

PENGARUH LATIHAN RENTANG GERAK AKTIF TERHADAP NYERI SENDI PADA LANSIA DI DUSUN JAGAN BANGUNJIWO KASIHAN BANTUL

Miayova dibawani¹, Dewi Utari², Abdul Majid³

INTISARI

Latar belakang: Penuaan merupakan proses fisiologis yang akan mengurangi semua fungsi organ, salah satunya adalah fungsi muskuloskeletal. Lansia yang berusia 55 tahun ke atas banyak keluhan nyeri pada persendian, yang dapat menyebabkan keterbatasan gerak. Penurunan gerak akan mengurangi aktivitas fisik yang dialami lansia. Beberapa teknik non farmakologi dapat mengurangi nyeri sendi pada lansia, salahsatunya adalah latihan rentang gerak aktif yaitu salah satu alternatif terapi aktivitas bagi lansia yang mengalami nyeri persendian.

Tujuan penelitian: Diketuinya pengaruh latihan rentang gerak aktif terhadap nyeri sendi pada lansia di Dusun Jagan Bangunjiwo Kasihan Bantul.

Metode penelitian: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan *quasi eksperimen* dengan menggunakan rancangan *pre post test with control group design*. Besar sampel adalah 36 lansia. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariate dan bivariate dengan menggunakan *Willcoxon* dan *Mann Whitney* dengan tingkat kemaknaan $p < 0.05$.

Hasil: Ada perbedaan bermakna nyeri sendi lansia pada kelompok yang diberikan perlakuan dan yang tidak diberikan perlakuan. Uji *mann whitne* perbedaan intensitas nyeri sendi pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi didapatkan *p value* 0.000 ($p < 0.05$).

Kesimpulan: Pemberian latihan rentang gerak aktif berpengaruh terhadap perubahan skala nyeri sendi pada lansia.

Kata kunci: lansia, latihan rentang gerak aktif, nyeri sendi

¹Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Jenderal A. Yani Yogyakarta

²Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Jenderal A. Yani Yogyakarta

³Dosen Politeknik Kesehatan Kemenkes Yogyakarta

THE EFFECT OF ACTIVE RANGE OF MOTION EXERCISE ON JOINT PAIN OF THE OLDER PEOPLE IN JAGAN BANGUNJIWO KASIHAN BANTUL

Dibawani Miayova¹, Utari Dewi², Majid Abdul³

ABSTRACT

Background: Aging process is physiological process that will decrease all of organ function, such as musculoskeletal function. The older people who at age more than 55 years will experience of pain especially joint pain and knee pain. This pain will caused them to have limitation on their mobility. Degradation of motion will decrease physic activity of the older people. Some non pharmacological technique can decrease joint pain on the older people such as active range of motion. Active range of motion is one of alternative therapy for older people who experience joint pain.

Objective: This research aimed to identity the effect of active range of motion exercise on joint pain of the older people in Jagan Bangunjiwo Kasihan Bantul.

Research Method: This research was quantitive research using quasy experiment with pre post test with control group design. The number of this sampel were 36 respondents which selected using purposive sampling technique. Data were analyzed by *Willcoxon* and *Mann Whitney* test with significance of *p* value <0.05.

Result: There was significant difference on joint pain of the older people between intervention group and control group. Mann Whitney test showed that the difference of joint pain scale between control group and intervention group was 0.000, or $p < 0.05$.

Conclusion: Active range of motion exercise gave effect was on joint pain scale of the older people.

Keywords : Older people, Active range of motion exercise, Joint pain

¹ Student of Nursing Department Jenderal A. Yani School of Health Sciences Yogyakarta

² Lecture at Jenderal A. Yani School of Healt Sciences Yogyakarta

³ Lecture at Healt Sciences Polytecnic Yogyakarta

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini tidak terdapat karya tulis yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, 02 September 2015

Penulis



Miayova Dibawani

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena dengan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Rentang Gerak Aktif Terhadap Nyeri Sendi pada Lansia di Dusun Jagan Bangunjiwo Kasihan Bantul”.

Skripsi ini dapat diselesaikan atas bimbingan, arahan, dan bantuan dari berbagai pihak, dan pada kesempatan ini penulis dengan rendah hati mengucapkan terimakasih kepada:

1. Kuswanto Hardjo, dr., M. Kesselaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
2. Dewi Retno Pamungkas, S.Kep.,Ns.,MNg selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengadakan dan menyusun karya tulis ilmiah.
3. Agus Warseno, S.Kep.,Ns.M.Kep selaku penguji yang telah berkenan menguji skripsi dan memberikan koreksi untuk perbaikan skripsi.
4. Dewi Utari, S.Kep.,Ns., MNS selaku pembimbing I yang telah dengan sabar memberikan bimbingan, saran dan pendapat selama proses penyelesaian skripsi ini.
5. Abdul Majid, S.Kep,Ns,M.Kep selaku pembimbing II yang telah dengan sabar memberikan bimbingan, saran dan pendapat selama proses penyelesaian skripsi.
6. Kedua orang tua yang telah menyediakan materi, fasilitas, dan doa untuk kelancaran penyusunan skripsi ini. Serta pihak yang terlibat yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kebaikan kepada semuanya, sebagai imbalan atas segala amal kebaikan dan bantuannya. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca.

Yogyakarta, Agustus 2015

Penulis

PERPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

	Hal
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
INTISARI	iii
ABSTRACT	iv
PERNYATAAN.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian.....	5
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	 8
A. Lanjut Usia	8
1. Definisi Lansia.....	8
2. Proses Penuaan	8
3. Perubahan yang terjadi pada lansia	11
4. Masalah sendi pada lanjut usia	16
B. Nyeri	17
1. Definisi	17
2. Fisiologi nyeri.....	17
3. Nyeri pada lansia	18
4. Klasifikasi nyeri.....	20
5. Faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri.....	21
6. Respon terhadap nyeri	21
7. Pengukuran Nyeri	22
8. Penatalaksanaan nyeri pada lansia.....	23
C. Latihan rentang gerak.....	24
1. Definisi	24
2. Prinsip.....	24
3. Tujuan.....	25
4. Langkah-langkah	25
5. Mekanisme latihan rentang gerak Terhadap Penurunan Nyeri	28

D. Kerangka Teori.....	29
E. Kerangka Konsep	30
F. Hipotesa.....	30

BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Rancangan Penelitian	31
B. Lokasi dan Waktu.....	31
C. Populasi dan Sampel	32
D. Variabel Penelitian	34
E. Definisi Operasional.....	34
F. Alat dan Metode Pengumpulan Data	35
G. Metode pengolahan dan analisa data.....	37
H. Etika Penelitian	38
I. Pelaksanaan Penelitian	40

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	42
A. Hasil	42
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	42
2. Analisis Hasil Penelitian	42
B. Pembahasan.....	46
C. Keterbatasan Penelitian	50

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	52
A. Kesimpulan.....	52
B. Saran.....	52

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Hal

Gambar 1	Skala Nyeri numerik	21
Gambar 2	Skala Nyeri deskriptif	21
Gambar 3	Skala Nyeri Analog Visual	21
Gambar 4	Kerangka Teori.....	29
Gambar 5	Kerangka Konsep	30

PERPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Hal

Tabel 1	Definisi Operasional	34
Tabel 2	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden.....	43
Tabel 3	Karakteristik Responden Berdasarkan Frekuensi Latihan.....	44
Tabel 4	Tabel Silang Frekuensi Latihan Mandiri Dengan Kelompok Intervensi.	44
Tabel 5	Perbedaan intensitas Nyeri Sendi Pre Dan Posttest Pada Kelompok Intervensi.....	45
Tabel 6	Perbedaan intensitas nyeri sendi pre dan posttest pada kelompok kontrol	46
Tabel 7	Uji Mann Whitney	47

PERPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	<i>Time Schedule</i>
Lampiran 2	Surat Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 3	Lembar Persetujuan Responden
Lampiran 4	Skala Pengukuran Numerik
Lampiran 5	Chek List Frekuensi Melakukan Latihan
Lampiran 6	Langkah-Langkah Tentang Gerak Aktif
Lampiran 7	Surat-Surat Ijin Studi Pendahuluan
Lampiran 8	Surat-Surat Ijin Penelitian
Lampiran 9	Kegiatan Bimbingan
Lampiran 10	Data Mentah Responden
Lampiran 11	Hasil Uji Statistik

PERPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA