

KARYA TULIS ILMIAH

**PERBEDAAN RANGE OF MOTION SENDI LUTUT PADA LANSIA YANG
BERAKTIVITAS SENAM LANSIA SECARA RUTIN DIBANDINGKAN
DENGAN LANSIA YANG TIDAK MELAKUKAN AKTIVITAS SENAM**

**Disusun untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Derajat
Sarjana Kedokteran pada Fakultas Kedokteran
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**



GREISY RIVTA

NIM: 20050310132



FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA

MOTTO

“...Dan barang siapa memelihara kehidupan seorang manusia, maka seolah-olah dia telah memelihara kehidupan seluruh umat manusia...,”

(Al Qur'an, Al Maidah: 32)

*Hidup ini berlangsung singkat. Keahlian begitu lama dipelajari.
Kesempatan begitu cepat berlalu. Pertimbangan sukar dilakukan.
Pengalaman masih banyak salahnya.*

(Nasihat Hipokrates, 460-377 SM)

“Maka apabila langit telah terbelah dan menjadi merah mawar seperti (kilapan) minyak. Maka nikmat Tuhan kamu yang manakah yang kamu dustakan?”

(Al Qur'an, Ar Rahman: 37-38)

Sesungguhnya sesudah kesulitan itu, terdapat kemudahan

(Al-Quran : Surat 94 : Ayat 8)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Sujud serta syukur kehadiran Allah Swt atas rahmat, nikmat dan segala bentuk kasih sayangnya yang tiada terkira.

Kupersembahkan Karya Tulis ini kepada :

1. Papa dan Mamaku tercinta (Ahmad Rivai Harahap & Rita Nilawardani)
2. Adik-adikku tersayang yang selalu memberi semangat hidupku (Adriansyah Pardomuan Harahap & Tondi Ivanov Harahap)
3. Teman kos terbaik yang selalu mendampingi (Jumiati & Marisa Ayu Anindyta)
4. Seseorang yang selalu mendampingi dan menerima segala kekuranganku (semoga kita sampai pada semua mimpi kita)
5. Dosen pembimbing Tercinta
6. Rekan-rekan sejawat di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Illahi Rabbi, yang telah melimpahkan kasih serta rahmat-Nya kepada penulis, sehingga dapat menyusun dan menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Perbedaan Range of Motion Sendi Lutut pada Lansia yang Melakukan Aktivitas Senam Lansia Secara Rutin dibandingkan dengan Lansia yang tidak Melakukan Aktivitas Senam”.

Sehubungan dengan tersusunnya Karya Tulis Ilmiah ini, penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, di antaranya kepada :

1. Dr. Ardi Pramono, Sp.An., selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
2. Dr. Pujiatun, Sp. RM., selaku dosen pembimbing yang telah memberikan petunjuk dan arahan berharga untuk penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Kedua orang tua penulis beserta, adik tercinta yang selalu menjadi motivasi dalam kehidupan penulis, juga atas kasih sayang, doa dan perhatian yang tulus diberikan kepada penulis.
4. Teman kos penulis, Jumiati dan Marissa Ayu Anindyta yang selalu memberikan dukungan kepada penulis.
5. Teman-teman di Kedokteran Umum angkatan 2005.

6. Semua pihak yang telah membantu penulis sepenuhnya baik secara langsung maupun tidak langsung.

Penulis menyadari, bahwa dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari sempurna dan tidak luput dari kekurangan, baik segi bahasa, tata cara penulisan maupun isi. Untuk itu tidak berlebihan kiranya apabila penulis mohon saran serta kritik yang berguna, agar di kemudian hari penulis dapat mempersembahkan suatu hasil yang memenuhi syarat dan lebih baik.

Besar harapan penulis, semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi para pembaca sekalian.

Terima kasih.

Yogyakarta, 19 agustus 2009.

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
MOTTO.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
INTISARI/ <i>ABSTRACT</i>	viii
I. PENGANTAR	
1. Latar Belakang Masalah.....	1
2. Perumusan Masalah.....	5
3. Keaslian Penelitian.....	5
4. Tujuan Penelitian.....	6
5. Manfaat Penelitian.....	6
II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kepustakaan.....	7
1. Proses Menua pada Lansia.....	7
2. Latihan dan Olahraga pada Lanjut Usia.....	16
3. Persendian serta hubungannya dengan <i>Range of Motion</i>	20
B. Kerangka Penelitian.....	24
C. Hipotesis.....	25
III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	26
C. Subyek Penelitian.....	26
D. Variabel Penelitian.....	27
E. Definisi Operasional Variabel.....	27
F. Alat Penelitian.....	29
G. Jalannya Penelitian.....	29
H. Analisis Data.....	30
IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil penelitian	31
B. Pembahasan	33
V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	37
B. Saran.....	37