

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM TERA TERHADAP PERUBAHAN SKALA NYERI
PADA LANSIA OSTEOATRITIS DI PANTI TRESNA WREDHA
HARGODEDALI SURABAYA**



Oleh

Puguh Armansyah Prihadi

N.I.M 20111660058

**PROGRAM STUDI S.1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA**

2015

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM TERA TERHADAP PERUBAHAN SKALANYERI
PADA LANSIA OSTEOARTRITIS DI PANTI TRESNA WREDHA
HARGODEDALI SURABAYA**

**Diajukan Sebagai Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
(S.Kep.) Pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu
Kesehatan Universitas Muhammadiyah
Surabaya**



Oleh

Puguh Armansyah Prihadi

N.I.M 20111660058

**PROGRAM STUDI S.1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA**

2015

Pernyataan Tidak Melakukan Plagiat

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama: Puguh Armansyah Prihadi

NIM: 20111660058

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Program Studi: S-1 Keperawatan

Menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis ini benar benar tulisan karya sendiri bukan hasil plagiasi, baik sebagian maupun keseluruhan. Bila kemudian hari terbukti hasil plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai ketentuan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Surabaya

Surabaya, Jumat 14 Agustus 2015-08-14

Yang membuat pernyataan

(Puguh Armansyah Prihadi)

NIM 20111660058

PERSETUJUAN

Usulan judul Skripsi penelitian ini telah diperiksa dan disetujui isi serta susunannya, sehingga dapat diajukan dalam ujian sidang Skripsi pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya

Surabaya, 27 Juli 2015

Menyetujui,

Pembimbing I



Ratna Agustin, S.Kep, Ns, M.Kep

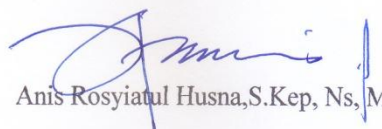
Pembimbing II



Musrifatul Ulliyah, S.st, M.Kes

Mengetahui,

Ketua Program Studi



Anis Rosyiatul Husna, S.Kep, Ns, M.Kes

PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Ujian sidang Skripsi

pada Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu kesehatan,

Universitas Muhammadiyah Surabaya

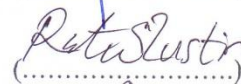
Pada tanggal, 8 Juli 2015

Tim Penguji

Ketua : Anis Rosyiatul Husna, S.Kep, Ns, M.Kes


(.....)

Anggota : 1. Ratna Agustin, S.Kep, Ns, M.Kep


(.....)

2. Musrifatul Uliyah, S.st. M.Kes



(.....)

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surabaya




Nur Mukarromah, S.KM., M.Kes

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT atas ridhaNya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsidengan judul “*Pengaruh Senam Tera Terhadap Perubahan Skala Nyeri Pada Lansia Osteoartrits Di Panti Tresna Wredha Hargodedali Surabaya*“.Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Dalam penulisan Skripsi ini peneliti telah banyak mendapat dukungan, bantuan serta bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dan setulus hati kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan Skripsi ini, khususnya dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membimbing.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan Skripsi ini masih jauh dari sempurna, untuk itu saran dan kritik khususnya kepada Dosen Pembimbing dan Dosen Penguji, demi perbaikan sangat peneliti harapkan. Dan semoga Skripsi ini bermanfaat khususnya bagi peneliti dan pembaca serta perkembangan ilmu keperawatan pada umumnya.

Surabaya, 27 Juli 2015

Peneliti

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmad dan Hidayah-Nya sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh ujian akhir Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Surabaya dengan judul penelitian “*Pengaruh Senam Tera Terhadap Perubahan Skala Nyeri Pada Lansia Osteoartritis Di Panti Tresna Wredha Hargodedali Surabaya*”.

Dalam Penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak, untuk itu perkenankan penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr.dr.H.Sukadiono, MM selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surabaya.
2. NurMukarromah, S.KM., M.Kes selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.
3. Dra, Wiwik Trisiani selaku Pengelola Panti Tresna Wredha Hargo Dedali Surabaya yang telah memberikan saya izin dan kesempatan untuk melakukan penelitian.
4. Anis Rosyiatul Husna S.Kep.,Ns.M.Kes, selaku Ketua Prodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya dan selaku dosen penguji yang telah memberikan arahan-arahan dan sanggahan demi sempurnanya Skripsi ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.

5. Ratna Agustin S.Kep, Ns, M.Kep, selaku pembimbing I yang telah memberikan waktu untuk menuntun dan membimbing dengan penuh kesabaran sehingga Skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Musrifatul Uliyah, S.St. M.Kes. selaku pembimbing II yang telah memberikan waktu untuk bimbingan, motivasi dan masukan-masukan untuk penyusunan skripsi ini .
7. Para lanjut usia di Panti Tresna Wredha Hargodedali Surabaya yang bersedia menjadi responden penelitian.
8. Para dosen dan seluruh staf pengajar di Program Studi S1 Keperawatan yang telah memberikan ilmu, bimbingan dan nasihat selama menempuh pendidikan, semoga keikhlasan serta kesabaran yang diberikan dibalas oleh Allah SWT.
9. Ayah,Ibu Tercinta (Alm. Sumarno, Ayah Solehudin dan Ibu Riwahtini) yang telah bekerja keras dalam membimbing, mendidik anak – anaknya sampai jenjang pendidikan yang tinggi serta menjadi pemimpin dalam rumah tangga sekaligus teladan bagi anak – anaknya yang telah memberikan kasih sayangnya, dukungan yang luar biasa hebat, doa yang tiada henti kepada ananda serta ketegaran hati beliau untuk selalu memperjuangkan kami anak – anaknya agar dapat meraih masa depan yang lebih baik. Tidakmampuananda memberikan apa – apasemoga Allah membalas kebaikan Ayah dan ibu dengan surga-Nya, Amin.
10. Sahabat-sahabat tercinta sekaligus sepupu I Nyoman Tommy Y.R dan kakak-adik Suprianto dan Dadiyo Purwianto yang selalu ada buat aku baik dalam suka maupun duka.dan membantu dalam proses penelitian sekripsi ini.

11. Teman-teman prodi S1 Keperawatanangkatan 2011, , terima kasih banyak atas kerjasamanya, khususnya A.7 yang selalu memberikan dukungan serta semangat selama kuliah di Kampus ini.
12. Semua pihak yang terlibat dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Semoga amal kebbaikannya mendapa timbalan pahala dari Allah SWT, jazakumullahu ahsanaljaza' dan semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca.

Surabaya,27Juli 2015

Peneliti

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
SuratPernyataan	ii
Lembar Persetujuan.....	iii
Lembar Pegesahan	iv
Kata Pengantar.....	v
UcapanTerimaKasih.....	viii
Abstrak.....	ix
Daftar isi.....	x
Daftar Tabel	xiv
Daftar Gambar.....	xv
Daftar Lampiran	xvi
Daftar Singkatan.....	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Konsep Dasar Lansia	6
2.1.1. Definisi lanjut usia	6
2.1.2 Batasan usia lanjut	6
2.1.3 Perubahan-perubahan yang terjadi pada lanjut usia.....	7

2.1.3.1	Perubahan fungsi fisik.....	7
2.1.3.2	Perubahan mental	9
2.1.3.3	Perubahan Psikosial.....	10
2.1.4	Masalah yang sering dialami oleh lansia.....	11
2.2	Konsep Osteoarthritis.....	15
2.2.1.	Definisi Osteoarthritis	15
2.2.2	Faktor-faktor resiko	15
2.2.3	Patofisiologi	16
2.2.4	Manifestasi klinik.....	17
2.2.5	Penatalaksanaan pada osteoarthritis.....	17
2.2.6	Karakteristik nyeri osteoarthritis.....	19
2.3	Konsep Nyeri.....	20
2.3.1	Definisi nyeri.....	20
2.3.2	Fisiologi nyeri.....	20
2.3.3	Teori nyeri.....	24
2.3.4	Klasifikasi nyeri.....	25
2.3.5	Faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri.....	27
2.3.6	Penatalaksanaan nyeri.....	30
2.3.7	Pengkajian nyeri	31
2.4	Konsep Senam Lansia.....	36
2.4.1	Definisi senam lansia.....	36
2.4.2	Manfaat senam lansia.....	36
2.4.3	Gerakan senam lansia.....	37
2.4.4	Dosis latihan.....	38
2.4.5	Macam-macam senam lansia	40
2.5	Konsep Senam tera.....	41
2.5.1	Definisi Senam tera.....	41
2.5.2	Manfaat Senam tera.....	41

2.5.3	Prinsip-prinsip gerakan.....	42
2.5.4	Tata urutan gerakan.....	42
2.5.5	Mekanisme senam tera terhadap penurunan skala nyeri.....	67
2.6	Kerangka Konsep.....	69
2.7	Penjelasan.....	70
2.8	Hipotesis Penelitian.....	71
BAB 3	METODE PENELITIAN.....	72
3.1.	Desain Penelitian.....	73
3.2.	Kerangka Kerja.....	74
3.3.	Populasi, Sampel, dan Sampling.....	75
3.3.1	Populasi.....	75
3.3.2	Sampel.....	75
3.3.3	Teknik Sampling.....	77
3.4	Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional.....	77
3.4.1	Variabel Independen.....	77
3.4.2	Variabel Dependen.....	77
3.4.3	Definisi Operasional.....	78
3.5	Pengumpulan dan Analisa Data.....	79
3.5.1	Instrumen Penelitian.....	79
3.5.2	Lokasi Penelitian.....	80
3.5.3	Waktu Penelitian.....	80
3.5.4	Pengumpulan Data.....	80
3.5.5	Analisa Data.....	81
3.6	Etik Penelitian.....	82
3.6.1	Lembar Persetujuan (<i>Imformed Concent</i>).....	82
3.6.2	Tanpa Nama (<i>Anominity</i>).....	82
3.6.3	Kerahasiaan (<i>Confidentially</i>).....	82
3.6.4	Beneficence dan non-maleficence.....	83

3.6.5 Justice.....	83
3.7 Keterbatasan.....	83
BAB 4 HASIL PENELITIAN.....	84
4.1 Hasil Penelitian.....	84
4.1.1 Data Umum.....	85
4.2.2 Data Khusus.....	88
BAB 5 PEMBAHASAN.....	63
5.1 Mengidentifikasi Skala Nyeri Pada lansia Dengan Osteoarthritis Sebelum Senam Tera.....	91
5.2 Mengidentifikasi Skala Nyeri Pada lansia Dengan Osteoarthritis Sesudah Senam Tera.....	92
5.3 Menganalisis Pengaruh Senam Tera Terhadap Perubahan Skala Nyeri Pada Lansia Osteoarthritis Di Panti TresnaWerdha Hargo Dedali Surabaya.....	94
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN.....	96
6.1 Kesimpulan.....	96
6.2 Saran.....	96

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel3.4.3:	Defenisi Operasional penelitian pengaruh senam tera terhadap perubahan skala nyeri akibat osteoarthritis pada lansia di Panti Tresna Wredha Hargodedali Surabaya.....	78
Tabel 4.1 :	Skala nyeri lansia sebelum melakukan senam tera di Panti TresnaWerdha Hargo Dedali Surabaya pada tanggal 7 Mei 2015- 8 Juni2015.....	88
Tabel 4.2 :	Skala nyeri lansia setelah melakukansenamtera di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya pada tangga 17 Mei 2015- 8 Juni 2015.....	89
Tabel 4.3	Hasil uji Statistik <i>Wilcoxon Sign Rank Test</i>	90

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	:Skala intensitas nyeri.....	34
Gambar 2.2	: Skala wajah Wong-Baker.....	35
Gambar 2.3	: GerakanPeregangan.....	49
Gambar 2.4	: Gerakan Persendian.....	57
Gambar 2.5	: Gerakan Penafasan.....	68
Gambar 2.6	: KerangkaKonsep.....	69
Gambar 3.1	: KerangkaKerja.....	74
Gambar 4.1	: Distribusi karakteristik Lansia berdasarkan Jenis Kelamin di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya.....	85
Gambar 4.2	: Distribusikarakteristik Lansia berdasarkan Umur di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya.....	86
Gambar 4.3	: Distribusi karakteristik Lansia berdasarkan pekerjaan sebelum menghuni panti di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya.....	86
Gambar 4.4	: Distribusi karakteristik Lansia berdasarkan lama nyeri di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya.....	87
Gambar 4.5	: Distribusi karakteristik Lansia berdasarkan berat badan di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya.....	88

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran1 : Permohonan menjadi responden
- Lampiran2 : Lembar pernyataan sebagai responden
- Lampiran3 : Format pengumpulan data
- Lampiran 4 : Lembar Wawancara
- Lampiran5 : Lembar Observasi
- Lampiran6 : Lembar SAK
- Lampiran7 : Lembar Skenario pelaksanaan
- Lampiran8 : Data tabulasi demografi dan hasil penelitian senam tera di panti tresna werdha hargo dedali surabaya
- Lampiran9 :Data tabulasi hasil scoring wawancara pre-test dan hasil penelitian senam tera di panti tresna werdha hargodedali surabaya
- Lampiran10 :Data tabulasi hasil scoring wawancara post-test dan hasil penelitian senam tera di panti tresna werdha hargodedali surabaya
- Lampiran 11 : Data interval kelas
- Lampiran 12 : Dokumentasi penelitian
- Lampiran 13 : Lembar Konsultasi
- Lampiran 14 : Uji spss normalitas
- Lampiran 15 : Uji Distribusi Frekuensi
- Lampiran 16 : UjiWilcoxon Sign Rank Test
- Lampiran 17 : Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 18 : Surat penelitian dari panti
- Lampiran 19 : Jurnal

DAFTAR SINGKATAN

WHO : *World Health Organization*

OA : Osteoarthritis

DAFTAR PUSTAKA

- Alimul Hidayat A.A., (2010). *Metode Penelitian Kesehatan Paradigma Kuantitatif*, Jakarta : Health Books.
- Alimul Hidayat A.A., (2008). *Metode Penelitian Kebidanan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba medika.
- [Anggriyana Tri Widiyanti](#) (2010). *Senam Kesehatan, Aplikasi Senam untuk Kesehatan*. Jakarta: [Pustaka Tarbiyah Baru](#)
- Arundati, Dita. (2013). *Pengaruh senam tai chi dan senam biasa terhadap reduksi nyeri osteoarthritis lutut pada lansia di panti sosial tresna wredha GAU MABAJI Gowa*. di akses pada tanggal 11 November 2014. Di unduh dari <http://repository.unhas.ac.id/>
- Ghani (2009). *Definisi Senam tera* . di akses pada tanggal 15 November 2014. Di unduh dari <http://wir-nursing.blogspot.com/>
- Handayani, RD. (2009). *Faktor Resiko Yang Mempengaruhi Terjadinya Osteoarthritis Pada Lansia Di Instalansi Rehabilitasi Medik RSU Haji Surabaya Tahun 2008*. di akses pada tanggal 01 Desember 2014. Di unduh dari <http://adln.lib.unair.ac.id/>
- Lanny, Sustrani. (2004). *Asam urat*. Jakarta:PT Gramedia Pustaka Utama
- Naingolan, Olwin (2009). *Prevalensi dan determinan penyakit rematik di indonesia*. di akses pada tanggal 20 Desember 2014. Di unduh dari <https://indonesia.digitaljournals.org>
- Nevitt, Felson dan Laster. (2011). *Hubungan intensitas nyeri dengan stres pada pasien osteoarthritis di rsup H.Adam Maik Medan*. Di akses pada tanggal 11 Desember 2014. Di unduh dari <https://download.portalgaruda.org/article.php?article=59026&val=4130>.
- Notoatmodjo,s. (2010). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta:PT Rineka Cipta
- Nugroho, Wahyudi. (2008). *Keperawatan Gerontik & Geriatrik*. Edisi ke 3. Jakarta: EGC
- Nugroho, Wahyudi. (2008). *Keperawatan Gerontik & Geriatrik*. Edisi ke 2. Jakarta: EGC
- Nursalam. (2001). *Pendekatan praktis metodologi Riset Keperawatan*. Jakarta:Info Medika

- Nursalam. (2008). *Konsep dan penerapan metodologi penelitian keperawatan*. Jakarta
- Parwati (2013). *Senam tera meningkatkan kebugaran jantung paru pada kelompok lansia di panti sosial tresna werdha (pstw) Wana seraya Denpasar*. di akses pada tanggal 21 Desember 2014. Di unduh dari <http://www.pps.unud.ac.id/>
- Potter, P,A and Perry, A,G. (2009). *Fundamentals of Nursing, Fundamental Keperawatan buku 1 Edisi 7* . Jakarta: Salemba Medika.
- Potter, p. A & Perry, A. G. (2006). *Fundamental Keperawatan Ed. 4. Vol. 2*. Terj. Renata, K. et. Al.Jakarta : EGC.
- Sarzi-Puttini, P, Cimmino, MA, Scarpa, R, Caporali R, Parazzini F, Zaninelli, A, et all (2005). *Osteoarthritis: An overview of the disease and its treatment strategies*. Semin Arthritis Rheu,; 35 (1suppl 1), 1-10. 19 januari 2010. PubMed Database
- Smeltzer, DC., O'Connell & Bare, BG. (2004). *Brunner and Suddarth's textbook of medical surgical nursing*, Pennsylvania: Lippincott William & Wilkins Company
- Sumintarsih. (2006). *Kebugaran Jasmani Untuk Lansia*. Olahraga , 147-160.
- Suroto. (2004). *Buku Pegangan Kuliah Pengertian Senam, Manfaat Senam dan Urutan Gerakan*. Semarang: Unit Pelaksana Teknis Mata Kuliah Umum Olahraga Undip.
- Tintin Sukartini, Nursalam (2009). *Manfaat senam tera terhadap kebugaran lansia*. di akses pada tanggal 20 Desember 2014. Di unduh dari <https://www.journal.unair.ac.id>