

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Proposal Skripsi ini berjudul Pengaruh Senam Lansia (Senam Kebugaran Jasmani) Terhadap Penurunan Nyeri Sendi (Intensitas Nyeri) Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha, yang dibuat oleh Muhammad Arifin Noor Npm: 1614201120862, telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing dan akan dipertahankandihadapan Dewan Penguji Seminar Hasil Skripsi Program Studi S.1 Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Banjarmasin.

Banjarmasin, 7 Desember 2017

Penguji 1:

Hj.Noor Khalilati,Ns.,M.Kep
NIDN/NIK: 080. 003. 010

Penguji 2

Irfan Maulana, Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB
NIDN/NIK: 19770218 200003 1 004

Mengetahui,
Ketua Program Studi
S.1 Keperawatan

Hj. Ruslinawati, Ns.,M.Kep
NIDN: 1107097801

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi ini oleh:

Nama : Muhammad Arifin Noor

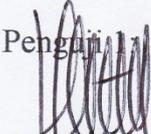
NPM : 1614201120862

Judul Skripsi : Pengaruh Senam Lansia (Senam Kebugaran Jasmani) Terhadap Penurunan Nyeri Sendi (Intensitas Nyeri) Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Banjarbaru Tahun 2017

Telah melaksanakan ujian skripsi pada tanggal 22 Desember 2017, dan dinyatakan berhasil mempertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi S.1 Keperawatan Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Banjarmasin.

DEWAN PENGUJI:

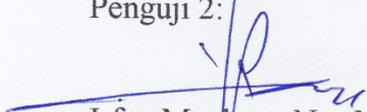
Penguji 1:


Hji Noor Khalilati, Ns., M.Kep

(Pimpinan Sidang)

NIDN: 1109058501

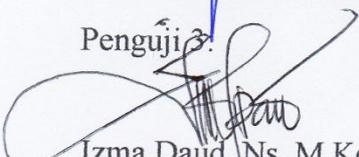
Penguji 2:


Irfan Maulana, Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB

(Anggota)

NIK: 19770218 200003 1 004

Penguji 3:


Izma Daud, Ns., M.Kep

(Anggota)

NIDN: 1116068402

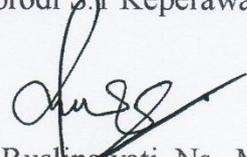
Mengesahkan di : Banjarmasin
Tanggal : 22 Januari 2018

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keperawatan dan Ilmu
Kesehatan.


M. Syafwani, S.Kep., M.Kep, Sp.Jiwa

NIDN: 1110097101

Kaprodi S.1 Keperawatan


Hj. Ruslinawati, Ns., M.Kep

NIDN: 1107097801

PERNYATAAN ORISINILITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Arifin Noor
NPM : 1614201120862
Prodi : S1 Keperawatan
Judul Skripsi : Pengaruh Senam Lansia (Senam Kebugaran Jasmani) Terhadap Penurunan Nyeri Sendi (Intensitas Nyeri) Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa proposal skripsi ini merupakan hasil karya ciptaan saya sendiri dan bukan plagiat, begitu pula hal yang terkait di dalamnya baik mengenai isinya, sumber yang dikutip/dirujuk, maupun teknik dalam pembuatan dan penyusunan skripsi ini.

Pernyataan ini akan saya pertanggung jawabkan sepenuhnya, apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini bukan hasil karya cipta saya atau flagiat atau jiblanan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut berdasarkan UU No.20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 25 (2) Dan Pasal 70.

Dibuat di : Banjarmasin

Pada tanggal : Desember 2017

Saya yang menyatakan,



Kutipan UU No.20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional:

Pasal 25 (2) :Lulusan Perguruan Tinggi yang karya ilmiahnya digunakan untuk memperoleh gelar akademik, profesi, atau vokasi terbukti merupakan jiblanan akan dicabut gelarnya.

Pasal 70 :Lulusan Perguruan Tinggi yang karya ilmiahnya digunakan untuk memperoleh gelar akademik, profesi, atau vokasi sebagaimana dimaksud dalam pasal 25 ayat (2) terbukti merupakan jiblanan dipidana dengan pidana paling lama dua tahun/ atau pidana denda paling banyak Rp 200.000.000 (dua ratus juta rupiah)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

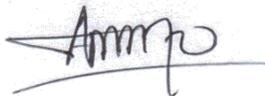
Nama : Muhammad Arifin Noor
NPM : 1614201120862
Prodi : S1 Keperawatan
Jenis Karya : Skripsi

Sebagai civitas akademika Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, yang turut serta mendukung pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Stikes Muhammadiyah Banjarmasin **Hak Bebas Royalti** atas karya ilmiah saya yang berjudul : Pengaruh Senam Lansia (Senam Kebugaran Jasmani) Terhadap Penurunan Nyeri Sendi (Intensitas Nyeri) Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha.

Dengan adanya Hak Bebas Royalti ini maka, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin mempunyai kebebasan secara penuh untuk menyimpan, melakukan editing, mengalihkan ke format/media yang berbeda, melakukan kelolaan berupa *database*, serta melakukan publikasi tugas akhir saya ini dengan pertimbangan tetap mencantumkan nama penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Banjarmasin
Pada Tanggal : 22 Desember 2017

Saya yang menyatakan,



Muhammad Arifin Noor

ABSTRAK

PENGARUH SENAM LANSIA (SENAM KEBUGARAN JASMANI) TERHADAP PENURUNAN NYERI SENDI (INTENSITAS NYERI) PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA

Muhammad Arifin Noor
1614201120862

Senam merupakan bentuk latihan-latihan tubuh dan anggota tubuh untuk mendapatkan kekuatan otot, kelenturan persendian, kelincahan gerak, keseimbangan gerak, daya tahan, kesegaran jasmani dan stamina. Permasalahannya di Panti Werdha Banjarbaru diketahui bahwa lansia yang berusia 60-65 tahun masih nyeri pada otot-otot mereka yang terjadi selama berada di Panti. Selama beraktivitas mereka merasakan nyeri. Hasil dari laporan medik perawat yang ada di Panti Werdha Banjarbaru masih banyak lansia meminta obat untuk anti nyeri atau meredakan nyeri pada diri mereka. Tujuan penelitian mengetahui pengaruh senam lansia (senam kebugaran jasmani) terhadap penurunan nyeri sendi (intensitas nyeri) di Panti Sosial Banjar Baru Tahun 2017.

Jenis desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre-eksperimental. rancangan penelitian eksperimen semu (*quasi experimental designs*) pra – pasca tes dalam satu kelompok. Populasi dalam penelitian ini adalah 111 orang dan sampel penelitian ini adalah 53 orang lansia yang akan dijadikan sampel penelitian dengan teknik pengambilan sampel menggunakan cara *non Probability* sampling dengan teknik *purposive Sampling*. Instrument penelitian adalah lembar observasi. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon.

Berdasarkan dari hasil penelitian menunjukkan bahwa Sementara itu dari Hasil uji *t test dengan taraf signifikan* $0,000 < \alpha = 0,05$ artinya ada pengaruh senam lansia terhadap penurunan skala nyeri sendi pada lansia.

Saran-saran dengan cara senam lansia SKJ dapat memberikan penurunan nyeri pada lansia, oleh karena itu sebaiknya dilakukan senam tersebut secara rutin agar dapat memberikan kesehatan pada lansia

Kata kunci : Senam Lansia (Senam Kebugaran Jasmani), Penurunan Nyeri Sendi (Intensitas Nyeri)

Literature : 2008-2014 (22)

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb

Dengan mengucapkan alhamdulillah, peneliti panjatkan puji dan syukur kehadiran Allah SWT atas berkat, rahmat dan bimbinganNya kepada hamba-Nya yang selalu berdoa dan berusaha tiada henti sehingga dapat menyelesaikan proposal skripsi ini dengan judul Pengaruh Senam Lansia (Senam Kebugaran Jasmani) Terhadap Penurunan Nyeri Sendi (Intensitas Nyeri) Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha, Shalawat serta salam tiada henti peneliti haturkan kepada junjungan Nabi besar Muhammad SAW yang membawa kita dari alam kegelapan ke alam terang benderang.

Setelah melalui proses dan bimbingan yang cukup maka akhirnya proposal skripsi ini dapat diselesaikan tepat waktu, walaupun pada penulisan masih banyak terdapat kelemahan dan kekurangan dari segi bahasa maupun penulisan, hal ini dikarenakan masih terbatasnya kemampuan serta pengetahuan yang penulis miliki.

Selesainya penyusunan proposal skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, perkenankanlah penulis menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak M. Syafwani, Ns., M.Kep., Sp.Kep. Jiwa selaku dekan Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Banjarmasin.
2. Ibu Hj. Ruslinawati, Ns., M.Kep.,Sp.Maternitas selaku ketua Program studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Banjarmasin.
3. Ibu Hj.Noor Khalilati,Ns.,M.Kep selaku pembimbing I dan penguji I dalam hal materi dan sistematika penulisan yang telah banyak memberikan bimbingan petunjuk serta arahan kepada peneliti.
4. Bapak Irfan Maulana, Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB selaku pembimbing II dan penguji II dalam teknik metodologi penelitian dan sistematika penulisan, terima kasih atas bimbingannya selama ini.

5. Kepala Puskesmas Cempaka Besar Banjarmasin yang telah memberikan ijin dalam melakukan studi pendahuluan di Panti tersebut.
6. Kedua orang tua tercinta yang selalu dengan penuh keikhlasan menengadahkan kedua belah tangan memohon kepada Allah SWT demi cita-cita peneliti, selalu memberikan dukungan dan motivasi agar tetap maju dan semangat sehingga proposal skripsi ini selesai.
7. Seluruh sahabat dan teman-teman seperjuangan satu angkatan di Universitas Muhammadiyah Banjarmasin dan semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu dan juga turut membantu dalam pembuatan proposal ini.

Akhirnya peneliti menyadari bahwa skripsi penelitian ini masih jauh dari sempurna, maka peneliti mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun demi menyempurnakan penelitian ini. Semoga hasil yang dituangkan lewat proposal penelitian ini bermanfaat bagi kita semua. Amien.

Banjarmasin, Desember 2017

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS PENELITIAN	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I Pendahuluan	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan masalah	9
1.3 Tujuan penelitian	9
1.4 Manfaat penelitian	9
1.5 Penelitian terkait	10
BAB 2 Tinjauan Pustaka	12
2.1 Konsep Lanjut usia	11
2.2 Konsep Dasar Senam Lansia	15
2.3 Konsep Nyeri Sendi	24
2.4 Konsep Sendi	39
2.5 Kerangka Konsep	42
2.6 Hipotesis	42
BAB 3 Metode Penelitian	39
3.1 Desain Penelitian	39
3.2 Definisi operasional	39
3.3 Populasi, Sampel, dan Sampling	40
3.4 Tempat dan Waktu Penelitian	41
3.5 Alat Pengumpulan Data	41
3.6 Teknik Pengambilan Data	42
3.7 Teknik Pengolahan Data	43
3.8 Teknik Analisis Data	44
3.9 Etika Penelitian	45
BAB 4 Hasil Penelitian	53
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	53
4.2 Hasil Penelitian	56
4.3 Pembahasan	59
4.4 Implikasi Penelitian	68
4.5 Keterbatasan Penelitian	69
BAB 5 Penutup	70

5.1	Kesimpulan	70
5.2	Saran-saran	70

DAFTAR RUJUKAN
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	45
Tabel 4.1 Jumlah Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru Tahun 2015	
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Usia Responden	
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Jenis Responden	
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Tingkat Pendidikan Responden.....	
Tabel 4.5 Distribusi tingkat nyeri responden sebelum diberikan senam Lansia.....	
Tabel 4.6 Hasil Distribusi tingkat nyeri responden Sesudah diberikan senam Lansia	
Tabel 4.7 perbedaan rata-rata tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan senam lansia pada lansia di Panti Panti Sosial Trisna Werdha Tahun 2017	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Tanaman Lemon Sumber : priambodo, 2015	31
Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian	43
Skema 3.1 Eksperimen <i>one group pretest-postest</i>	44