

SKRIPSI
PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP TINGKAT NYERI
PADA LANSIA DENGAN OSTEOARTHRITIS
DI PUSKESMAS PLAOSAN



PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2025

**PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP TINGKAT NYERI
PADA LANSIA DENGAN OSTEOARTHRITIS
DI PUSKESMAS PLAOSAN**

SKRIPSI

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Dalam Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Univesitas Muhammadiyah Ponorogo



PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2025

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP TINGKAT NYERI
PADA LANSIA DENGAN OSTEOARTHRITIS
DI PUSKESMAS PLAOSAN**

Seftiana Arfian
Tanggal 2025

Oleh :
Pembimbing I



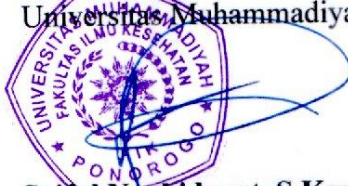
Lina Ema Purwanti, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0730017702

Pembimbing II



Filia Icha Sukanto, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0731058601

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN: 714127901

HALAMAN PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI

Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh Panitia Penguji

Pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Pada Tanggal 2025

PANITIA PENGUJI

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

()

Anggota : Lina Ema Purwanti, S.Kep., Ns., M.Kep

()

Filia Icha Sukamto, S.Kep., Ns., M.Kep

()

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

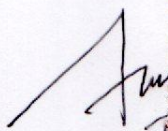


Saiful Nurhidayat, S.Kep.,Ns.M.Kep
NIDN:714127901

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, 24 Februari 2025
Yang Menyatakan,



Seftiana Arfian
NIM. 24632745

ABSTRAK

Pengaruh Senam Lansia terhadap Tingkat Nyeri pada Lansia dengan Osteoarthritis di Puskesmas Plaosan

Oleh:

Seftiana Arfian (24632745)

Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Osteoarthritis yang tidak diberikan penanganan dengan baik dapat mengakibatkan nyeri, kekakuan, dan pergerakan terbatas. Nyeri sendi osteoarthritis pada lansia masih sering dianggap biasa padahal jika tidak memperoleh penanganan dengan segera dapat menghambat lansia dalam beraktivitas dan mengganggu kualitas hidup lansia. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap tingkat nyeri lansia dengan osteoarthritis di Puskesmas Plaosan.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *pra experiment* dengan desain *one group pre-posttest design* dengan sampel sejumlah 31 lansia dengan osteoarthritis yang mengalami nyeri yang melakukan pemeriksaan di Puskesmas Plaosan pada Bulan Januari 2025. Pengumpulan data dilakukan dengan pemeriksaan skala nyeri sebelum dan sesudah pemberian intervensi dengan pemberian intervensi senam lansia yang dilaksanakan sebanyak 3 kali seminggu dengan duras 30 menit. Analisis data menggunakan *wilcoxon signed rank test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi senam lansia, skala nyeri yang dialami oleh lansia dengan Osteoarthritis sebagian besar berada pada skala sedang sejumlah 23 lansia (74,2%) sedangkan setelah diberikan intervensi senam lansia, skala nyeri yang dialami oleh lansia dengan Osteoarthritis sebagian besar berada pada skala ringan sejumlah 20 lansia (64,5%).

Berdasarkan hasil dari perhitungan *Wilcoxon Signed Rank Test*, diperoleh *Zvalue* sebesar -5,112 dengan *p value* (Asymp. Sig 2 tailed) sebesar 0,000 <0,05 sehingga *H1* diterima, yang berarti senam lansia berpengaruh terhadap penurunan tingkat nyeri lansia dengan osteoarthritis di Puskesmas Plaosan. Pemberian terapi nonfarmakologis dimaksudkan untuk mendukung pengobatan secara farmakologis agar lansia dapat mencapai status kesehatan yang optimal dan agar lansia mampu melakukan intervensi tersebut secara mandiri di rumah secara rutin diluar jadwal dari posyandu lansia.

Kata Kunci: Senam Lansia, Tingkat Nyeri, Lansia Osteoarthritis

ABSTRACT

The Effect of Elderly Exercise on Pain Levels in Elderly Patients with Osteoarthritis at the Plaosan Community Health Center

By:

Seftiana Arfian (24632743)

Bachelor of Nursing, Muhammadiyah University of Ponorogo

Untreated osteoarthritis can cause pain, stiffness, and limited movement. Osteoarthritis joint pain in the elderly is often considered normal, but if not treated promptly, it can hinder their activities and impair their quality of life. The purpose of this study was to determine the effect of elderly exercise on pain levels in elderly patients with osteoarthritis at the Plaosan Community Health Center.

The method used in this study was a pre-experimental design with a one-group pre-posttest design. The sample size was 31 elderly patients with osteoarthritis experiencing pain who underwent examinations at the Plaosan Community Health Center in January 2025. Data collection was conducted by assessing the pain scale before and after the intervention, which consisted of elderly exercise sessions, three times a week, for 30 minutes. Data analysis used the Wilcoxon signed-rank test.

The results showed that before the elderly exercise intervention, the pain experienced by 23 elderly people with osteoarthritis was moderate (74.2%), while after the intervention, the pain experienced by 20 elderly people with osteoarthritis was mild (64.5%).

Based on the Wilcoxon Signed Rank Test calculation, the Z-value was -5.112 with a p-value (Asymp. Sig. 2-tailed) of $0.000 < 0.05$. Therefore, H1 was accepted, indicating that elderly exercise had an effect on reducing pain levels in elderly people with osteoarthritis at the Plaosan Community Health Center. Non-pharmacological therapy is intended to support pharmacological treatment so that elderly people can achieve optimal health and are able to perform the intervention independently at home, routinely, outside of the elderly community health post (Posyandu) schedule.

Keywords: *Elderly Exercise, Pain Level, Elderly with Osteoarthritis*

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul **“Pengaruh Senam Lansia terhadap Tingkat Nyeri pada Lansia dengan Osteoarthritis di Puskesmas Plaosan”**. Penyusunan Skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik oleh penulis dengan bantuan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan kali ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Rido Kurnianto, M.Ag selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
2. Saiful Nurhidayat, S.Kep.,Ns.M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
3. Siti Munawaroh, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Kepala Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan banyak arahan, bimbingan, dan motivasi pada peneliti selama penyusunan Skripsi berlangsung.
4. Lina Ema Purwanti, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan dan motivasi selama penyusunan Skripsi.
5. Filia Icha Sukamto, S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan dan motivasi selama penyusunan Skripsi.

6. Bapak Ibu dosen pengajar S1 Keperawatan yang sudah memberi semangat serta dukungan dalam mengerjakan Skripsi.
7. Responden lansia dengan osteoarthritis di Puskesmas Plaosan yang berpartisipasi dalam penelitian ini.
8. Keluarga saya, yang telah luar biasa memberikan do'a, dukungan dan motivasi sehingga Skripsi ini bisa diselesaikan.
9. Kerabat dan rekan kerja mahasiswa S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan yang telah mendukung dan memberikan semangat secara langsung maupun tidak langsung sehingga Skripsi ini dapat diselesaikan.

Dalam penyusunan Skripsi penulis menyadari bahwa Skripsi ini mungkin masih banyak kekurangan. Maka dari itu penulis mengharapkan ada kritik dan saran yang bersifat membangun.

Ponorogo, Juli 2025
Peneliti



Seftiana Arfian
NIM. 24632745

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
SAMPUL DALAM.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
HALAMAN PENETAPAN PANITIA PENGUJI PROPOSAL SKRIPSI	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6
1.5 Keaslian Penelitian.....	7

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	12
2.1 Konsep Lansia	12
2.1.1 Definisi Lansia	12
2.1.2 Ciri-ciri Lansia	13
2.1.3 Karakteristik Lansia	15
2.1.4 Tipe Lansia	16
2.1.5 Klasifikasi Lansia	17
2.1.6 Teori Proses Menua	17
2.1.7 Perubahan yang Terjadi pada Lansia	18
2.1.8 Tugas Perkembangan Lansia	21
2.1.9 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Lansia	21
2.2 Konsep Osteoarthritis	24
2.2.1 Definisi Osteoarthritis	24
2.2.2 Etiologi Osteoarthritis	25
2.2.3 Patofisiologi Osteoarthritis	25
2.2.4 Faktor Risiko Osteoarthritis	27
2.2.5 Klasifikasi Osteoarthritis	28
2.2.6 Diagnosis Osteoarthritis	29
2.2.7 Manifestasi Klinis Osteoarthritis	31
2.2.8 Penatalaksanaan Osteoarthritis	33
2.3 Konsep Nyeri	34
2.3.1 Definisi Nyeri	34
2.3.2 Klasifikasi Nyeri	35
2.3.3 Tanda dan Gejala Nyeri	36

2.3.4 Mekanisme Nyeri.....	37
2.3.5 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Respon Nyeri.....	39
2.3.6 Teori Pengontrolan Nyeri	42
2.3.7 Dampak Nyeri.....	43
2.3.8 Pengukuran Nyeri	44
2.3.9 Manajemen Nyeri	45
2.4 Konsep Senam Lansia	54
2.4.1 Definisi Senam Lansia.....	54
2.4.2 Manfaat Senam Lansia.....	55
2.4.3 Teknik Senam Lansia.....	56
2.4.4 Gerakan Senam Lansia	58
2.4.5 Durasi dan Frekuensi Ideal Senam Lansia.....	60
2.5 Kerangka Teori.....	61
BAB 3_KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN.....	62
3.1 Kerangka Konseptual.....	62
3.2 Hipotesis Penelitian.....	63
BAB 4_METODE PENELITIAN.....	64
4.1 Metode Penelitian.....	64
4.2 Kerangka Operasional	65
4.3 Populasi, Sampel, Sampling.....	66
4.3.1 Populasi.....	66
4.3.2 Sampel	66
4.3.3 Sampling.....	67

4.4	Variabel Penelitian	67
4.4.1	Variabel Independen	67
4.4.2	Variabel Dependen	67
4.4.3	Definisi Operasional	68
4.5	Instrumen Penelitian.....	71
4.6	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	72
4.6.1	Lokasi Penelitian.....	72
4.6.2	Waktu Penelitian.....	72
4.7	Prosedur Pengumpulan Data dan Analisis Data.....	72
4.7.1	Pengumpulan Data	72
4.7.2	Pengolahan Data	74
4.7.3	Analisis Data.....	76
4.8	Etika Penelitian	79
4.9	Keterbatasan Penelitian.....	81
BAB 5	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	82
5.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	82
5.2	Hasil Penelitian	83
5.2.1	Data Umum.....	83
5.2.2	Data Khusus	85
5.3	Pembahasan.....	88
5.4.1	Tingkat Nyeri Lansia dengan Osteoarthritis Sebelum Diberikan Senam Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Plaosan	88
5.4.2	Tingkat Nyeri Lansia dengan Osteoarthritis Sesudah Diberikan Senam Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Plaosan	91

5.4.3 Pengaruh Senam Lansia terhadap Tingkat Nyeri Lansia dengan Osteoarthritis di Wilayah Kerja Puskesmas Plaosan	93
BAB 6_KESIMPULAN DAN SARAN.....	97
6.1 Kesimpulan.....	97
6.2 Saran.....	97
DAFTAR PUSTAKA	99
LAMPIRAN.....	104



DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Definisi Operasional Variabel Pengaruh Senam Lansia terhadap Tingkat Nyeri pada Lansia dengan Osteoarthritis di Puskesmas Plaosan	69
Tabel 5.1	Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin pada Lansia dengan Osteoarthritis di Wilayah Kerja Puskesmas Plaosan	83
Tabel 5.2	Karakteristik Responden berdasarkan Usia pada Lansia dengan Osteoarthritis di Wilayah Kerja Puskesmas Plaosan	83
Tabel 5.3	Karakteristik Responden berdasarkan Pekerjaan pada Lansia dengan Osteoarthritis di Wilayah Kerja Puskesmas Plaosan	84
Tabel 5.4	Karakteristik Responden berdasarkan Pendidikan pada Lansia dengan Osteoarthritis di Wilayah Kerja Puskesmas Plaosan	84
Tabel 5.5	Karakteristik Responden berdasarkan Riwayat Menderita Osteoarthritis pada Lansia dengan Osteoarthritis di Wilayah Kerja Puskesmas Plaosan	85
Tabel 5.6	Tingkat Nyeri Lansia dengan Osteoarthritis Sebelum Diberikan Senam Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Plaosan	85
Tabel 5.7	Tingkat Nyeri Lansia dengan Osteoarthritis Sesudah Diberikan Senam Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Plaosan	86
Tabel 5.8	Pengaruh Senam Lansia terhadap Tingkat Nyeri Lansia dengan Osteoarthritis di Wilayah Kerja Puskesmas Plaosan	86

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Teori Pengaruh Senam Lansia terhadap Tingkat Nyeri pada Lansia dengan Osteoarthritis di Puskesmas Plaosan.....	61
Gambar 3.1	Kerangka Konseptual Pengaruh Senam Lansia terhadap Tingkat Nyeri pada Lansia dengan Osteoarthritis di Puskesmas Plaosan	62
Gambar 4.1	Desain Penelitian <i>Pre-Experiment with One Group Pre-Posttest Design</i>	64
Gambar 4.2	Kerangka Kerja Pengaruh Senam Lansia terhadap Tingkat Nyeri pada Lansia dengan Osteoarthritis di Puskesmas Plaosan.....	65



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP)	104
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Responden	110
Lampiran 3. Data Demografi	113
Lampiran 4. Lembar Observasi Pretest	114
Lampiran 5. Lembar Observasi Posttest	115
Lampiran 6. SOP Senam Lansia	116
Lampiran 7. Layak Etik	119
Lampiran 8. Tabulasi Data	120
Lampiran 9. Uji Statistika	122
Lampiran 10. Bukti Plagiasi	129

