

**PENELITIAN**  
**PERILAKU LANSIA DALAM PENCEGAHAN NYERI SENDI**

Di Desa Tatung Kecamatan Balong Kabupaten Ponorogo



Oleh:

**ENDAH AYU PRATIWI**

**NIM: 13612320**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

**2016**

**PERILAKU LANSIA DALAM PENCEGAHAN NYERI SENDI**

Di Desa Tatung Kecamatan Balong Kabupaten Ponorogo

**KARYA TULIS ILMIAH**

Diajukan Kepada Program Studi D III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Ponorogo Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya  
Keperawatan



Oleh:

**ENDAH AYU PRATIWI**

**NIM: 13612320**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

**2016**

## HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Oleh : ENDAH AYU PRATIWI  
Judul : PERILAKU LANSIA DALAM PENCEGAHAN  
NYERI SENDI

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Karya Tulis Ilmiah pada  
tanggal: 23 Juli 2016

Oleh:

Pembimbing I

Nurul Sri Wahyuni, S.Kep., Ns., M.Kes  
NIDN. 070717503

Pembimbing II

Ririn Nasriati, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIDN. 07004077501

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Siti Munawaroh, S.Kep., Ns., M.Kep.

NIDN. 0717107001

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Endah Ayu Pratiwi

NIM : 13612320

Tempat, tanggal lahir : Ponorogo, 17 Desember 1994

Institusi : Prodi D III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “**Perilaku Lansia Dalam Pencegahan Nyeri Sendi di Desa Tatung Kecamatan Balong Kabupaten Ponorogo**” ini adalah bukan Karya Tulis Ilmiah orang lain baik sebagian atau seluruhnya, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, kami bersedia mendapat sanksi.

Ponorogo, 23 Juni 2016

Yang Menyatakan

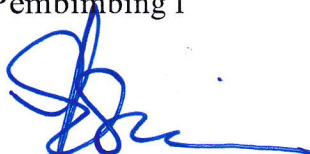


**Endah Ayu Pratiwi**

**NIM. 13612320**

Mengetahui

Pembimbing I



**Nurul Sri Wahyuni, S.Kep., Ns., M.Kes**  
**NIDN. 070717503**

Pembimbing II



**Ririn Nasriati, S.Kep., Ns., M.Kep**  
**NIDN : 07004077501**

## HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Oleh : ENDAH AYU PRATIWI  
Judul : PERILAKU LANSIA DALAM PENCEGAHAN  
NYERI SENDI

Telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Sidang di Program Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Tanggal: 26 Juli 2016

Tim Penguji

Tanda Tangan

Ketua : Saiful Nurhidayat S.Kep, Ns., M.Kep : (.....)

Anggota : 1. Laily Isro'in, M. Kep : (.....)

: 2. Ririn Nasriati, S.Kep. Ns., M.Kep : (.....)

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



**Siti Munawaroh, S.Kep. Ns., M.Kep.**

**NIDN: 0717107001**



## ABSTRAK

### PERILAKU LANSIA DALAM PENCEGAHAN NYERI SENDI

Oleh: Endah Ayu Pratiwi

Masalah umum yang dialami oleh lansia adalah perilaku dalam mencegah terjadinya nyeri sendi. Banyak lansia yang menganggap nyeri sendi adalah hal yang sepele. Mereka tidak memperhatikan gaya hidupnya, seperti pola makan, latihan fisik yang rutin melakukan olah raga, menjaga berat badan, dan merokok, sehingga banyak dari mereka mengalami nyeri sendi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perilaku lansia dalam upaya mencegah nyeri sendi

Desain penelitian ini adalah deskriptif dengan populasi Seluruh lansia yang tinggal di Desa Tatung yang berjumlah 199 orang yang tidak mengalami nyeri sendi. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel 30 responden. pengumpulan data menggunakan kuisioner. Analisa data menggunakan Skor T dengan kategori perilaku baik dan buruk.

Hasil penelitian tentang perilaku Lansia dalam Pencegahan Nyeri Sendi ini menunjukkan bahwa dari 30 responden sebanyak (56,6%) atau sejumlah 17 responden berperilaku buruk dan sebanyak (43,4%) atau 13 responden berperilaku baik. Faktor yang mempengaruhi perilaku buruk diantaranya usia, pekerjaan, pendidikan, riwayat keluarga, sumber informasi, penghasilan dan faktor yang mempengaruhi perilaku baik diantaranya usia, informasi, penghasilan

Berdasarkan hasil penelitian ini hendaknya mensosialisasikan dampak buruk terkait nyeri sendi dengan bekerja sama dengan petugas kesehatan agar tetap terwujud perilaku yang baik. Peran keluarga juga sangat berpengaruh terhadap perilaku lansia dalam mencegah nyeri sendi. Rekomendasi untuk peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian tentang “Peran Keluarga Dalam Pencegahan Nyeri Sendi Pada Lansia”

***Kata kunci: Perilaku, Lansia, Nyeri sendi***

## **ABSTRACT**

### **ELDERLY BEHAVIOR IN JOINT PAIN PREVENTION**

**By Endah Ayu Pratiwi**

*Common problems faced by the elderly is the behavior in preventing joint pain. Many elderly people who assume joint pain is a trivial thing. They do not pay attention to lifestyle, such as diet, physical exercise routine exercise, maintain weight, and smoking, so many of them experienced joint pain. The purpose of this study was to determine the behavior of the elderly in an effort to prevent joint pain.*

*The study design is descriptive with entire populations of elderly who live in the village of Tatung totaling 199 people who did not experience joint pain. The sampling technique used purposive sampling with a sample of 30 respondents. The data were collect with questionnaires. Data were analyzed using T Score categories of good and bad behavior.*

*Results of research on the behavior of the Elderly in Joint Pain Prevention show that as many as 30 respondents (56.6%) or the number of 17 respondents behave sorted and counted (43.4%) or 13 respondents behave Good. Factors affecting bad behavior such as age, occupation, education, family history, resources, income and factors affecting good behavior among age, information, income.*

*Based on the results of this study should socialize the adverse effects associated joint pain by working with health officials to remain manifest good behavior. The role of the family is also very influential on the behavior of the elderly in preventing joint pain. Recommendations for further research are expected to conduct research on "The Role of Families in Preventing Joint Pain In Elderly"*

**Keyword: Behavior, Elderly, Joint pain**

## KATA PENGANTAR

Dengan segala puji syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya serta memberi kekuatan, ketabahan, kemudahan dalam berfikir sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “**Perilaku Lansia Dalam Upaya Pencegahan Nyeri Sendi**” ini dengan lancar. Karya Tulis Ilmiah ini merupakan tugas akhir sebagai salah satu syarat untuk menempuh ujian akhir program pendidikan DIII Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini masih mengalami banyak kesulitan dan hambatan, namun berkat bantuan, arahan, dorongan serta bimbingan dari berbagai pihak, maka kesulitan maupun hambatan tersebut dapat teratasi. Untuk itu dalam kesempatan ini dengan kerendahan hati, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Siti Munawarah, S.Kep.,Ns., M.Kep., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo
2. Metty Verawati S.Kep., Ns., M.Kes, selaku Kaprodi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo
3. Kepala Puskesmas Balong yang telah memberikan izin untuk mengambil data yang diperlukan selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Kepala Desa Tatung Kecamatan Balong yang telah memberikan informasi dan memberikan izin untuk mengambil data di desa Tatung.
5. Kepala Program Lansia Puskesmas Balong, yang telah memberikan informasi terkait Lansia yang mengalami nyeri sendi.



6. Nurul Sri Wahyuni S.Kep, Ns., M.Kep., selaku dosen pembimbing I, dengan sabar membantu dan menyumbangkan ide-idenya dalam mengoreksi, merevisi serta melengkapi penyusunan karya tulis ilmiah ini.
7. Ririn Nasriati., S.Kep, Ns., M.Kep., selaku pembimbing II yang dengan kesabaran dan ketelitiannya dalam membimbing, sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.
8. Bapak dan Ibuku tercinta yang senantiasa memberikan dukungan moral maupun material serta mendoakan keberhasilanku dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
9. Teman-teman Prodi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo angkatan 2013/2014 terima kasih untuk semuanya atas semangat dan kekompakannya selama ini, baik dalam suka maupun duka.

Semoga Allah SWT memberikan imbalan atas budi baik serta ketulusan yang telah mereka berikan selama ini pada penulis. Penulis menyadari bahwa dengan keterbatasan pengetahuan, kemampuan dan waktu yang penulis miliki, masih banyak kekurangan dalam penulisan penelitian ini. Untuk itu saran dan kritik yang membangun dari semua pihak sangat penulis harapkan. Penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi pihak-pihak yang terkait, kalangan akademisi dan masyarakat yang berminat terhadap ilmu keperawatan.

Ponorogo, 23 Juli 2016

peneliti

**Endah Ayu Pratiwi**  
**NIM. 13612320**

## DAFTAR ISI

Sampul Depan.....	i
Sampul Dalam.....	ii
Halaman Persetujuan Pembimbing .....	iii
Pernyataan Keaslian Tulisan .....	iv
Halaman Pengesahan .....	v
Abstrak .....	vi
Kata Pengantar .....	viii
Daftar Isi.....	x
Daftar Tabel .....	xiii
Daftar Gambar.....	xiv
Daftar Lampiran.....	xv
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	5
1.4.2 Manfaat Praktis .....	5
1.5 Keaslian Penelitian.....	5
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>9</b>
2.1 Konsep Perilaku .....	9
2.1.1 Definisi Perilaku.....	9
2.1.2 Ciri-ciri Perilaku Manusia.....	9
2.1.3 Proses Pembentukan Perilaku .....	11
2.1.4 Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Seseorang .....	12
2.1.5 Bentuk Perilaku.....	15
2.1.6 Perilaku Kesehatan.....	16
2.1.7 Klasifikasi Perilaku Kesehatan.....	17
2.2 Konsep Lansia .....	18
2.2.1 Definisi Lansia .....	18

2.2.2 Batasan-batasan Usia Lanjut .....	19
2.2.3 Perubahan-perubahan Pada Lansia.....	20
2.2.3.1 Perubahan Fisiologis Pada Lansia.....	20
2.2.3.2 Perubahan Psikologis Pada Lansia .....	24
2.3 Konsep Nyeri Sendi .....	25
2.3.1 Definisi Nyeri Sendi.....	25
2.3.2 Etiologi Nyeri Sendi.....	25
2.3.3 Gejala Nyeri Sendi .....	28
2.3.4 Patofisiologi Nyeri Sendi .....	28
2.3.5 Penatalaksanaan Nyeri Sendi .....	29
2.3.6 Pencegahan Nyeri sendi .....	30
2.4 Kerangka Konseptual .....	34
<b>BAB 3 METODE PENELITIAN.....</b>	<b>35</b>
3.1 Desain Penelitian.....	35
3.2 Kerangka Kerja Penelitian.....	36
3.3 Variabel Penelitian .....	37
3.4 Definisi Operasional.....	37
3.5 Populasi dan Sampel .....	38
3.5.1 Populasi .....	38
3.5.2 Sampel.....	38
3.5.3 Sampling.....	39
3.6 Pengumpulan Data dan Analisa Data.....	39
3.6.1 Pengumpulan Data .....	39
3.6.1.1 Proses Pengumpulan Data .....	40
3.6.1.2 Instrumen Penelitian.....	41
3.6.1.3 Waktu dan Tempat Penelitian.....	42
3.6.1.3.1 Waktu Penelitian.....	42
3.6.1.3.2 Tempat Penelitian .....	42
3.6.2 Analisa Data .....	42
3.7 Etika Penelitian .....	46
<b>BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>47</b>
4.1 Gambaran Lokasi Penelitian .....	47

4.2 Keterbatasan Penelitian .....	48
4.3 Hasil Penelitian .....	48
4.3.1 Data Umum .....	48
4.3.2 Data Khusus .....	53
4.4 Pembahasan Perilaku Lansia Dalam Mencegah Nyeri sendi .....	53
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN .....	62
5.1 Simpulan .....	62
5.2 Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA .....	64
LAMPIRAN.....	67





## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional Perilaku Lansia Dalam Mencegah Nyeri Sendi.....	37
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur .....	49
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan .	49
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan.....	50
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Riwayat Keluarga ....	50
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Informasi .....	51
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Sumber Informasi ...	51
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jumlah Pendapatan .	52
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Keaktifan Lansia dalam Mengikuti Posyandu Lansia .....	52
Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi Perilaku Perilaku Lansia Dalam Mencegah Nyeri Sendi.....	53



## DAFTAR GAMBAR

- Gambar 2.2 Kerangka Konseptual Penelitian Perilaku Lansia Dalam Mencegah Nyeri Sendi ..... 34
- Gambar 3.1 Kerangka Kerja Perilaku Lansia Dalam Mencegah Nyeri Sendi . 36



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Permohonan Menjadi Responden.....	66
Lampiran 2 Lembar Pernyataan Kesiediaan Menjadi Responden .....	67
Lampiran 3 Kisi-kisi Kuesioner .....	68
Lampiran 4 Kuisisioner .....	69
Lampiran 5 Tabulasi Silang .....	71
Lampiran 6 Tabulasi Data Umum.....	74
Lampiran 7 Tabulasi Data Khusus .....	77
Lampiran 8 Surat-surat Penelitian.....	82

