

SKRIPSI

PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP TINGKAT NYERI LUTUT PADA LANSIA DI DESA LUBA HULU KECAMATAN RAMBAH KABUPATEN ROKAN HULU

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan



HAURA ZAHRA

NIM : 2139043

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS
PASIR PENGARAIAN
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

Proposal skripsi dengan judul “ **PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP TINGKAT NYERI LUTUT PADA LANSIA DI DESA LUBA HULU KECAMATAN RAMBAH KABUPATEN ROKAN HULU**” Telah disetujui sebagai skripsi dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diseminarkan

**Menyetujui
Pembimbing**



Bdn. Yuyun Bewelli Fahmi, SST.M.Keb

NIDN:1008048704

HALAMAN PERNGESAHAN

Skripsi dengan judul “ **PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP TINGKAT NYERI LUTUT PADA LANSIA DI DESA LUBA HULU KECAMATAN RAMBAH KABUPATEN ROKAN HULU** ” Telah disetujui sebagai skripsi dan dinyatakan memenuhi syarat diseminarkan

HAURA ZAHRA

NIM : 2139043

Diujikan Dalam Sidang Skripsi
Pada Tanggal 2025
Mengetahui

Ketua Penguji

Bdn. Yuyun Bewelli Fahmi, SST.M.Keb

NIDN:1008048704

Penguji I

Nana Aldriana SST.M.Kes

NIDN: 8858930017

Penguji II

Rika Herawati, SST.M.Kes

NIDN: 8878260017

Disahkan Oleh :
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Ns. Romy Wahyuni, S.Kep., M.Kes

NIDN : 1017068404

Disetujui Oleh :
Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan

Bdn. Andria, SST, M. Biomed

NIDN. 1008058607

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama Lengkap : Haura Zahra
Nim : 2139043
Tempat / Tanggal Lahir : Pasir Pengaraian, 01 April 2003
Agama : Islam
Suku/kebangsaan : Melayu
Anak Ke : 3 (tiga) dari 3 Bersaudara
Alamat Rumah : Lubuk Bandung Hulu
RT. 001 RW. 002, Koto Tinggi, Kecamatan
Rambah , Kabupaten Rokan Hulu, Provinsi Riau
No Handphone : 0852-6445-0038
Email : haurazahra1255@gmail.com
Riwayat Sekolah :
1. TK Darma Wanita, Lulusan Tahun 2009
2. SDN 001 Rambah, Lulusan Tahun 2015
3. SMPN 1 Rambah, Lulusan Tahun 2018
4. SMK YAPPAN PASIR PENGARAIAN, Lulusan
Tahun 2021

Data Orang Tua
Nama Ayah : Yuhardi
Tempat/Tanggal Lahir : Bangkinang, 07 April 1961
Pekerjaan : Wiraswasta

Nama Ibu : Yurnani
Tempat/Tanggal Lahir : Pasir Pinang, 05 Oktober 1969
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Haura Zahra

NIM : 2139043

Program Studi : Sarjana Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tingkat Nyeri Lutut Pada Lansia Di Desa Luba Hulu Kecamatan Rambah Kabupaten Rokan Hulu

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar – benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan alih tulis atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atau perbuatan sendiri

Pasir Pengaraian, Juni 2025

Yang Membuat Pernyataan



Haura Zahra

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas segala nikmat dan rahmat-Nya, telah memberikan kesehatan dan kekuatan lahir dan bathin kepada Penulis sehingga Penulis dapat menyelesaikan penulisan Proposal Penelitian ini dengan judul “ Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tingkat Nyeri Lutut Pada Lansia Di Desa Luba Hulu Kecamatan Rambah Kabupaten Rokan Hulu ” dengan baik, Penulisan proposal ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Sarjana Strata Satu Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.

Selama proses penyusunan proposal penelitian ini, peneliti mendapat banyak bimbingan dan bantuan sejak awal sampai terselesainya proposal penelitian ini, untuk itu peneliti menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat kepada:

1. Bapak Dr. Hardianto, MPd. selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian yang memberikan kesempatan kepada Penulis untuk menimba ilmu di Universitas Pasir Penngaraian.
2. Bapak Zulkifli, S.H.,M.H.,C.L.A selaku Wakil Rektor I Universitas Pasir Pengaraian.
3. Bapak Hidayat, S.E. M.M., CPHCM selaku Wakil Rektor II Universitas Pasir Pengaraian.
4. Ibu Rika Herawati, M.Kes. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian dan dosen penguji II

5. Ibu Andriana, SST., M.Keb selaku Ka. Prodi Sarjana Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian.
 6. Ibu Yuyun Bawelli Fahmi SST,M.Keb selaku pembimbing yang telah meluangkan pikiran dan perhatiannya untum membimbing, memnerikan pengarahan serta petunjuk kepada penulis dalam menyelesaikan Proposal Penelitian.
 7. Ibu Nana Aldriana SST,M.Kes selaku penguji I telah meluangkan waktu untuk memberikan pengarahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
 8. Bagi lansia yang ikut serta dalam penelitian di Desa Rambah Tengah Hilir yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini
 9. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan ilmu kepada penulis selama menempuh perkuliahan
 10. Yang teristimewa yaitu Kedua orang tua tercinta atas do'a dan dukungannya dalam memberikan nasehat dan dukungan serta bantuan baik moril maupun materil.
 11. Serta kepada seluruh teman-teman seperjuangan mahasiswa S-1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.
 12. Dan semua sahabat yang telah banyak memberikan bantuan, pendapat, informasi dan dorongan semangat sehingga penulis termotivasi untuk menyelesaikan Proposal Penelitian ini, dan semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah turut membantu Penulis dalam menyelesaikan Proposal Penelitian ini.
- Semua pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan satu-persatu.

Proposal Penelitian ini masih ada kekurangan baik dari segi materi maupun teknik penulisan, maka untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan proposal penelitian ini. Semoga proposal penelitian ini dapat memberi manfaat kepada Penulis dan kepada setiap pembaca, Amin.

Proposal Penelitian ini masih ada kekurangan baik dari segi materi maupun teknik penulisan, maka untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan proposal penelitian ini. Semoga proposal penelitian ini dapat memberi manfaat kepada Penulis dan kepada setiap pembaca, Amin.

Pasir Pengaraian, 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN PERNGESAHAN	ii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL/SKEMA.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Tinjauan Teori.....	6
1. Lansia.....	6
2. Nyeri Lutut.....	13
3. Skala Pengukuran Derajat Nyeri	17
4. Senam Lansia	20
B. Kerangka teori.....	32
C. Kerangka konsep.....	33
D. Hipotesa.....	33

BAB III METODE PENELITIAN	34
A. Jenis Dan Desain Penelitian	34
B. Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	35
C. Populasi Sampel, Dan Teknik Sampeling	35
D. Definisi operasional	36
E. Instrument/ Alat Penelitian	36
F. Metode Pengumpulan Data	37
G. Metode pengolahan Dan Analisa Data.....	37
H. Metode pengolahan data	37
I. Etika Penelitian	39
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	 41
A. Hasil Penelitian	41
B. Pembahasan.....	43
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	 46
A. Kesimpulan	46
B. Saran.....	46

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR GAMBAR

gambar 2. 1 Skala Analog Visual (VAS)	18
gambar 2. 2 Skala deskriptif verbal (Verbal Descriptor Scale)	18
gambar 2. 3 Numeric Rating Scale	19
gambar 2. 4 Tahap Pemanasan.....	22
gambar 2. 5 Tahap Pemanasan.....	22
gambar 2. 6 Tahap Pemanasan.....	22
gambar 2. 7 Tahap Pemanasan.....	23
gambar 2. 8 Tahap Pemanasan.....	23
gambar 2. 9 Tahap Pemanasan.....	24
gambar 2. 10 Tahap Pemanasan.....	24
gambar 2. 11 Tahap Pemanasan.....	24
gambar 2. 12 Tahap Pemanasan.....	25
gambar 2. 13 Tahap Pemanasan.....	25
gambar 2. 14 Gerakan Inti.....	26
gambar 2. 15 Gerakan Inti.....	26
gambar 2. 16 Gerakan Inti.....	26
gambar 2. 17 Gerakan Inti.....	27
gambar 2. 18 Gerakan Intti.....	27
gambar 2. 19 Pendinginan.....	27
gambar 2. 20 Pendinginan.....	27
gambar 2. 21 Pendinginan.....	28
gambar 2. 22 Pendinginan.....	28
gambar 2. 23 Pendinginan.....	28
gambar 2. 24 Pendinginan.....	29
gambar 2. 25 Pendinginan.....	29
gambar 2. 26 Pendinginan.....	29
gambar 2. 27 Pendinginan.....	30
gambar 2. 28 Pendinginan.....	30
gambar 2. 29 Pendinginan.....	31
gambar 2. 30 Pendinginan.....	31

DAFTAR TABEL/SKEMA

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian.....	5
Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	36
Skema 2. 1 Kerangka Teori.....	32
Skema 2. 2 Kerangka Konsep	33

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Surat Izin Penelitian
- Lampiran 2 : Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 3 : Surat Telah Selesai Melakukan Penelitian
- Lampiran 4 : *Informed Consent*
- Lampiran 5 : Kuisioner
- Lampiran 6 : Master Tabel
- Lampiran 7 : Standar Operasional Prosedur
- Lampiran 8 : Data SPSS
- Lampiran 9 : Lembar Konsultasi
- Lampiran 10 : Dokumentasi

**PROGRAM STUDI S-1 KEBIDANAN
FAKKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
Skripsi, April 2025**

**HAURA ZAHRA
NIM 2139043**

**PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP TINGKAT NYERI LUTUT
PADA LANSIA DI LUBA HULU KECAMATAN RAMBAH KABUPATEN
ROKAN HULU**

XII+52 Halaman+2 Tabel+Skema+30 Gambar+10 Lampiran

ABSTRAK

Proses penuaan adalah siklus di dalam hidup yang ditandai dengan turunnya berbagai fungsi organ pada tubuh seseorang, yang menyebabkan tubuh makin rentan oleh berbagai penyakit yang dapat mengancam atau kehilangan nyawa. Kondisi yang terjadi biasanya akan berpengaruh pada kemunduran aspek fisik maupun psikologis lansia. Upaya upaya untuk mempertahankan kesehatan lanjut usia baik yang bersifat perawatan, pengobatan, pola hidup sehat, diantaranya adalah senam lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh senam lansia terhadap tingkat nyeri lutut pada lansia di Luba Hulu Kecamatan Rambah Kabupaten Rokan Hulu. Jenis penelitian ini menggunakan desain penelitian Pra-eksperimen dengan menggunakan *Pretest- Posttest design dengan one group*. Populasi penelitian ini adalah seluruh lansia yang ada di Luba Hulu. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 25 lansia. Teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling*. Dari hasil penelitian diperoleh rata – rata *pretest* nyeri lutut adalah 4,64. Sedangkan rata – rata *posttest* adalah 2,64. Hasil uji *T Dependen* diperoleh nilai *p* value 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan perbedaan yang signifikan rata – rata nyeri lutut pada lansia di Luba Hulu Kecamatan Rambah Kabupaten Rokan Hulu. Rata – rata nyeri lutut sebelum diberikan senam lansia adalah 4,64 standar deviasi 1,036. Rata – rata berat nyeri lutut sesudah diberikan senam lansia adalah standar 2,64 deviasi 1,254. Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *t-dependent* menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), ada pengaruh senam lansia terhadap tingkat nyeri lutut pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan senam lansia di Luba Hulu. Sebagai penanganan yang efektif untuk mengurangi nyeri Lutut dan tetap rutin melakukan latihan senam lansia.

Kata Kunci : Lansia, Nyeri Lutut, Senam Lansia
Referensi : 11 Buku + 23 Jurnal (2014-2023)I