

**HALAMAN JUDUL**

**PENGARUH SENAM ERGONOMIK TERHADAP KELUHAN NYERI  
SENDI PADA LANSIA YANG MENGALAMI REMATIK DI WILAYAH  
KERJA PUSKESMAS BANGUNTAPAN II BANTUL**

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan  
Stikes Jen A. Yani Yogyakarta**



**HESTI TRIHARTATI WULANDARI**  
**NPM. 2212049**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA  
2016**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**PENGARUH SENAM ERGONOMIK TERHADAP KELUHAN NYERI  
SENDI PADA LANSIA YANG MENGALAMI REMATIK DI WILAYAH  
KERJA PUSKESMAS BANGUNTAPAN II BANTUL**

**SKRIPSI**

Diajukan oleh:

**HESTI TRIHARTATI WULANDARI**  
**2212049**

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

Tanggal : 26 Agustus 2016

Menyetujui :

Penguji,

Pembimbing I,

Pembimbing II

  
**Dr. Sri Werdati, SKM., M.Kes**  
**NIDN : 0530035002**

  
**Anastasia Suci S, MNg**  
**NIDN : 0520028202**

  
**Agus Warseno, M.Kep**  
**NIDN : 0526068301**

Mengesahkan,

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

  
**Tetra Saktika Adinugraha, M.Kep., Ns., Sp.Kep.M.B**  
**0523108302**

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, adalah mahasiswa Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta,

Nama : Hesti Trihartati Wulandari

NPM : 2212049

Program Studi : S-1 Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Keluhan Nyeri Sendi pada Lansia yang Mengalami Rematik di Wilayah Kerja Puskesmas Banguntapan II Bantul

Menyatakan bahwa hasil penelitian ini dengan judul tersebut di atas adalah asli karya sendiri dan bukan hasil *plagiarisme*. Dengan ini saya menyatakan untuk menyerahkan hak cipta penelitian kepada Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta guna kepentingan ilmiah.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Yogyakarta, 5 September 2016



(Hesti Trihartati Wulandari)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Keluhan Nyeri Sendi pada Lansia yang Mengalami Rematik di Wilayah Kerja Puskesmas Banguntapan II Bantul”**. Skripsi ini telah dapat diselesaikan atas bimbingan, arahan, dan bantuan berbagai pihak, dan pada kesempatan ini penulis ucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Kuswanto Hardjo, dr., M.Kes selaku Ketua STIKES Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
2. Bapak Tetra Saktika Adinugraha, M.Kep., Sp.Kep.MB selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan di Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
3. Ibu Dr.Sri Werdati, SKM,.M.Kes sebagai penguji skripsi yang telah memberikan saran dan kritik dalam penulisan dan penyusunan skripsi ini dengan baik.
4. Ibu Anastasia Suci S,S.Kep.,Ns.MNg sebagai dosen pembimbing I, yang telah membimbing memberikan segala waktu, motivasi dan arahnya dalam penulisan dan penyusunan skripsi ini dengan baik.
5. Bapak Agus Warseno, S.Kep.,Ns.M.Kep sebagai dosen pembimbing II, yang telah membimbing memberikan segala waktu, dukungan dan semangat dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini dengan baik.
6. Kepada Bapak/Ibu kepala beserta staf di Puskesmas Banguntapan II Bantul, atas bantuan dan kerja samanya.
7. Kepada lansia yang telah bersedia menjadi responden, atas bantuan dan kerjasamanya.

Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kebaikan kepada semuanya, sebagai imbalan atas segala amal kebaikan dan bantuannya. Besar harapan penulis semoga skripsi ini berguna bagi pembaca sekalian.

Yogyakarta, 2016

Hesti Trihartati Wulandari

## DAFTAR ISI

|                                               | Hal           |
|-----------------------------------------------|---------------|
| <b>HALAMAN JUDUL .....</b>                    | <b>i</b>      |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>                | <b>ii</b>     |
| <b>SURAT PERNYATAAN .....</b>                 | <b>iii</b>    |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                    | <b>iv</b>     |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                        | <b>v</b>      |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                     | <b>vii</b>    |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                     | <b>viii</b>   |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                  | <b>ix</b>     |
| <b>INTISARI .....</b>                         | <b>x</b>      |
| <b>ABSTRACT .....</b>                         | <b>xi</b>     |
| <br><b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>             | <br><b>1</b>  |
| A. Latar Belakang .....                       | 1             |
| B. Rumusan Masalah .....                      | 3             |
| C. Tujuan Penelitian .....                    | 3             |
| D. Manfaat penelitian.....                    | 4             |
| E. Keaslian penelitian.....                   | 4             |
| <br><b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>       | <br><b>8</b>  |
| A. Lanjut Usia .....                          | 8             |
| B. Rematik.....                               | 13            |
| C. Nyeri Sendi .....                          | 20            |
| D. Senam Ergonomik .....                      | 30            |
| F. Kerangka Konsep .....                      | 38            |
| G. Hipotesis .....                            | 38            |
| <br><b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>    | <br><b>39</b> |
| A. Rencana Penelitian .....                   | 39            |
| B. Lokasi dan Waktu Penelitian .....          | 39            |
| C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling ..... | 39            |
| D. Variabel Penelitian .....                  | 41            |
| E. Definisi Operasional .....                 | 41            |

|                                                    |           |
|----------------------------------------------------|-----------|
| F. Alat dan Metode Pengumpulan Data .....          | 42        |
| G. Metode Pengolahan dan Analisa Data.....         | 44        |
| H. Etika Penelitian.....                           | 46        |
| I. Pelaksanaan Penelitian .....                    | 46        |
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN.....</b> | <b>48</b> |
| A. Hasil Penelitian.....                           | 48        |
| B. Pembahasan .....                                | 54        |
| C. Keterbatasan Penelitian .....                   | 58        |
| <b><u>BAB V PENUTUP</u>.....</b>                   | <b>59</b> |
| A. Kesimpulan .....                                | 59        |
| B. Saran.....                                      | 59        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                        | <b>61</b> |
| <b>LAMPIRAN</b>                                    |           |

## DAFTAR TABEL

|                                                                              | Hal |
|------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Tabel 1. Definisi Operasional .....                                          | 41  |
| Tabel 2. Tabel Distribusi Karakteristik Lansia dengan Nyeri Sendi .....      | 49  |
| Tabel 3. Tabel Frekuensi Nyeri Sendi Sebelum Dilakukan Senam Ergonomik....   | 50  |
| Tabel 4. Tabel Frekuensi Nyeri Sendi Setelah Dilakukan Senam Ergonomik ..... | 51  |
| Tabel 5. Tabel Data Pretest Posttest Skala Nyeri Sendi pada Responden .....  | 52  |
| Tabel 6. Tabel Nyeri Sendi sebelum dan setelah Dilakukan Senam Ergonomik...  | 52  |
| Tabel 7. Tabel Analisa Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Nyeri sendi.....    | 53  |

PERPUSTAKAAN  
JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## DAFTAR GAMBAR

|                                      | Hal |
|--------------------------------------|-----|
| Gambar 1. Bagan Kerangka Teori ..... | 37  |
| Gambar 2. Bagan Kerangka Konsep..... | 38  |

PERPUSTAKAAN  
STIKES JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1. Rencana Jadwal Penelitian
- Lampiran 2. Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 3. Persetujuan Kesiediaan Responden
- Lampiran 4. Persetujuan Kesiediaan Asisten Penelitian
- Lampiran 5. Checklist Untuk Senam Ergonomik
- Lampiran 6. Kuesioner Penelitian
- Lampiran 7. Cheklis
- Lampiran 8. Daftar Hadir Responden
- Lampiran 9. Hasil Analisa Data
- Lampiran 10. Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 11. Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 12. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 13. Surat Izin Balasan Penelitian
- Lampiran 14. Lembar Konsulan Dosen Pembimbing