatan dalam melakukan penelitian baik karena keterbatasan pengetahuan maupun pengalaman dalam melakukan penelitian. Sehingga berkat bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, maka kami dapat menyelesaikan penelitian ini pada waktunya.

Dalam kesempatan ini kami mengucapkan banyak terimakasih atas segala bimbingannya, kepada yang terhormat:

1. Bapak DR. Ir..Hazmi, DESS selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Ibu Ns. Awatiful Azza, S.Kep, M.Kep, Sp.Kep.Mat, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
3. Bapak Ns. Sasmiyanto, S.Kep., M.Kes., selaku Ketua Program Studi S-1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jember.
4. Wahyu Widada, S.Kep.,M.Ked., selaku pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan dan arahan yang sangat bermanfaat dalam menyelesaikan penelitian ini.

5. Ns. Cahya Tribagus Hidayat, S.Kep., M.Kes., selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dengan penuh keikhlasan, memberikan segala masukan, motivasi, dan inspirasi dalam penelitian ini.
6. Ke dua orang tua yang telah memberikan kasih sayang, motivasi, materi, dan doa'nya di setiap saat untuk kelancaran penelitian ini.
7. Rekan-rekan di Program Studi S-1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jember Angkatan 2014.
8. Saudara, teman-teman, dan semua pihak yang telah membantu baik langsung maupun tidak langsung dalam proses penyelesaian penelitian ini.

Dalam penelitian ini, kami menyadari bahwa masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu kami berharap kritik dan saran yang sifatnya dapat membangun demi kesempurnaan penelitian ini. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang ilmu keperawatan.

Jember, Juli 2018

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PENGUJI SKRIPSI	iv
ABSTRAK	v
LEMBAR PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR SKEMA	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Perumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Konsep Lanjut Usia	8
B. Konsep Nyeri Sendi	24
C. Konsep Jalan Sehat.....	32
D. Penelitian Terkait	39
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS	41
A. Kerangka Konsep	41
B. Hipotesis	42

BAB IV	METODE PENELITIAN	43
	A. Desain Penelitian	43
	B. Populasi, Sampel, dan Sampling	44
	C. Definisi Operasional	45
	D. Tempat dan Waktu Penelitian	48
	E. Etika Penelitian	48
	F. Alat Pengumpulan Data	50
	G. Prosedur Pengumpulan Data	51
	H. Analisa Data	55
BAB V	HASIL PENELITIAN.....	60
	A. Data Umum	60
	B. Data Khusus	62
BAB VI	PEMBAHASAN	67
	A. Interpretasi Hasil Penelitian	67
	B. Keterbatasan Penelitian	72
	C. Implikasi Terhadap Keperawatan	73
BAB VII	KESIMPULAN DAN SARAN	74
	A. Kesimpulan	74
	B. Saran	74
	DAFTAR PUSTAKA	76
	LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Rancangan <i>One-Group Pra-Post Test Design</i>	43
Tabel 4.2 Definisi Operasional	47
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Lansia Berdasarkan Usia	60
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Lansia Berdasarkan Jenis Kelamin	61
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Lansia Berdasarkan Tingkat Pendidikan	61
Tabel 5.4 Distribusi Lansia Berdasarkan Skala Nyeri Sendi Sebelum dan Setelah Aktivitas Jalan Sehat Pada Pertemuan Pertama.....	62
Tabel 5.5 Distribusi Lansia Berdasarkan Skala Nyeri Sendi Sebelum dan Setelah Aktivitas Jalan Sehat Pada Pertemuan Kedua.....	63
Tabel 5.6 Distribusi Lansia Berdasarkan Skala Nyeri Sendi Sebelum dan Setelah Aktivitas Jalan Sehat Pada Pertemuan Ketiga	64
Tabel 5.7 Distribusi Lansia Pada Pertemuan Pertama, Kedua, dan Ketiga Berdasarkan Pengaruh Aktivitas Jalan Sehat	65

DAFTAR SKEMA

Bagan 3.1 Kerangka Konsep	41
---------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Informed Consent
- Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 3 Data Demografi Responden
- Lampiran 4 Lembar SOP Aktivitas Jalan Sehat
- Lampiran 5 Lembar Instrumen
- Lampiran 6 Lembar Hasil Pengambilan Data Awal
- Lampiran 7 Daftar Data Responden Penelitian
- Lampiran 8 Daftar Hadir Responden
- Lampiran 9 Lembar Rekapitulasi Skala Nyeri Sendi Lansia
- Lampiran 10 Lembar Hasil Analisis Data
- Lampiran 11 Lembar Konsultasi
- Lampiran 12 Surat Ijin Pengambilan Data Awal
- Lampiran 13 Surat Ijin Penelitian dari Dekan Unmuh Jember
- Lampiran 14 Surat Telah Mendapatkan Ijin Penelitian dari UPT PSTW Jember
- Lampiran 15 Surat Telah Melaksanakan Penelitian dari UPT PSTW Jember
- Lampiran 16 Lembar Keabsahan
- Lampiran 17 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 18 Daftar Riwayat Hidup