

**Zainuddin Sulaiman (2013)** Hubungan Senam Rentang Gerak dengan Tingkat Nyeri Sendi pada Lansia di Posyandu Lansia RT 03 dan 04 Rukeman Tamantirto Kasihan Bantul Yogyakarta. Karya Tulis Ilmiah. Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

**Pembimbing :**

Dianita Sugiyo, S.Kep., Ns., MHID

## INTISARI

**Latar Belakang.** Pada usia di atas 55 tahun terjadi proses penuaan secara alamiah. Hal ini akan menimbulkan masalah fisik, mental, sosial, ekonomi dan psikologis. Salah satu penuaan yang terjadi pada tubuh manusia, ditandai oleh perubahan pada tulang, otot dan sendi. Terkait dengan perubahan sendi yang dialami oleh lansia, maka keluhan nyeri sendi merupakan keluhan yang paling banyak ditemukan pada lansia. Nyeri merupakan pengalaman subyektif yang dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia termasuk gangguan kemampuan fisiknya. Nyeri sendi yang paling banyak adalah pada sendi-sendi penahan berat tubuh (panggul, lutut dan kaki).

**Tujuan Penelitian.** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara senam lansia dengan nyeri sendi pada lansia di wilayah Posyandu Lansia RT 03 dan 04 Rukeman Tamantirto Kasihan Bantul Yogyakarta.

**Metodologi.** Penelitian ini merupakan penelitian *non eksperiment* dengan desain *deskriptif correlational*. Dan dianalisa secara korelasional. Besar sampel adalah 22 lansia, pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Pengumpulan data menggunakan instrumen *Visual Analogue Scale (VAS)* dan kuesioner senam lansia. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi *Spearman's Rho*.

**Hasil penelitian ini** menunjukkan bahwa terdapat adanya hubungan yang signifikan antara senam rentang gerak dengan nyeri sendi pada lansia yang nilai koefisiensi korelasinya sebesar 0,771 dan untuk nilai  $p=0,000$  yang artinya nilai  $p<0,05$ .

**Kata Kunci:** Senam lansia, nyeri sendi

**Zainuddin Sulaiman (2013) Range of Motion Gymnastics Related with Levels Joints Pain in the Elderly at Elderly Posyandu RT 03 and 04 Rukeman Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta. Scientific Writing, Nursing Department, University of Muhammadiyah Yogyakarta**

**Supervisor:**

Dianita Sugiyo, S.Kep., Ns., MHID

### **ABSTRACT**

**Background.** at the age of 55 years, there is a natural aging process. This will cause physical problems, mental, social, economic and psychological. One of the aging that occurs in the human body, characterized by changes in the bones, muscles and joints. Joints associated with changes experienced by the elderly, the joint pain is the most common complaint in the elderly. Pain is a subjective experience that can affect the quality of life of the elderly, including impaired physical abilities. Most joint pain is in the joints of retaining body weight (hip, knee and foot).

**Research Purposes.** The purpose of this study was to determine the relationship between gymnastics elderly with joint pain in older adults in the Elderly Posyandu RT 03 and 04 Rukeman Tamantirto Kasihan Bantul Yogyakarta.

**Methodology.** This study is a non-experimental study with a descriptive correlational design. And analyzed the correlation. Sample size is 22 elderly, sampling using total sampling. Data collection instruments Visual Analogue Scale (VAS) and a questionnaire gymnastics elderly. Test this hypothesis using Spearman's Rho correlation test.

**Results.** This study shows that there is a significant relationship between range of motion exercises with joint pain in elderly value of the correlation coefficient of 0.771 and  $p = 0.000$  for the mean value of  $p < 0.05$ .

**Keywords:** Elderly gymnastics, pain joints