

Hubungan Senam Rentang Gerak dengan Tingkat Nyeri Sendi pada Lansia di Posyandu Lansia RT 03 dan 04 Rukeman Tamantirto Kasihan Bantul Yogyakarta. Karya Tulis Ilmiah. Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Zainuddin Sulaiman<sup>1</sup>, Dianita Sugiyo<sup>2</sup>  
Karya Tulis Ilmiah, Program Studi Ilmu Keperawatan  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, 2013

## INTISARI

**Latar Belakang.** Pada usia di atas 55 tahun terjadi proses penuaan secara alamiah. Hal ini akan menimbulkan masalah fisik, mental, sosial, ekonomi dan psikologis. Salah satu penuaan yang terjadi pada tubuh manusia, ditandai oleh perubahan pada tulang, otot dan sendi. Terkait dengan perubahan sendi yang dialami oleh lansia, maka keluhan nyeri sendi merupakan keluhan yang paling banyak ditemukan pada lansia. Nyeri merupakan pengalaman subyektif yang dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia termasuk gangguan kemampuan fisiknya. Nyeri sendi yang paling banyak adalah pada sendi-sendi penahan berat tubuh (panggul, lutut dan kaki).

**Tujuan Penelitian.** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara senam lansia dengan nyeri sendi pada lansia di wilayah Posyandu Lansia RT 03 dan 04 Rukeman Tamantirto Kasihan Bantul Yogyakarta.

**Metodologi.** Penelitian ini merupakan penelitian *non eksperiment* dengan desain *deskriptif correlational*. Dan dianalisa secara korelasional. Besar sampel adalah 22 lansia, pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Pengumpulan data menggunakan instrumen *Visual Analogue Scale* (VAS) dan kuesioner senam lansia. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi *Spearman's Rho*.

**Hasil** penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat adanya hubungan yang signifikan antara senam rentang gerak dengan nyeri sendi pada lansia yang nilai koefisiensi korelasinya sebesar 0,771 dan untuk nilai  $p=0,000$  yang artinya nilai  $p<0,05$ .

**Kata Kunci:** Senam lansia, nyeri sendi

<sup>1</sup> Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

<sup>2</sup> Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta