

**HUBUNGAN SENAM RENTANG GERAK DENGAN NYERI SENDI
PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA DI RT 03 DAN 04
RUKEMAN TAMANTIRTO KASIHAN
BANTUL YOGYAKARTA**

Karya Tulis Ilmiah

**Disusun untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu
Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**



**ZAINUDDIN SULAIMAN
20090320121**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA
2013**

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah

**HUBUNGAN SENAM RENTANG GERAK DENGAN NYERI SENDI
PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA DI RT 03 DAN 04
RUKEMAN TAMANTIRTO KASIHAN
BANTUL YOGYAKARTA**

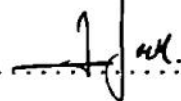
**Telah diseminarkan dan diujikan pada tanggal :
7 Desember 2013**

Oleh :

**ZAINUDDIN SULAIMAN
20090320121**


Pembimbing :

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

(..........)

Penguji :

Nurul Hidayah, S. Kep Ns

(..........)

Mengetahui
Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



(Sri Sumaryanti, Ns., M.Kep., Sp. Mat)

MOTTO

“Di dalam kebahagiaan terdapat keutuhan keluarga, dan akar dari keutuhan keluarga adalah CINTA”

(Zainuddin Sulaiman)

“Lupakan lah kebaikan kita terhadap orang lain dan ingatlah selalu kebaikan orang lain terhadap kita meskipun hanya sebutir debu”

(Zainuddin Sulaiman)

“Kepribadian yang baik terbentuk dari lingkungan yang baik, dan kecerdasan terbentuk dari bimbingan guru dan dosen yang berkualitas.”

(Zainuddin Sulaiman)

“Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan”.

(QS. Al Insyirâh: 6)

“Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman”

(QS. Ali Imrân: 139)

Tiap-tiap diri bertanggung jawab atas apa yang telah diperbuatnya,

Al Mudadatsir (74) : 38

“Kesuksesan dan kebahagiaan selalu terbentang luas bagi mereka yang berfikir positif dan bekerja keras”

(Zainuddin Sulaiman)

PERSEMBAHAN

Dengan segenap rasa cinta dan sayang serta cucuran keringat,
daku persembahkan karya tulis ini untuk yang terkasih

- ❖ Allah SWT yang selalu melimpahkan rahmatnya sehingga saya dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
- ❖ Nabi besar Muhammad SAW sebagai suri tauladan yang baik.
- ❖ Ayah dan bunda tercinta Sulaiman Lahi dan Saila Ibrahim yang selalu memberikan doa, melupakan waktu hanya untuk menghidupi pendidikan ku dan adik-adik ku. Aku sayang mama dan papa selamanya.
- ❖ Buat bu Dianita terimakasih yang dalam atas bimbingannya sampai aku bisa berada di puncak studi ku saat ini, semoga Allah selalu memberikan kemudahan dalam urusannya, mencukupi selalu rizkinya, dan selalu melindungi keluarganya dan sukses dunia akhirat. amiiin
- ❖ Adik ku tersayang Farid Suleman yang selalu memberi dukungan kepada ku. Ayah, bunda, kalian adalah kebahagiaan aku. *We always together.....!!!*
- ❖ Buat Bidadari ku tercantik (Miayova Dibawani) makasih atas waktu dan pengertiannya, makasih sudah mau jadi tempat curhat suka dan duka ku, semoga Allah selalu melindungi kita dan mempersatukan kita selamanya. Amiiin
- ❖ Buat ka' Yan atas motivasi dan dukungannya, semoga selalu dalam lindungan Allah. amiiin.
- ❖ Kepada teman-teman Futsal GAMUTU FC (Yudha, Uban, K Iyan, Edo, Faisal, Zindar, Ophan, Adhyi, Farid)
- ❖ Buat teman-teman PSIK 2009 atas semangatnya. Smoga kita menjadi orang yang sukses amiiin. *I love you all.*

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim...

Puji syukur kehadirat Allah SWT dan Nabi kita Muhammad saw, dengan izin dan ridho-Nya sehingga penulis bisa menyelesaikan penulisan penelitian dengan judul: Hubungan Senam Rentang Gerak Terhadap Nyeri Persendian pada Lansia di Posyandu Lansia RT 03 dan 04 Rukeman Tamantirto Kasihan Bantul Yogyakarta. Semoga terselesaikannya KTI ini merupakan langkah awal penulis untuk memperoleh kesuksesan. Ya ALLAH lindungi ibu saya yang selalu mendoakan saya hingga saat ini, perjuangan dan keberhasilan saya takkan mampu membalas sakitnya saat ibu saya memperjuangkan saya ke dunia ini, dan ayah yang tidak mengenal waktu untuk berusaha memberikan jalan saya hingga saat ini. Kasih sayang yang Engkau berikan kepada orang tua saya, adalah nikmat terbesar saya ya Allah. Terimakasih juga kepada:

1. dr. Ardi Pramono, Sp. An., M.Kes selaku dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
2. Ibu Sri Sumaryani S.Kep, Ns., M.Kep, Sp.Mat. selaku Kepala Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
3. Ibu Dianita Sugiyo, S. Kep., Ns., MHID yang selalu membimbing saya dalam penyusunan KTI saya. Smoga Allah selalu memudahkan segala urusan ibu.
4. Ibu Nurul Hidayah, S. Kep., Ns yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk menguji KTI saya. Semoga Allah selalu memberi waktu yang terbaik untuk ibu.
5. Terimakasih kepada Miayova Dibawani yang selalu memberi semangat dan dukungan atas KTI ini. Ya Allah semoga dia adalah penerang jalan kehidupan dunia dan akhirat saya. Amiiin
6. Terimakasih kepada adik tercinta Farid Sulaiman yang selalu memberi semangat dan pengertian terhadap saya dalam menulis KTI ini.
7. Rekan-rekan seperjuangan mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta 2009 yang telah bersama-sama berjuang yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini masih banyak kekurangan. Penulis berharap adanya saran dan kritik yang membangun untuk perbaikan penelitian ini.

Penulis berharap, semoga penelitian ini dapat berguna bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, 2013

Zainuddin Sulaiman

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN MOTTO.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
INTISARI.....	xiii
ABSTRACT.....	xiv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Penelitian Terkait	6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori.....	9
1. Konsep Nyeri.....	9
a. Pengertian Nyeri	9
b. Nyeri pada Lansia.....	9
c. Klasifikasi Nyeri.....	10
d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri.....	13
e. Mekanisme Nyeri	13
f. Respon Klien Terhadap Nyeri.....	14
g. Pengukuran Nyeri.....	16

2. Lanjut Usia	18
a. Pengertian Lansia	18
b. Proses Penuaan	19
c. Teori-Teori Penuaan	21
d. Tugas Perkembangan Lansia	24
e. Masalah Lansia	24
3. Latihan Rentang Gerak Sendi	25
a. Pengertian	25
b. Tujuan	25
c. Prosedur	26
d. Langkah-langkah Senam	26
e. Hubungan Lansia Senam Rentang Gerak dengan Nyeri Sendi pada Lansia	29
B. Kerangka Konsep	29
C. Hipotesa	30

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	31
B. Populasi dan Sampel	31
1. Populasi Penelitian	31
2. Sampel Penelitian	32
C. Lokasi dan Waktu Penelitian	33
D. Variabel Penelitian	33
E. Definisi Operasional	33
F. Instrument Penelitian	34
G. Cara Pengumpulan Data	35
H. Pengolahan dan Analisis Data	36
I. Etika Penelitian	37

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	39
---------------------------	----

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	39
2. Karakteristik Responden	39
3. Hubungan Senam Rentang Gerak dengan Nyeri Sendi pada Lansia	41
B. Pembahasan	43
1. Karakteristik Responden	43
2. Hubungan Senam Rentang Gerak dengan Nyeri Sendi pada Lansia	46

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	49
B. Saran	49

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Klasifikasi Nyeri Berdasarkan Lokasi.....	12
Tabel 4.1	Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur	39
Tabel 4.2	Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan	40
Tabel 4.3	Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Penyakit	40
Tabel 4.4	Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Frekuensi Senam dalam Satu Bulan.....	41
Tabel 4.5	Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Nyeri Sendi	41
Tabel 4.6	Crostabulasi Hubungan Senam Rentang Gerak dan Nyeri Sendi.....	41
Tabel 4.7	Hasil Uji <i>Nonparametric Correlation</i> antara Frekuensi Senam dengan Nyeri Sendi	42

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Penelitian Kampus
- Lampiran 2. Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 3. Surat Pernyataan Menjadi Responden
- Lampiran 4. Kuesioner Senam
- Lampiran 5. VAS
- Lampiran 6. Hasil Uji Statistik
- Lampiran 7. Surat Hasil Uji Etik