

SKRIPSI
HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN NYERI SENDI PADA
LANJUT USIA (LANSIA)

Di Posyandu Lansia Wijaya Kusuma Desa Kepuhrubuh Kecamatan Siman
Kabupaten Ponorogo



SKRIPSI
“HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN NYERI SENDI PADA
LANJUT USIA (LANSIA)”

Di Posyandu Lansia Wijaya Kusuma Desa Kepuhrubuh Kecamatan Siman
Kabupaten Ponorogo

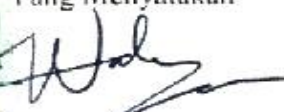


PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2019

SURAT PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun

Ponorogo, 19 Agustus 2019
Yang Menyatakan

METERAI
TEMPEL
CODD.1AFF915712903
6000
ENAM RIBU RUPIAH

Wahyu Trijoko
15631505

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN NYERI SENDI PADA LANJUT
USIA (LANSIA)
Di Posyandu Lansia Wijaya Kusuma Desa Kepuhrubuh Kecamatan Siman
Kabupaten Ponorogo**

Wahyu Trijoko

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI PADA TANGGAI 19 AGUSTUS 2019

Oleh:

Pembimbing I



Elmie Muftiana, S. Kep., Ns., M. Kep
NIDN. 0703127602


Pembimbing II



Laily Isro'in, S. Kep., Ns., M. Kep
NIDN. 0704057002

Mengetahui

**Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo**






Sulistvo Andarmovo, S. Kep., Ns., M. Kes
NIDN. 0715127903

LEMBAR PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI

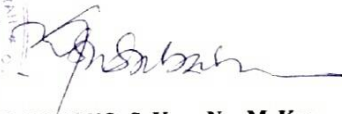
Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh Panitia Penguji
Pada Progam Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo
Pada Tanggal 26 Agustus 2019

PANITIA PENGUJI

Ketua : Siti Munawaroh, S. Kep., Ns., M. Kep. ()
Anggota : 1. Yayuk Dwirahayu, S. Kep., Ns., M. Kes . ()
2. Elmie Muftiana, S. Kep., Ns., M. Kep. ()

Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo




SULISTYO ANDARMOYO, S. Kep., Ns., M. Kes.
NIDN. 0715127903

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT, berkat rahmat dan hidayahNya saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Nyeri Sendi Pada Lanjut Usia (Lansia) di Posyandu Lansia Wijaya Kusuma Desa Kepuhrubuh Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Bersamaan dengan ini perkenankanlah saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada :

1. Dr. H. Sulton., M.Si, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo.yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan di Program Studi S1 Keperawatan.
2. Sulisty Andarmoyo, S.Kep.,Ns., M.Kes, selaku Pejabat Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan izin dalam penyusunan dan menyelesaikan skripsi ini.
3. Saiful Nurhidayat, S.Kep.,Ns., M.Kep. selaku Kaprodi S1 Keperawatan dan selaku dosen wali saya yang banyak mendukung selama kuliah dalam mencapai tujuan.
4. Kepala Desa Kepuhrubuh, Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo yang telah memberikan bantuan serta informasi kepada peneliti.

5. Responden penelitian yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membantu penelitian dengan pertimbangan etika, semua informasi yang didapatkan hanya untuk kegunaan peneliti.
6. Elmie Muftiana, S. Kep., Ns., M. Kep. selaku Pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan pikiran serta memberikan masukan yang bermanfaat dalam penyusunan skripsi ini.
7. Laily Isro'in, S. Kep., Ns., M. Kep. selaku Pembimbing II yang juga telah banyak membantu memberikan kritik dan saran serta masukan dalam penyusunan skripsi ini.
8. Kedua orang tua tercinta, Bapak Ladimin dan Ibu Suyahmi serta kedua Kakakku, Eko Sugeng Nur Widodo dan Agus Dwi Susilo, serta keluarga besar Bapak Ladimin, yang telah memberikan motivasi dan dukungan kepada saya.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebut satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan naskah skripsi ini.

Dalam penulisan ini penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun.

Ponorogo, 19 Agustus 2019

Penulis



Wahyu Trijoko

ABSTRAK
HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN NYERI SENDI PADA
LANJUT USIA (LANSIA)

Di Posyandu Lansia Wijaya Kusuma Desa Kepuhrubuh Kecamatan Siman
Kabupaten Ponorogo

By: Wahyu Trijoko

Proses menua merupakan proses alami yang disertai dengan adanya penurunan keadaan fisik, psikologis, maupun sosialnya yang saling berinteraksi. Sistem dalam tubuh lansia semua akan mengalami penurunan, termasuk sistem muskuloskeletal lansia yang kerap mengalami nyeri pada sendi. Aktivitas fisik yang berat seperti berdiri lama, berjalan jarak jauh, mengangkat benda yang berat, mendorong objek yang berat serta naik turun tangga setiap hari merupakan faktor penyebab terjadinya nyeri sendi. Hal itu sering terjadi pada lansia setelah melakukan aktivitas fisik yang berat biasanya lansia mengalami nyeri pada persendian. Aktivitas fisik lansia sebaiknya memenuhi kriteria FITT (*frequency, intensity, time, type*). Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan nyeri sendi pada lansia di Posyandu Lansia Wijaya Kusuma Desa Kepuhrubuh Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo.

Penelitian kuantitatif, dengan menggunakan jenis rancangan korelasi yang mengkaji dan mengetahui hubungan antara variabel dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*, dengan jumlah responden 53 orang. Hubungan aktivitas fisik dengan nyeri sendi pada lansia dianalisis dengan menggunakan *Likelihood Ratio*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan aktivitas fisik dengan nyeri sendi pada lansia dengan *p value = 0,001* dengan *contingency coefficient 0,500*.

Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik menentukan intensitas nyeri sendi pada lansia.

Kata kunci : aktivitas fisik, nyeri sendi, dan lansia

ABSTRACT

THE CORRELATION BETWEEN PHYSICAL ACTIVITIES AND JOINT PAIN ON ELDERLY

(A Study in Elderly Health Services in Kepuhrubuh Village, Siman Sub-district, Ponorogo Regency)

By: Wahyu Trijoko

Growing and turning old is a natural process and commonly it involves reduction in their condition of physical, psychological or social that is integrated one to another. Elderly physical system may have reduction in their function, including musculoskeletal system that experiences joint pain. In addition, physical activities such as standing or walking in a long time, lifting or pushing heavy things, and using stairs everyday are another factor that cause joint pain. After doing such activities, many elderly will experience joint pain. That is why elderly physical activities should meet the criteria of frequency, intensity, time and type (FITT). Thus, this study is conducted to analyze the correlation between physical activities and joint pain on elderly in Elderly Health Services in Kepuhrubuh Village, Siman Sub-district, Ponorogo Regency.

This study is a correlation study that analyzes the correlation between variables by using cross sectional approach. There are 53 respondents involved in this study. The correlation between physical activities and joint pain on elderly is analyzed by using Likelihood Ratio.

The analysis result showed that there is a significant correlation between physical activities and joint pain on elderly as the p value = 0.001 with contingency coefficient 0,500.

Therefore, it can be concluded that physical activities contributes to the intensity of joint pain on elderly.

Keywords: physical activities, joint pain, elderly

DAFTAR ISI

Sampul Depan	i
Sampul Dalam	ii
Surat Pernyataan	iii
Lembar Pengesahan	iv
Lembar Penetapan Panitia Penguji skripsi	v
Kata Pengantar	vi
Abstrak	viii
Abstract	ix
Daftar Isi	x
Daftar Tabel	xii
Daftar Gambar	xiii
Daftar Lampiran	xiv
Daftar Istilah	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
1.5 Keaslian Penelitian	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Konsep Lanjut Usia	9
2.1.1 Definisi Lanjut Usia	9
2.1.2 Batasan-batasan Lanjut Usia	9
2.1.3 Definisi Menua	9
2.1.4 Proses Menua	10
2.1.5 Aspek yang Mempengaruhi Penuaan	13
2.1.5 Perubahan Akibat Proses Menua	15
2.2 Konsep Aktivitas Fisik	18
2.2.1 Definisi Aktivitas Fisik	18
2.2.2 Aktivitas Fisik yang Sesuai Bagi Lansia	19
2.2.3 Manfaat Aktivitas Fisik	22
2.2.4 Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Pada Lansia	23
2.2.5 Pengukuran Aktivitas Fisik	26
2.3 Konsep Nyeri	28
2.3.1 Definisi Nyeri	28

2.3.2 Patofisiologi Nyeri	28
2.3.3 Klasifikasi Nyeri	31
2.3.4 Pengukuran Skala Nyeri	34
2.3.5 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Respon Nyeri.....	37
2.3.6 Faktor Penyebab Nyeri Sendi	41
2.4 Kerangka Teori	44
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN .	45
3.1 Kerangka Konseptual	45
3.2 Hipotesis Penelitian	46
BAB 4 METODOLOGI PENELITIAN	47
4.1 Desain Penelitian	47
4.2 Kerangka Operasional	47
4.3 Populasi, Sampel dan Sampling	49
4.3.1 Populasi Penelitian.....	49
4.3.2 Sampel Penelitian	49
4.3.1 Sampling Penelitian	49
4.4 Variabel Penelitian	50
4.5 Instrumen Penelitian	51
4.6 Lokasi dan Waktu Penelitian	52
4.7 Prosedur Pengumpulan Data dan Analisa Data	52
4.7.1 Pengumpulan Data	52
4.7.2 Analisa Data	53
4.8 Etika Penelitian	58
4.8.1 Informed Consent	58
4.8.2 Anonimity	58
4.8.3 Confidentiality	58
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	60
5.1 Karakteristik Lokasi Penelitian	60
5.2 Keterbatasan Penelitian	61
5.3 Hasil Penelitian	61
5.3.1 Data Umum	62
5.3.2 Data Khusus	63
5.4 Pembahasan	66
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	75
6.1 Kesimpulan	75
6.2 Saran	76
DAFTAR PUSTAKA	78

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Definisi Operasional Hubungan aktivitas fisik dengan nyeri sendi pada lanjut usia (lansia) di Posyandu lansia Wijaya Kusuma Desa Kepuhrubuh Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo	51
Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur di Posyandu Lansia Wijaya Kusuma Desa Kepuhrubuh Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo, Maret – April 2019.....	62
Tabel 5.2	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Posyandu Lansia Wijaya Kusuma Desa Kepuhrubuh Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo, Maret – April 2019.....	62
Tabel 5.3	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan di Posyandu Lansia Wijaya Kusuma Desa Kepuhrubuh Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo, Maret – April 2019.....	63
Tabel 5.4	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Konsumsi Obat Anti Nyeri di Posyandu Lansia Wijaya Kusuma Desa Kepuhrubuh Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo, Maret – April 2019.....	63
Tabel 5.5	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik di Posyandu Lansia Wijaya Kusuma Desa Kepuhrubuh Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo, Maret – April 2019.....	64
Tabel 5.6	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Skala Nyeri Sendi di Posyandu Lansia Wijaya Kusuma Desa Kepuhrubuh Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo, Maret – April 2019.....	64
Tabel 5.7	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik dengan Nyeri Sendi pada Lansia di Posyandu Lansia Wijaya Kusuma Desa Kepuhrubuh Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo, Maret – April 2019.....	65



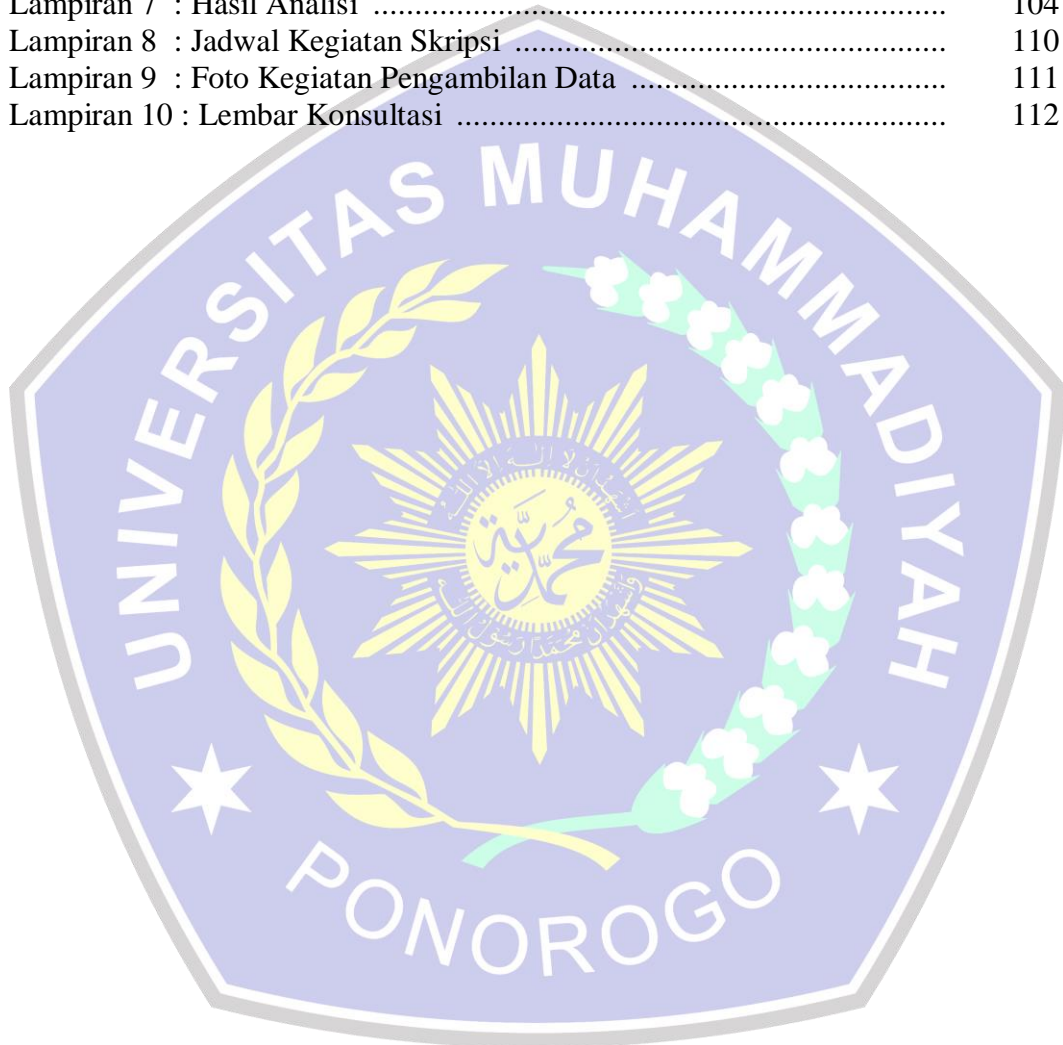
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka teori hubungan aktivitas fisik dengan nyeri sendi pada lansia	44
Gambar 3.1	Kerangka konsep penelitian hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian nyeri sendi pada lansia.....	45
Gambar 4.1	Kerangka Operasional Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Nyeri Sendi Pada Lanjut Usia (Lansia) di Posyandu lansia Wijaya Kusuma Desa Kepuhrubuh Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo	48



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Surat Ijin Penelitian	80
Lampiran 2 : Penjelasan penelitian	83
Lampiran 3 : Permohonan Menjadi Responden	91
Lampiran 4 : Lembar Persetujuan Responden (<i>Informed Consent</i>)	92
Lampiran 5 : Lembar Instrumen Penelitian	93
Lampiran 6 : Raw Data	96
Lampiran 7 : Hasil Analisi	104
Lampiran 8 : Jadwal Kegiatan Skripsi	110
Lampiran 9 : Foto Kegiatan Pengambilan Data	111
Lampiran 10 : Lembar Konsultasi	112



DAFTAR ISTILAH

ARMD	: <i>Age-related macular degenerative</i>
CI	: <i>confident interval</i>
DNA	: <i>dioxyribo nucleic acid</i>
DNM	: Denyut nadi maksimum
FITT	: <i>Frequency, intensity, time, type</i>
IPAQ	: <i>International physical activity cuestioaire</i>
Lansia	: Lanjut usia
NRS	: <i>Numerical rating scale</i>
PAG	: <i>Periaqueductuagery</i>
Posyandu	: Post pelayanan terpadu
REE	: <i>Energy expenditure</i>
RNA	: <i>Ribo nucleic acid</i>
Lansia	: Lanjut usia
VAS	: <i>Visual analogue scale</i>
VDS	: <i>Visual descriptor scale</i>
WHO	: <i>World health organization</i>

