SKRIPSI

PENGARUH SENAM REMATIK TERHADAP PENURUNAN NYERI SENDI PADA LANSIA PENDERITA OSTEOARTHRITIS DI DESA MEJAYAN

Oleh :
FERRY NOVANDA
NIM. 202202071

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN
2025

SKRIPSI

PENGARUH SENAM REMATIK TERHADAP PENURUNAN NYERI SENDI PADA LANSIA PENDERITA OSTEOARTHRITISDI DESA MEJAYAN

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Oleh :
FERRY NOVANDA
NIM. 202202071

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN
2025

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ferry Novanda

NIM : 202202071

Judul : PENGARUH SENAM REMATIK TERHADAP PENURUNAN NYERI SENDI LANSIA PENDERITA OSTEOARTHRITIS DI DESA MEJAYAN

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan dalam memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep) di suatu perguruan tinggi dan lembaga Pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan, baik yang sudah maupun belum/tidak dipublikasikan, sumbernya dijelaskan dalam tlisandan daftar Pustaka.

Madiun, 2 Maret 2026

Ferry Novanda
NIM. 202202071

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat, karunia, kesehatan, dan kemudahan yang senantiasa dilimpahkan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Dengan segala kerendahan hati dan rasa syukur yang mendalam, karya sederhana ini penulis persembahkan kepada:

1. Dosen pembimbing yaitu ibu Sudarmi S.Kep., Ns., M.Kep dan ibu Fitria Yuliana S.Kep., Ns., M.Kep yang dengan sabar dan penuh ketulusan telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam memberikan arahan serta bimbingan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Semoga Allah SWT membalas segala kebaikan beliau.
2. Kedua orang tua tercinta, yang selalu menjadi sumber kekuatan terbesar dalam hidup penulis. Terima kasih atas doa yang tidak pernah putus, kasih sayang yang tulus, pengorbanan yang luar biasa, serta dukungan moral maupun material yang diberikan dengan penuh keikhlasan. Semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa memberikan kesehatan, kebahagiaan, dan balasan terbaik atas segala kebaikan yang telah diberikan.
3. Almarhumah adik tercinta Saskia Agustina Ramadhani yang telah lebih dahulu dipanggil oleh Allah SWT. Meski ragamu telah tiada di sisi penulis, namun kenangan, doa, dan kasih sayangmu akan selalu hidup di hati penulis. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis, menjadi sumber semangat, serta pengingat untuk terus berjuang dan tidak menyerah. Semoga setiap langkah dan pencapaian ini menjadi doa yang terus mengalir untukmu di alam sana.
4. Sahabat dan teman seperjuangan, yang selalu memberikan dukungan, motivasi, bantuan, serta kebersamaan yang penuh makna selama proses perkuliahan dan penyusunan skripsi.
5. Responden penelitian, yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.
6. Untuk diri penulis sendiri, terima kasih telah berjuang, bertahan, dan tidak menyerah dalam menghadapi berbagai tantangan selama proses penyusunan skripsi ini. Semoga setiap langkah dan usaha menjadi ibadah dan mendapat ridha Allah SWT.

MOTTO

“Karena sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.”
(QS. Al-Insyirah: 6)

“Tidak ada yang peduli dengan nasibmu, bertempurlah selayaknya laki-laki sejati hancur, menghilang, dan menang karena laki-laki hidup untuk menghidupi ” (Penulis)

“Angkat yang tinggi kepalan tanganmu, nyala kembali, membara utuh dalam hatimu. Bersumpah tak menyerah yakinlah akan indah berjalanlah seakan peluru yang tak bertuan”
(Superriots-Tak Bertuan)

,

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh,

Nama	:	Ferry Novanda
NIM	:	202202071
Program Studi	:	S1 Keperawatan
Judul	:	PENGARUH SENAM REMATIK TERHADAP PENURUNAN NYERI SENDI PADA LANSIA PENDERITA OSTEOARTHRITIS DI DESA MEJAYAN

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi dan dinyatakan telah memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Pada Tanggal ... 2026

Dewan Penguji

Ketua Penguji : Mega Arianti Putri, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NUPTK. 9933767668237030 ……...

Penguji 1 : Sudarmi, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NUPTK. 0938751652231172

Penguji 2 : Fitria Yuliana, S.Kep.,Ns.,M.Kep ……..……...
NUPTK. 0039762663230363

Mengesahkan
Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun ……....

Ketua,

Dr. Retno Widiarini, S.KM., M.Kes
NUPTK. 7860759660230162

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi Oleh :

Nama	: Ferry Novanda
NIM	: 202202071
Program Studi	: S1 Keperawatan
Judul	: PENGARUH SENAM REMATIK TERHADAP PENURUNAN NYERI SENDI LANSIA PENDERITA OSTEOARTHRITIS DI DESA MEJAYAN

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Skripsi

pada tanggal 12 Februari 2026

Oleh :

Pembimbing I	Pembimbing II
(Sudarmi, S.Kep.,Ns.,M.Kep)	(Fitria Yuliana, S.Kep.,Ns.,M.Kep)
NUPTK. 0938751652231172	NUPTK. 0039762663230363

Mengetahui,

Kepala Program Studi Keperawatan

(Mega Arianti Putri, S.Kep.,Ns.,M.Kep)

NUPTK. 9933767668237032

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul "Pengaruh Senam Rematik Terhadap Penurunan Nyeri Pada Lansia Penderita Osteoartthritis di Desa Mejayan" dengan baik.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan kesehatan, kekuatan, dan kelancaran dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibu drg. Kartika Rahmawati selaku Kepala Puskesmas Mejayan beserta jajaran yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian.
3. Bapak Hestu Wiradriawan, S.H selaku Kepala Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik Kabupaten Madiun.
4. Ibu Dr. Retno Widiarini, S.KM., M.Kes selaku Ketua STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun
5. Ibu Mega Arianti, S.Kep. Ns., M.Kep selaku Ketua Prodi S1 Keperawatan
6. Ibu Sudarmi, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing 1 yang telah dengan sabar memberikan arahan, bimbingan, dan masukan hingga proposal skripsi ini dapat terselesaikan.
7. Ibu Fitria Yuliana, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing 2 yang telah dengan sabar memberikan arahan, bimbingan, dan masukan hingga proposal skripsi ini dapat terselesaikan
8. Orang tua dan keluarga penulis yang senantiasa memberikan doa, motivasi, serta dukungan moral maupun material.
9. Teman-teman seperjuangan yang tidak bisa disebutkan satu persatu terimakasih telah memberikan semangat, bantuan, dan kebersamaan dalam menyelesaikan tugas akhir ini

.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi kesempurnaan proposal skripsi ini. Akhir kata penulis menyampaikan terimakasih sebanyak-banyaknya kepada semua pihak yang telah berperan serta dalam penyusunan proposal skripsi ini dari awal sampai akhir.

Madiun, 5 Februari 2026

Ferry Novanda
NIM. 202202071

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Ferry Novanda

Tempat dan Tanggal Lahir : Jombang, 14 November 2001

Agama : Islam

Alamat : Ds Kaligunting, Dsn Ndesan, Rt 004/ Rw 001 Kec Mejayan Kab Madiun

E-mail : ferrynovanda76@gmail.com

Riwayat Pendidikan :

1. 2006-2008 : TK Bhayangkara
2. 2008-2014 : SD Negeri Kaligunting 01
3. 2014-2017 : MTS Negeri 05 Madiun
4. 2017-2020 : SMA Negeri 1 Saradan
5. 2022- sekarang : STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun

ABSTRAK

PENGARUH SENAM REMATIK TERHADAP PENURUNAN NYERI SENDI PADA LANSIA PENDERITA OSTEOARTHRITIS DI DESA MEJAYAN

Ferry Novanda

Osteoarthritis merupakan salah satu masalah muskuloskeletal yang sering dialami lansia dan ditandai dengan nyeri sendi yang dapat menurunkan kualitas hidup. Penatalaksanaan nonfarmakologis seperti senam rematik perlu dikembangkan karena relatif aman dan mudah dilakukan. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh senam rematik terhadap penurunan skala nyeri sendi pada lansia penderita osteoarthritis.

Penelitian kuantitatif menggunakan desain *pre-eksperimental one group pretest–posttest.* Sampel berjumlah 17 lansia penderita osteoarthritis di Desa Mejayan, Kabupaten Madiun, yang dipilih dengan teknik total sampling. Intervensi berupa senam rematik dilakukan 3 kali seminggu selama 2 minggu. Pengukuran nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

Rata-rata skala nyeri sebelum intervensi sebesar 4,18 (SD 1,131) dengan rentang 3–6. Setelah pemberian senam rematik, rata-rata nyeri menurun menjadi 2,12 (SD 0,928) dengan rentang 1–4. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($<0,05$) yang berarti terdapat pengaruh signifikan senam rematik terhadap penurunan nyeri sendi.

Setelah dilakukan senam rematik terjadi penurunan skala nyeri pada responden. Penurunan nyeri ini terjadi karena senam rematik dapat meningkatkan produksi hormon endorfin yang berfungsi menekan persepsi nyeri serta meningkatkan sirkulasi darah, elastisitas otot, dan fleksibilitas sendi. Namun, tingkat penurunan nyeri pada setiap responden dapat berbeda karena dipengaruhi oleh perbedaan respons fisiologis tubuh, tingkat peradangan sendi, serta kondisi jaringan sendi pada masing-masing individu.

Kata kunci: Senam Rematik, Nyeri Sendi, Lansia

ABSTRACK

THE EFFECT OF RHEUMATIC EXERCISE ON THE REDUCTION OF JOINT PAIN IN EDERLY PATIENTS WITH OSTEOARTHRITIS IN MEJAYAN VILLAGE

Ferry Novanda

Osteoarthritis is one of the most common musculoskeletal problems among older adults and is characterized by joint pain that can reduce quality of life. Non-pharmacological management such as rheumatic exercise needs to be developed because it is relatively safe, inexpensive, and easy to implement in the community. This study aimed to determine the effect of rheumatic exercise on reducing joint pain scale in elderly patients with osteoarthritis.

This quantitative study used a pre-experimental one-group pretest–posttest design. The sample consisted of 17 elderly individuals with osteoarthritis in Mejayan Village, Madiun Regency, selected using total sampling. The intervention was rheumatic exercise conducted three times per week for two weeks. Pain was measured using the Numeric Rating Scale (NRS). Data were analyzed using the Wilcoxon test with a significance level of $\alpha = 0.05$.

The mean pain scale before the intervention was 4.18 (SD 1.131) with a range of 3–6. After rheumatic exercise, the mean pain decreased to 2.12 (SD 0.928) with a range of 1–4. The Wilcoxon test showed a p-value of 0.000 (<0.05), indicating a significant effect of rheumatic exercise on reducing joint pain in the elderly.

After the implementation of rheumatic exercise, there was a decrease in pain scale among the respondents. This reduction in pain occurs because rheumatic exercise can increase the production of endorphin hormones, which function to suppress pain perception, as well as improve blood circulation, muscle elasticity, and joint flexibility. However, the level of pain reduction in each respondent may vary due to differences in physiological responses, the level of joint inflammation, and the condition of joint tissues in each individual.

Keyword: Rheumatic exercise, Joint Paint, Ederly

DAFTAR ISI

SAMPUL LUAR 1

SAMPUL DALAM 2

HALAMAN PERNYATAAN 3

HALAMAN PERSEMBAHAN 4

MOTTO 5

LEMBAR PENGESAHAN 6

LEMBAR PERSETUJUAN 7

KATA PENGANTAR 8

ABSTRAK 11

ABSTRACK 12

DAFTAR TABEL 16

DAFTAR GAMBAR 17

DAFTAR LAMPIRAN 18

DAFTAR ISTILAH 19

DAFTAR SINGKATAN 19

BAB I PENDAHULUAN ..... Error! Bookmark not defined.

1.1 Latar Belakang Masalah ..... **Error! Bookmark not defined.**

1.2 Rumusan Masalah ..... **Error! Bookmark not defined.**

1.3 Tujuan Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**

1.3.1 Tujuan Umum ..... **Error! Bookmark not defined.**

1.3.2 Tujuan Khusus ..... **Error! Bookmark not defined.**

1.4 Manfaat Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**

1.4.1 Manfaat Teoritis ..... **Error! Bookmark not defined.**

1.4.2 Manfaat Praktik ..... **Error! Bookmark not defined.**

BAB II TINJAUAN PUSTAKA ..... Error! Bookmark not defined.

2.1 Konsep Senam Rematik ..... **Error! Bookmark not defined.**

2.1.1 Definisi Senam Rematik ..... **Error! Bookmark not defined.**

2.1.2 Tujuan Senam Rematik ..... **Error! Bookmark not defined.**

2.1.3 Indikasi Senam Rematik ..... **Error! Bookmark not defined.**

2.1.4 Kontra Indikasi Senam Rematik ..... **Error! Bookmark not defined.**

2.1.5 Dosis Pemberian Senam Rematik ..... **Error! Bookmark not defined.**

2.1.6 Prosedur Senam Rematik. ..... **Error! Bookmark not defined.**

2.2 Konsep Nyeri ..... **Error! Bookmark not defined.**

2.2.1 Definisi Nyeri ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.2.2 Etiologi ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.2.3 Fisiologi Nyeri ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.2.4 Patofisiologi Nyeri Sendi ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.2.5 Klasifikasi Nyeri ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.2.6 Pengukuran Intesitas Nyeri ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.2.7 Penatalaksanaan Nyeri ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.3 Konsep Lansia ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.3.1 Definisi Lansia ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.3.2 Ciri-Ciri Lansia ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.3.3 Klalsifikasi Lansia ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.3.4 Perubahan-Perubahan yang Terjadi Pada Lansia **Error! Bookmark not defined.**
2.4 Konsep Osteoarthritis ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.4.1 Definisi Osteoarthritis ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.4.2 Etiologi Osteoarthritis ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.4.3 Patofisiologi Osteoarthritis ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.4.4 Manifestasi Klinis Osteoarthritis ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.4.5 Penatalaksanaan ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.5 Profil Desa Mejayan ..... **Error! Bookmark not defined.**
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS ..... Error! Bookmark not defined.
3.1 Kerangka Konsep ..... **Error! Bookmark not defined.**
3.2 Hipotesis ..... **Error! Bookmark not defined.**
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN ..... Error! Bookmark not defined.
4.1 Desain Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.2 Populasi dan Sampel ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.2.1 Populasi ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.2.2 Sampel ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.3 Teknik Sampling ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.5 Identifikasi Variabel ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.5.1 Variabel *Independent* (Bebas) ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.5.2 Variabel *dependen* (terikat) ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.6 Definisi Oprasional ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.7 Instrumen penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.8 Lokasi dan Waktu Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**

4.8.1 Waktu Penelitian..... **Error! Bookmark not defined.**
4.8.2 Tempat Penelitian..... **Error! Bookmark not defined.**
4.9 Prosedur Pengumpulan Data..... **Error! Bookmark not defined.**
4.10 Pengolahan Data dan Analisa Data..... **Error! Bookmark not defined.**
4.10.1 Pengolahan Data..... **Error! Bookmark not defined.**
4.10.2 Analisa Data ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.11 Etika Penelitian..... **Error! Bookmark not defined.**
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN **.....** Error! Bookmark not defined.
5.1 Hasil Penelitian..... **Error! Bookmark not defined.**
5.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian..... **Error! Bookmark not defined.**
5.1.2 Data Umum..... **Error! Bookmark not defined.**
5.1.3 Data Khusus..... **Error! Bookmark not defined.**
5.2 Pembahasan..... **Error! Bookmark not defined.**
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN **.....** Error! Bookmark not defined.
6.1 Kesimpulan ..... **Error! Bookmark not defined.**
6.2 Saran..... **Error! Bookmark not defined.**
DAFTAR PUSTAKA ..... **Error! Bookmark not defined.**
LAMPIRAN ..... **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 : Langkah-Langkah Senam Rematik……...9
Tabel 4.1 : Definisi Oprasional……..45
Tabel 5.1 : Distribusi Frekuensi Karateristik Responden Berdasarkan Usia…….65
Tabel 5.2 : Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan jenis kelamin……...65
Tabel 5.3 : Karakteristik Tingkat nyeri sebelum dilakukan senam..…….....66
Tabel 5.4 : Karakteristik Tingkat nyeri sesudah dilakukan senam rematik…….67
Tabel 5.5 : Hasil Uji statistic Wilcoxon……..…68

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 : *Wong Baker Pain Rating Scale*……...…21
Gambar 2.2 : *Visual Analog Scale*……..22
Gambar 2.3 : *Numeric Rating Scale*……...24
Gambar 3.1 : Kerangka Teori.……..…38
Gambar 4.1 : Desain Penelitian……..40
Gambar 4.2 : Kerangka kerja…….….44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Surat Balasan Pengambilan Data Awal…….……53
Lampiran 2 : Surat Izin Pengambilan Data Awal……...54
Lampiran 3 : Lembar SOP……..57
Lampiran 4 : Lembar Permohonan Menjadi Responden……60
Lampiran 5 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden……..61
Lampiran 6 : Lembar Observasi……..62
Lampiran 7 : Hasil SPSS…….91

DAFTAR ISTILAH

Osteoarthritis	:	Peradangan kronis di sendi akibat kerusakan pada tulang rawan
Medulla spinalis	:	Jaringan saraf yang berfungsi sebagai jalur penghubung utama antara otak dan seluruh tubuh
Tractus Spinotalamikus	:	Jalur saraf sensorik yang menghubungkan sumsum tulang belakang dengan thalamus di otak
Thalamus	:	Bagian otak besar yang terletak di bagian Tengah
Cortex	:	Lapisan luar organ
Tractusspinoretikularis	:	Jalur saraf asenden dalam system saraf pusat yang mentrasmisikan sinyal nyeri, suhu, dan sentuhan kasar dari sumsum tulang belakang ke batang otak
Opioid	:	Kelompok obat yang digunakan untuk meredakan nyeri
Serotonin	:	Hormon di dalam tubuh
Dorsal	:	Bagian belakang

DAFTAR SINGKATAN

WHO : *World Health Organization*
OA : *Osteoarthritis*
APKI : Asosiasi Pelatih Kebugaran Indonesia
NRS *: Numerik Rating Scale*
VAS : *Visual Analog Scale*
IASP : *International Association for the Study of Pain*
NSAID : *Non Steroid Anti Inflamation Drug*