

PENGARUH SENAM REMATIK TERHADAP AKTIFITAS FUNGSIONAL LANSIA DI
KOMUNITAS SENAM LANSIA WILAYAH KELURAHAN NUSUKAN BANJARSARI
SURAKARTA



SKRIPSI

DISUSUN UNTUK MEMENUHI SEBAGAI PERSYARATAN DALAM
MENDAPATKAN GELAR SARJANA SAINS TERAPAN FISIOTERAPI

Disusun Oleh:

KHIKMAH NURHIDAYAH

J 110 080 020

DIPLOMA IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

PERSETUJUAN SKRIPSI

**PENGARUH SENAM REMATIK TERHADAP AKTIFITAS FUNGSIONAL
LANSIA DI KOMUNITAS SENAM LANSIA WILAYAH KELURAHAN
NUSUKAN BANJARSARI SURAKARTA**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dalam uji skripsi
Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dijukan Oleh :

Nama : Khikmah Nurhidayah

NIM : J 110080020

Telah disetujui oleh :

Pembimbing I

Yeni Restiana, SST, FI M, Kes

Pembimbing II

Wijianto, SSLET

PENGESAHAN SKRIPSI

Dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Diploma IV Fisioterapi dan
ditarima untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam mendapatkan gelar Sarjana Sains
Terapan Fisioterapi

Hari : Kamis

Tanggal : 31 Mei 2012

Tim Penguji Skripsi

Nama Penguji

Tanda tangan

1. Yoni Rustiana, SST.Ft., M.Kes.



2. Isnaini Herwati, SST.Ft., M.Sc



3. Agus Widodo, SST.Ft., M.Pa.



Dibahkan oleh

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta



Agus Widodo, A.Kep., M.Kes.

DEKLARASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Khikmah Nurhidayah

Nim : J 110 080 020

Fakultas : Ilmu Kesehatan

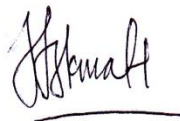
Jurusan : Diploma IV Fisioterapi

Judul Skripsi : Pengaruh senam rematik terhadap aktifitas fungsional lansia dikomunitas senam lansia wilayah kelurahan Nusukan Banjarsari Surakarta.

Menyatakan bahwa Skripsi tersebut adalah karya saya sendiri dan bukan karya orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya. Demikian surat pernyataan ini di buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapat sanksi akademis.

Surakarta, 31 Mei 2012

Peneliti



Khikmah Nurhidayah

PERSEMBAHAN

Ilahi Rabbi

Engkau lebih dekat melebihi urat leher manusia, Terimakasih atas nikmat usia ini

Nyak Siti Fatimah and Babe Nahrodin (My Parents)

Dalam hatimu terukir namaku, Dalam malammu terpanjat do'a untukku, Dalam pikiranku berkelebat bayang-bayangmu, Ibu dan bapakku....

Mbakku tersayang wati and Mbakku tercinta Nengsih (My sister) Dalam diamku ada pikiranmu, Dalam sedihku ada ceria mu, **My sister is my best friend**

Iqbal, Chandra dan Az- Zaky tawa candamu obat dalam kesedihan dan dukaku.. tangismu dan celotehanmu adalah hiburanku... kalianlah keponakanku yang tersayang

My friends 'Fisioterapi 2008' (si endut tari ma itoh, si kecil dania, si bawel dela norma, bang eca, bang dedy, bang Sete, bang Fuad, iyem, dhita, pak elif, jeng ari, kelompok kompreku sevy _amoy, gank cucok rempoks boyolali, anak gank dan anak kompleks klaten... Marah seperti ayah, Peduli seperti ibu, Mengganggu seperti kakak, Mengesalkan seperti adik, Itulah kalian, sahabat-sahabatku

IMM, HMP, BEM, Kos Dwi Bakti, Kos Seruni Kau mampu tegak berdiri tidak sendiri, Kau mampu berjalan dan berlari pun tak sendiri Perjuangan ini belum usai, Panggillah pemuda-pemudi yang nurani, yang bisa membawamu dalam kejayaan

All my friends

Secuil kenangan tlah terukir dalam kanvas cerita kehidupan, Merajut cerita, ibarat menyulam sebuah benang, Puing-puing cerita begitu berkesan, tuk gapai masa depan dengan penuh senyuman, itulah makna dari sebuah pengalaman , pahit maupun manis

Bisa jadi sebuah pelajaran, **"You are my inspiring"**

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah mencurahkan rahmat dan berkah sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul ***“Pengaruh Senam Rematik Terhadap Aktifitas Fungsional Lansia di Komunitas Senam Lansia Wilayah Kelurahan Nusukan Banjarsari Surakarta”***. Diajukan guna melengkapi tugas–tugas dan demi melengkapi persyaratan untuk menyelesaikan Program Pendidikan Diploma IV Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Selesainya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. BambangSetiadji, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Bapak Arif Widodo, A.Kep, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Umi Budi Rahayu, S.St FT., M.Kes, selaku Ketua Program Studi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Ibu Yoni Rustiana S.St FT., M.Kes,dan Bp. Wijianto, S.St FT sebagai pembimbing I dan II yang telah dengan sabar dan ikhlas membimbing penulis dalam pembuatan Skripsi ini.
5. Ibu Isnaini Herawati S.St FT., M.Sc dan Bp.Agus Widodo,M.Fis sebagai penguji saya yang telah meluangkan waktunya untuk menguji saya dan memberikan saran-sarannya untuk skripsi ini agar lebih sempurna.
6. Bapak dan Ibu dosen serta staff karyawan Program Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta..
7. Bapak dan ibu pemimbing praktek komprehensif I dan II terkhusus untuk Ibu Prihantoro Larasati, SSt. FT yang telah memimbing saya dan teman-teman pada saat praktek di lahan dan memberikan ilmunya untuk kami.

8. Pengurus Posyandu Lansia Ngudi Waras Nusukan Surakarta selaku penyelenggara senam rematik dan para responden.
9. Semua pihak yang telah banyak menyumbangkan tenaga dan pikiran dalam penyusunan skripsi ini.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Surakarta, 31Mei 2012

Penulis

ABSTRAK

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI, 2012
xivhalaman + 28halaman + 27lampiran**

KHIKMAH NURHIDAYAH

“PENGARUH SENAM REMATIK TERHADAP AKTIFITAS FUNGSIONAL LANSIA DI KOMUNITAS SENAM LANSIA WILAYAH NUSUKAN BANJARSARI SURAKARTA”

(Dibimbing oleh: Yoni Rustiana, SSt, FT., M.Kes, dan Wijianto, SSt, FT)

Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Pada kelompok yang dikategorikan lansia ini akan terjadi suatu proses yang disebut *Aging Process*. Lansia mengalami kemunduran kemandirian dalam melakukan aktivitas sehari-hari disebabkan oleh adanya Nyeri rematik. Fisioterapi adalah salah satu praktisi yang sering menjumpai pemeriksaan dan kondisi dalam hal tersebut.

Senam Rematik adalah suatu metode yang baik untuk pencegahan dan meringankan gejala-gejala rematik serta berfungsi sebagai terapi tambahan terhadap pasien rematik dalam fase tenang.

Penelitian ini dilaksanakan melalui *Quasi Experiment* dengan *one group pre and post test design*, dimana melakukan pengukuran variabel dua kali, sebelum dan sesudah perlakuan. Populasi dalam penelitian ini adalah semua anggota komunitas senam Lansia Wilayah kelurahan Nusukan, Sampel yang mengalami nyeri rematik sebanyak 37 orang. Sampel tersebut akan diukur nilai aktifitas fungsional dengan menggunakan *Health Assessment Questionnaire* (HAQ) yang sudah baku, dan kemudian dianalisa dengan uji statistik.

Berdasarkan hasil uji *Paired sampel T test* didapatkan $p=0,000$. Kesimpulannya diketahui adanya pengaruh senam rematik terhadap aktifitas fungsional lansia.

Kata kunci :*Aktifitas Fungsional, Senam Rematik, Nyeri Rematik*

ABSTRACT

**STUDY OF PHYSIOTHERAPY PROGRAM D IV
HEALTH FACULTY
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA
xiv pages + 28 pages + 27 appendixes**

KHIKMAH NURHIDAYAH

**“THE EFFECT OF RHEUMATIC GYMNASTIC TO FUNGTIONAL ACTIFITY
FOR OLD PEOPLE AT COMMUNITY OLD PEOPLE GYMNASTIC NUSUKAN
BANJARSARI SURAKARTA”.**

(Guidance by: Yoni Rustiana, SSt, FT., M.Kes, and Wijianto, SSt, FT).

The elderly age groups in humans that have entered the final stages of life phase. In the elderly group categorized this will be a process called Aging Process. Elderly suffered a setback independence in performing daily activities due to arthritis pain. Physiotherapy is one of the practitioners who often find the inspection and condition in that respect.

Rheumatism Gymnastics is a good method to prevent and relieve arthritic symptoms and serves as an adjunct therapy for rheumatoid arthritis patients in a phase of calm.

The research was conducted through a Quasi Experiment with one group pre and post test design, which make the measurement variable twice, before and after treatment. The population in this study were all members of the community village Nusukan senamLansia Region, arthritic pain sample as many as 37 people. The sample is measured value of the functional activity using Health Assessment Questionnaire (HAQ) is standard, and then analyzed with statistical tests.

Based on test results obtained Paired sample T test $p = 0.000$. In conclusion there are known to influence rheumatic gymnastics functional activity of the elderly.

Key words: Functional Activities, Gymnastics Rheumatism, Arthritis Pain

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN.....	i
HALAMAN SAMPUL DALAM	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	2
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	4
A. Kerangka Teori	4
1. Konsep Lansia	4
a. Definisi Lansia	4
b. Batasan Usia Lansia	4
2. Perubahan Fisiologis pada Lansia.....	5
3. Rematik.....	7
a. Konsep rematik pada Lansia	8

b.	Tanda dan gejala	8
c.	Konsep senam rematik	10
d.	Alat ukur.....	11
4.	Aktifitas Fungsional.....	11
5.	Pengaruh senam rematik terhadap aktifitas fungsional	13
B.	Kerangka Berpikir.....	14
C.	Kerangka Konsep.....	14
D.	Hipotesa	14
BAB III METODE PENELITIAN		15
A.	Metodelogi Penelitian	15
1.	Jenis Penelitian.....	15
2.	Desain Penelitian	15
3.	Rancangan Penelitian.....	15
B.	Waktu dan tempat penelitian.....	16
C.	Populasidan Sample	16
1.	Populasi.....	16
2.	Sample.....	16
D.	Variabel	17
E.	Definisi Konseptual	17
F.	Definisi Operasional	18
G.	Jalannya Penelitian	18
H.	Teknik analisa Data	19
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		20
A.	Hasil Penelitian	20
a.	Gambaran Umum.....	20
b.	Hasil Penelitian	21

c.	Hasil Analisa Data	22
i.	Uji Normalitas Data	22
ii.	Pengujian Hipotesa	23
B.	Pengaruh senam reumatik terhadap aktifitas fungsional lansia ...	24
C.	Keterbatasan Penelitian.....	27
BAB VIKESIMPULAN DAN SARAN		28
A.	Kesimpulan	28
B.	Saran	28

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1	Bagan Kerangka Pikir.....	14
Gambar 2. 2	Bagan Kerangka Konsep	14
Gambar 3. 1	Bagan Rancangan Penelitian	15

DAFTAR TABEL

Tabel4.1	Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin	21
Tabel4.2	Karakteristik responden berdasarkan umur	21
Tabel4.3	Karakteristik responden berdasarkan hasil pengukuran HAQ.....	22
Tabel4.4	Uji Normalitas Data	23
Tabel4.5	Uji <i>Paired Sample T-Test</i>	23