

**PENGARUH TERAPI *STATIC STRETCHING* TERHADAP NYERI
PUNGGUNG PADA LANSIA DI BALAI PELAYANAN SOSIAL
TRESNA WERDHA UNIT ABIYOSO YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan
Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



RIKA PUTRI PENDIARTO

2212012

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA
2017**

HALAMAN JUDUL

**PENGARUH TERAPI *STATIC STRETCHING* TERHADAP NYERI
PUNGGUNG PADA LANSIA DI BALAI PELAYANAN SOSIAL
TRESNA WERDHA UNIT ABIYOSO YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan
Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



RIKA PUTRI PENDIARTO
2212012

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA
2017**

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH TERAPI *STATIC STRETCHING* TERHADAP NYERI
PUNGGUNG PADA LANSIA DI BALAI PELAYANAN SOSIAL
TRESNA WERDHA UNIT ABIYOSO YOGYAKARTA

SKRIPSI

Disusun oleh:

RIKA PUTRI PENDIARTO
2212012

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Diterima Sebagai Salah Satu
Syarat untuk Mendapat Gelar Sarjana Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu
Kesehatan Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

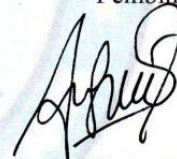
Tanggal: 10 OKTOBER 2017

Menyetujui :

Penguji

Pembimbing I

Pembimbing II



Agus Warseno., M.Kep

Sujono Riyadi, S.Kep.,Ns.,M.Kes

Anastasia Suci Sukmawati, S.Kep.,Ns.,MNg


NIDN. 0526068301

NIDN. 0501087601

NIDN. 0520028202

Mengesahkan,

a.n Ketua Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan (S1)



Tetra Saktika Adinugraha, M.Kep.,Sp.Kep.,MB

NIDN. 05-2310-8302

PERNYATAAN

Dengan ini saya mengatakan sebagai penulis skripsi yang diajukan sebagai salah satu syarat mencapai gelar sarjana keperawatan Stikes Jenderal Achnad Yani Yogyakarta yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rika Putri Pendiarto

Npm : 2212012

Program Studi : Ilmu Keperawatan (S1)

Penulis menyatakan bahwa Penulisan Skripsi ini merupakan hasil karya asli penulis, bukan merupakan duplikasi ataupun plagiasi dari karya penulis lain. Jika Penulisan Skripsi ini terbukti merupakan duplikasi ataupun plagiasi dari hasil karya penulis lain, maka penulis bersedia menerima sanksi akademik dan/atau sanksi hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 10 Oktober 2017



Rika Putri Pendiarto

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Terapi *Static Stretching* Terhadap Nyeri Punggung Pada Lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso Yogyakarta”.

Usulan penelitian ini telah dapat diselesaikan atas bimbingan, dan arahan dari berbagai pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, dan pada kesempatan ini penulis dengan rendah hati mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kuswanto Harjo, dr., M.Kes selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Ahmad Yani Yogyakarta.
2. Tetra Saktika Adinugraha, S.Kep.,Ns.,Sp.Kep.MB, selaku Ketua Prodi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
3. Agus Warseno M.Kep, selaku penguji yang telah memberikan bimbingan, saran, dan pendapat pada penyelesaian penulisan skripsi selesai.
4. Sujono Riyadi, S.Kep.,Ns., M.Kes, selaku Dosen Pembimbing I yang telah sabar memberikan bimbingan, saran, dan pendapat selama proses penyelesaian penulisan skripsi selesai.
5. Anastasia Suci Sukmawati, S.Kep.,Ns., MNg, selaku Dosen Pembimbing II yang telah sabar memberikan bimbingan, saran, dan pendapat selama proses penyelesaian penulisan skripsi selesai.
6. Kepala Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso Yogyakarta dan Reponden yang bersedia meluangkan waktunya.
7. Orang tua tercinta, Alm Suer Didik Pendiarto dan Aniyah yang selalu memberikan semangat, dukungan, doa selama kuliah sampai dengan penulisan skripsi selesai.
8. Kepada Kakak-kakak dan adik tercinta, Rini Indrayani, Dini Anggraini dan Salsabilla Aprillia Putri Pendiarto, yang selalu memberi semangat dan doa selama kuliah sampai dengan penulisan skripsi selesai.

9. Kepada kekasih tercinta Patricko Octoviano Untajana yang selalu memberi semangat, membantu dan menemani selama proses penulisan skripsi.
10. Sahabat-sahabat tercinta Septi ratna dewi, Nur Artanti, Atik Oktaviani, Rindi Ardila, Dhiyah Fitriana, Puput Sisiliya yang berkontribusi selama penulisan skripsi
11. Teman-teman tercinta Muhammad zulfikar, Arthalyta Widi, Dimas Sadewa, Taufik, Rini Intan, Arifah, Afji, Hendri setiawan, Anto Arlita, Dzuryan dan yang lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu.
12. Semua pihak terkait yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang ikut membantu dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, untuk itu saran dan kritik yang sifatnya membangun penulis harapkan.

Yogyakarta, 10 Oktober 2017

Rika Putri Pendiarto

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
INTISARI	xi
ABSTRACT	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	3
E. Keaslian Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Lanjut Usia	6
1. Definisi Lansia	6
2. Proses Penuaan	6
3. Perubahan-perubahan pada Lansia	9
B. <i>Static Stretching</i>	15
1. Definisi <i>Static Stretching</i>	15
2. Manfaat Melakukan <i>Static Stretching</i>	16
3. Frekuensi Pemberian Gerak <i>Static Stretching</i>	17
4. Macam-macam Peregangan	17
C. Nyeri	21
1. Definisi Nyeri	21
2. Fisiologi Nyeri	21
3. Nyeri pada Lansia	22
4. Klarifikasi Nyeri	23
5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Nyeri	25
6. Respon Nyeri	27
7. Penatalaksanaan Nyeri	27
8. Pengukuran Nyeri	31
D. Kerangka Teori	35
E. Kerangka Konsep	36
F. Hipotesis	36

BAB III METODE PENELITIAN	37
A. Rencana Penelitian	37
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	38
C. Populasi dan Sampel.....	38
D. Variabel Penelitian	39
E. Definisi Operasional	39
F. Alat dan Metode Pengumpulan Data.....	40
G. Metode Pengolahan Data dan Analisa Data.....	41
H. Etika Penelitian.....	43
I. Pelaksanaan Penelitian.....	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil.....	46
B. Pembahasan	50
C. Keterbatasan Penelitian	54
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	56
B. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

PERPUSTAKAAN
 UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
 YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel Penelitian	41
Tabel 4.1 Karakteristik lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha unit Abiyoso	46
Tabel 4.2 Perbedaan nyeri punggung lansia sebelum melakukan latihan <i>Static Stretching</i> di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha unit Abiyoso	47
Tabel 4.3 Perbedaan nyeri punggung lansia sebelum dan setelah melakukan latihan <i>Static Stretching</i> pada kelompok kontrol	49
Tabel 4.4 Perbedaan nyeri punggung lansia sebelum dan setelah melakukan latihan <i>Static Stretching</i> pada kelompok Intervensi	49
Tabel 4.5 Perbedaan nyeri punggung lansia sebelum dan setelah melakukan latihan <i>static stretching</i> pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha unit Abiyoso Yogyakarta	49

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Skala insentitas deskriptif	33
Gambar 2 Skala nyeri numerik	34
Gambar 3 VAS	34
Gambar 4 Kerangka Teori	36
Gambar 5 Kerangka Konsep	37
Gambar 6 Rancangan <i>Control Group Design</i>	38

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Hasil Spss
Lampiran 2	Hasil Excel Penilaian Kuesioner
Lampiran 3	Hasil Exel Karakteristik Responden
Lampiran 4	Lembar Persetujuan Menjadi Assisten Peneliti
Lampiran 5	Lembar Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 6	Lembar Profil Responden
Lampiran 7	Skala Pengukuran Numerik
Lampiran 8	Gerakan Peregangan Statis
Lampiran 9	Kegiatan Bimbingan
Lampiran 10	Surat Ijin Penelitian

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA