

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN RENTANG GERAK FLEKSI SENDI PADA LANSIA YANG
MENGIKUTI PROGRAM SENAM DI WILAYAH KERJA POSYANDU
DESA SUMBERSUKO KECAMATAN TAJINAN MALANG**



OLEH

SHINTA RAHMADINI R.

NIM. 20.1.137

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN INSTITUT TEKNOLOGI SAINS
DAN KESEHATAN RS dr. SEOPRAOEN MALANG
TAHUN AKADEMIK 2022/2023**

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN RENTANG GERAK FLEKSI SENDI PADA LANSIA YANG
MENGIKUTI PROGRAM SENAM DI WILAYAH KERJA POSYANDU
DESA SUMBERSUKO KECAMATAN TAJINAN MALANG**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya
Keperawatan Pada Prodi Keperawatan Institut Teknologi Sains Dan
Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang



**OLEH
SHINTA RAHMADINI R.**

NIM. 20.1.137

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN INSTITUT TEKNOLOGI SAINS
DAN KESEHATAN RS dr. SEOPRAOEN MALANG
TAHUN AKADEMIK 2022/2023**

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Shinta Rahmadini R.

Tempat/tanggal lahir : Malang, 13 Desember 2001

NIM 201137

Alamat : Jln. Kol. Sugiono gang 2 Rt 02 Rw
03, Ciptomulyo, Malang

Menyatakan dan bersumpah bahwa Karya Tulis Ilmiah ini bukan milik orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di perguruan tinggi manapun.

Jika dikemudian hari ternyata saya terbukti melakukan pelanggaran atas pernyataan dan sumpah tersebut diatas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari almamater.

Malang, 18 Agustus 2023

Yang Menyatakan



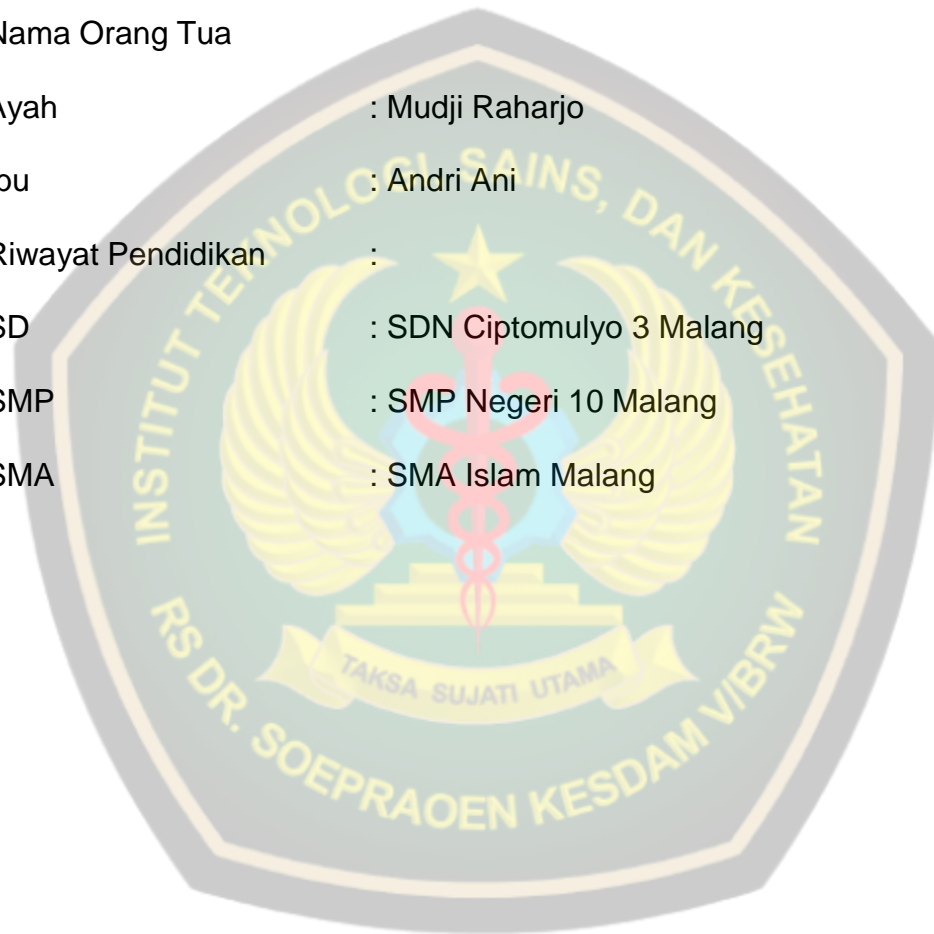
METERAI
TEMPEL
0013EAKX253423497

Shinta Rahmadini R.

NIM 20.1.137

CURRICULUM VITAE

Nama : Shinta Rahmadini R.
Tempat Tanggal Lahir : Malang, 13 - 12 - 2001
Alamat Rumah : Jl.Kol.Sugiono gang 2 Malang Rt 02 Rw 03
Nama Orang Tua
Ayah : Mudji Raharjo
Ibu : Andri Ani
Riwayat Pendidikan :
SD : SDN Ciptomulyo 3 Malang
SMP : SMP Negeri 10 Malang
SMA : SMA Islam Malang



LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah ini telah Disetujui untuk Diujikan
di depan Tim Penguji

Tanggal Persetujuan : 11 Agustus 2023



Pembimbing I,

Ns. Riki Ristanto, M.Kep

Pembimbing II,

Ns. Ratna Roesardhyati, M.Kep

HALAMAN PERSETUJUAN

Telah Diuji dan Disetujui oleh Tim Penguji Pada Ujian Sidang di Program
Studi Keperawatan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr.
Soepraoen Malang

Tanggal Pengesahan :

Agustus 2023



Nama

Tanda tangan

Ketua : Dr. Ns. Ardhiles Wahyu, M. Kep

Anggota : 1. Ns. Mochtar Jamil, M. Kep

2. Ns. Ratna Roesardhyati, M. Kep

Mengetahui,



Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan

Ns. Riki Ristanto, M. Kep.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Gambaran Rentang Gerak Sendi pada Lansia yang Aktif dan Tidak Aktif Mengikuti Senam di Wilayah Kerja Posyandu Desa Sumbersuko Kecamatan Tajinan RW 06” sesuai dengan waktu yang ditentukan.

Karya Tulis Ilmiah ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan di Program Studi Keperawatan Institut Teknologi Sains Dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang.

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu dalam kesempatan ini penulis tidak lupa mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat :

1. Bapak Letnan Kolonel (Ckm) Arief Effendi, SMPH., SH (Adv), S.Kep., Ners, MM,M. Kes selaku Rektor ITSK RS dr. Soepraoen Malang.
2. Dr. Ardhiles Wahyu, S.Kep., Ners., M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan ITSK RS dr. Soepraoen Malang.
3. Ns. Riki Ristanto, M.Kep selaku Kepala Prodi Keperawatan ITSK RS dr. Soepraoen Malang.

4. Ns. Riki Ristanto, M.Kep selaku pembimbing I dalam menyelesaikan Proposal Karya Tulis Ilmiah ini yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan hingga terwujudnya Proposal Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Ns. Ratna Roesardhyati, M.Kep selaku pembimbing II dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan hingga terwujudnya Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Kepada responden yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini.
7. Kedua orang tua dan keluarga besar yang selalu mendukung dan selalu mendoakan saya.
8. Rekan-rekan mahasiswa Prodi Keperawatan dan seluruh pihak yang telah membantu kelancaran penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Penulis berusaha untuk dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini, dengan sebaik-baiknya. Namun demikian penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan. Oleh karena itu demi kesempurnaan, penulis mengharapkan adanya kritik dan saran dari semua pihak, untuk menyempurnakannya.

Malang, Agustus 2023

Penulis

ABSTRAK

Raharjo, Shinta Rahmadini. 2023. "Gambaran Rentang Gerak Fleksi Sendi Pada Lansia Yang Mengikuti Program Senam Di Wilayah Kerja Posyandu Desa Sumbersuko Kecamatan Tajinan Malang" Karya Tulis Ilmiah, Program Studi Keperawatan, Institut Teknologi Sains Dan Kesehatan Rs dr. Soepraoen Malang: Pembimbing (1) Ns. Riki Ristanto., M.Kep. Pembimbing (2) Ns. Ratna Roesardhyati., M.Kep.

Perubahan yang terjadi pada fisik lansia salah satunya adalah perubahan otot dan tulang sudah mengalami peneurunan fungsi, sudah mengalami penegerasan sendi, dan sering mangalami nyeri dan kekakuan otot, kram otot. Tujuan penelitian ini adalah mengukur rentang gerak sendi pada lansia yang mengikuti program senam di wilayah kerja posyandu desa sumbersuko kecamatan tajinan malang.

Desain penelitian ini adalah penelitian deskriptif yaitu hanya menggambarkan satu variabel. Populasinya adalah seluruh anggota kelompok senam lansia di wilayah kerja posyandu desa sumbersuko Kec.Tajinan Malang yang berjumlah 40 orang. Metode sampling yang digunakan adalah total sampling dengan jumlah 40 Lansia yang mengikuti program senam di wilayah kerja posyandu desa sumbersuko kec.Tajinan Malang yang berjumlah 40 orang. Variabel yang diteliti adalah rentang gerak sendi. Data penelitian ini diambil dengan menggunakan kuesioner.

Hasil penelitian didapatkan bahwa hampir seluruhnya (82%) 33 lansia masuk kategori normal, sebagian kecil (18%) 7 lansia masuk kategori tidak normal dan rentang gerak sendi siku lansia yaitu hampir seluruhnya (80%) 32 lansia masuk kategori normal, sebagian kecil (20%) 8 lansia masuk kategori tidak normal.

Melihat hasil penelitian ini maka perlu diadakannya peningkatan minat pada lansia untuk mengikuti program senam lansia secara rutin.

Kata kunci: Rentang Gerak, Fleksi, Sendi, Lansia, Senam

ABSTRACT

Raharjo, Shinta Rahmadini. 2023. "Overview of the Range of Motion of Joint Flexion in the Elderly Who Participated in the Gymnastics Program in the Working Area of the Posyandu in Summersuko Village, Tajinan District, Malang" Scientific Paper, Nursing Study Program, Institute of Science and Health Technology Dr. Soepraoen Malang Hospital: Supervisor (1) Ns. Riki Ristanto., M.Kep. Supervisor (2) Ns. Ratna Roesardhyati., M.Kep.

One of the changes that occur in the elderly physique is changes in muscles and bones that have decreased function, have experienced joint tightening, and often experience muscle pain and stiffness, muscle cramps. The purpose of this study was to measure the range of motion of the joints in the elderly who participated in the gymnastics program in the working area of the Posyandu Summersuko Village, Tajinan District, Malang.

The design of this study is descriptive research that describes only one variable. The population is all members of the elderly gymnastics group in the working area of the posyandu Summersuko village Kec.Tajinan Malang which amounts to 40 people. The sampling method used was a total sampling with a total of 40 elderly who participated in the gymnastics program in the working area of the posyandu Summersuko village kec. Tajinan Malang which amounted to 40 people. The variable studied is the range of motion of the joints. The data of this study were taken using questionnaires.

The results of the study found that almost all (82%) 33 elderly entered the normal category, a small part (18%) 7 elderly entered the abnormal category and the range of motion of the elbow joint of the elderly was almost entirely (80%) 32 elderly entered the normal category, a small part (20%) 8 elderly entered the abnormal category.

Seeing the results of this study, it is necessary to hold an increase in interest in the elderly to participate in elderly gymnastics programs regularly.

Keywords: Range of Motion, Flexion, Joints, Elderly, Gymnastics

DAFTAR ISI

COVER LUAR	i
COVER DALAM	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
CURICULUM VITAE	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
DAFTAR SINGKATAN	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Konsep Lanjut Usia.....	7
2.1.1 Definisi Lanjut Usia	7
2.1.2 Karakter Lansia	8
2.1.3 Batasan Usia	10
2.1.4 Ciri-ciri Lansia.....	11
2.1.5 Masalah yang Timbul Pada Lansia	12
2.2 Konsep Gerak Sendi.....	14
2.2.1 Definisi Gerak Sendi	14
2.2.2 Latihan Gerak Sendi	15

2.2.3	Klasifikasi Rentang Gerak Sendi	15
2.2.4	Tujuan Rentang Gerak Sendi.....	16
2.2.5	Faktor Yang Mempengaruhi Gerak Sendi	16
2.2.6	Indikasi dan Kontra Indikasi	18
2.2.7	Gerak Pada Rentang Gerak Sendi	19
2.2.8	Alat Ukur Rentang Gerak Sendi.....	20
2.3	Konsep Senam Lansia.....	22
2.3.1	Definisi Senam Lansia	22
2.3.2	Manfaat Senam Lansia	24
2.3.3	Macam-macam Senam Lansia	25
2.3.4	Gerakan Senam Lansia	26
2.3.5	Klasifikasi Senam Lansia.....	27
2.4	Kerangka Konsep	27
2.5	Deskripsi Kerangka Konsep	29
BAB 3 METODE PENELITIAN		30
3.1	Desain Penelitian.....	30
3.2	Kerangka Kerja	30
3.3	Populasi, Sampel, dan Sampling.....	32
3.3.1	Populasi.....	32
3.3.2	Sampel	32
3.3.3	Sampling	32
3.4	Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional	32
3.4.1	Identifikasi Variabel	32
3.4.2	Definisi Operasional	33
3.5	Prosedur Pengumpulan Data	36
3.5.1	Proses Perijinan	36
3.5.2	Proses Pengumpulan Data	36
3.5.3	Instrumen Penelitian	37
3.6	Pengolahan Data dan Analisa Data	37
3.6.1	Pengolahan Data	37

3.6.2 Analisa Data	40
3.7 Waktu dan Tempat Pengumpulan Data	41
3.8 Etika Penelitian	41
3.9 Keterbatasan Penelitian	43
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	44
4.1 Hasil Penelitian	44
4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian	44
4.1.2 Data Umum.....	45
4.1.3 Data Khusus	46
4.1.4 Tabulasi Silang	47
4.2 Pembahasan.....	55
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	60
5.1 Simpulan.....	60
5.2 Saran	60
DAFTAR PUSTAKA.....	62
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	65



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Goniometer	21
Gambar 2.2 Pengukuran Sendi Lutut	23
Gambar 2.3 Pengukuran Sendi Siku	23
Gambar 2.6 Kerangka Konsep	28
Gambar 3.1 Kerangka Kerja	31



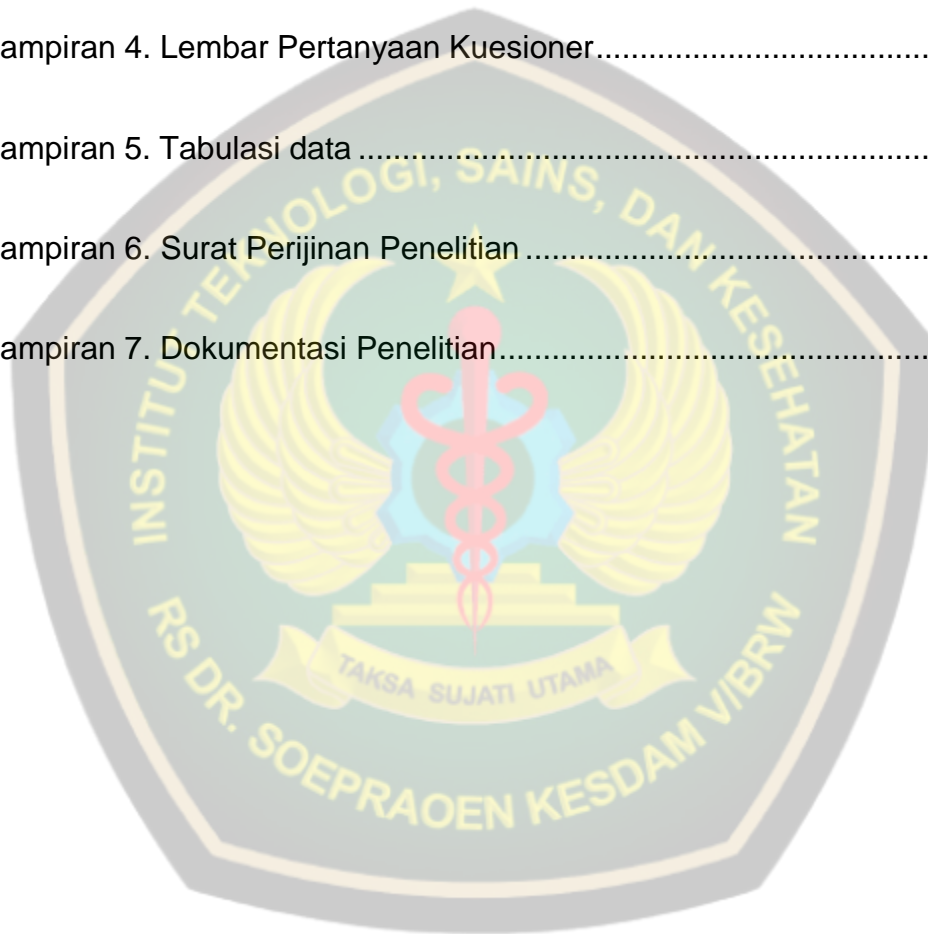
DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional Penelitian.....	34
--	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Penelitian.....	65
Lampiran 2. Surat Permohonan Menjadi Responden	66
Lampiran 3. Surat Persetujuan Menjadi Responden	67
Lampiran 4. Lembar Observasi Penelitian	68
Lampiran 4. Lembar Pertanyaan Kuesioner.....	72
Lampiran 5. Tabulasi data	74
Lampiran 6. Surat Perijinan Penelitian	75
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian.....	77



DAFTAR SINGKATAN

LANSIA	: Lanjut Usia
WHO	: <i>World Health Organization</i>
ROM	: <i>Range of Motion</i>
ISPA	: Infeksi Saluran Pernapasan Akut
MENUA	: Menjadi Tua
RGS	: Rentang Gerak Sendi
DM	: Diabetes Melitus
LGS	: Latihan Gerak Sendi

