



UWHS

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM PEREGANGAN TERHADAP PENURUNAN TINGKAT
NYERI SENDI PADA LANSIA PROLANIS DI PUSKESMAS PURWOYOSO**

Usulan Penelitian untuk Skripsi Sarjana Keperawatan

Aprilia Ardi Kusumadewi
NIM.2507006

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA

UNIVERSITAS WIDYA HUSADA SEMARANG

2025

PERNYATAAN SIAP UJIAN SKRIPSI

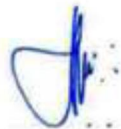
Judul Skripsi : Pengaruh Senam Peregangan terhadap penurunan tingkat
nyeri sendi pada Lansia Prolanis di Puskesmas
Purwoyoso

Nama : Aprilia Ardi Kusumadewi
NIM : 2507006

Siap dipertahankan di depan Tim Penguji
Pada tanggal 22 April 2026

Menyetujui,

Pembimbing Utama



Ns. Heny Prasetyorini S.Kep.M.Kep
NUPTK. 1359762663230203

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Judul Skripsi : Pengaruh Senam Peregangan terhadap penurunan tingkat nyeri sendi pada Lansia Prolanis di Puskesmas Purwoyoso

Nama Mahasiswa : APRILIA ARDI KUSUMADEWI
NIM : 2507006

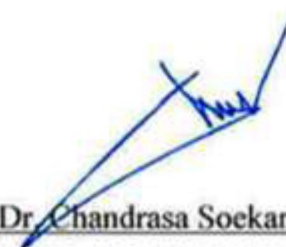
Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
pada tanggal 22 April 2026
Menyetujui

Ketua Penguji : Ns.Rahayu Winarti,M.Kep
Sekretaris Penguji I : Ns.Heny Prasetyorini S.Kep,M.Kep




Universitas Widya Husada Semarang
Rektor

Ketua Program Studi Keperawatan Program
Sarjana



Prof. Dr. Chandrasa Soekardi, DEA
NUPTK. 7836735636130062



Ns. Heny Prasetyorini, S.Kep, M.Kep
NUPTK. 1359762663230203

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aprilia Ardi Kusumadewi
Tempat, tanggal lahir : Magelang ,25 April 1987
NIM : 2507006
Program Studi : Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas
Widya Husada Semarang

Dengan ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa:

Skripsi dengan judul “Pengaruh Senam Peregangan terhadap penurunan tingkat nyeri sendi pada Lansia Prolanis di Puskesmas Purwoyoso”

1. adalah hasil karya saya sendiri, dan dalam naskah ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar Sarjana di suatu Perguruan Tinggi, serta tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan dicantumkan dalam sumber kutipan atau daftar pustaka.
2. Apabila di kemudian hari dapat dibuktikan bahwa dalam naskah skripsi ini terdapat unsur-unsur plagiarisme, maka saya bersedia skripsi ini digugurkan dan gelar akademik yang telah saya peroleh dibatalkan, serta diproses sesuai dengan ketentuan hukum yang berlaku.
3. Skripsi ini dapat dijadikan sebagai sumber pustaka yang merupakan hak bebas royalti non-eksklusif.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 19 April 2026

Yang menyatakan

,

(Aprilia Ardi Kusumadewi)



PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT, skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dan dukungan tanpa henti dalam setiap langkah perjalanan hidup saya.
2. Suami tercinta yang selalu memberikan dukungan, kesabaran, motivasi, serta bantuan yang sangat berarti selama proses penyusunan skripsi ini.
3. Dosen pembimbing yang telah dengan sabar memberikan bimbingan, arahan, serta masukan yang sangat berharga dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Seluruh dosen dan staf Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Widya Husada Semarang yang telah memberikan ilmu dan pengalaman berharga selama masa pendidikan.
5. Teman-teman seperjuangan yang telah memberikan dukungan, kebersamaan, dan semangat selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.

Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan menjadi amal kebaikan bagi semua pihak.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas

Nama : Aprilia Ardi Kusumadewi
Tempat, Tanggal Lahir : Magelang ,25 April 1987
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat :Kavling Permata beringin RT 05 RW 16 Wonosari
Ngaliyan Semarang
Nomor Telepon :0882 1622 9568
Email :apriliah2587@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. SD Kartika IV-3, tamat tahun 1998
2. SMP N 3 Magelang, tamat tahun 2001
3. SMA N 5 Magelang, tamat tahun 2004
4. Universitas Muhammadiyah Magelang tamat tahun 2007

C. Riwayat Pekerjaan

1. RST dr.Soedjono Kota Magelang (2007-2009)
2. UPTD Puskesmas Kalibening Kabupaten Banjarnegara (2010-2014)
3. UPTD Puskesmas Purwoyoso Kota Semarang (2014 – Sekarang)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan hidayahNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan Judul ”
PENGARUH SENAM PEREGANGAN TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI SENDI PADA LANSIA PROLANIS DI PUSKESMAS PURWOYOSO”

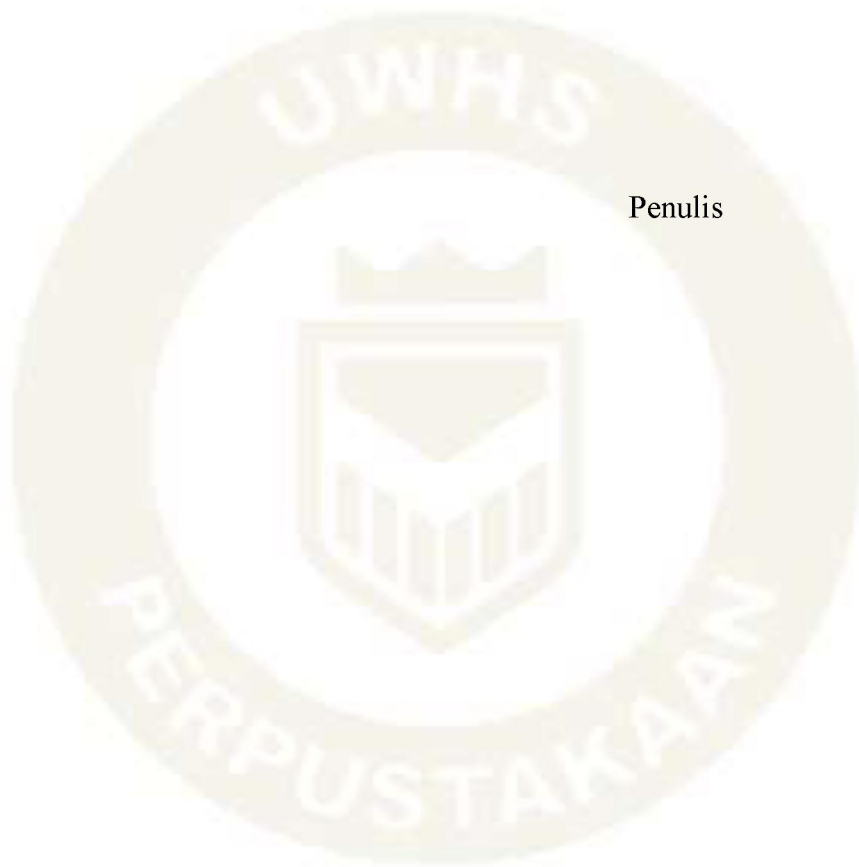
Penelitian ini disusun dalam rangka memenuhi syarat dalam pembuatan skripsi. Penelitian ini dapat terselesaikan atas bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan rasa hormat dan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Chandrasa Soekardi., DEA Selaku Rektor Universitas Widya Husada Semarang yang telah memberikan surat izin untuk melaksanakan penelitian
2. Heny Prasetyorini, S.Kep, .Ns, M.Kep Ketua Program Studi Keperawatan Universitas Widya Husada Semarang
3. Ns.Heny Prasetyorini S.Kep,M.Kep selaku pembimbing utama yang selalu memberikan arahan dan masukan untuk penelitian penulis hingga terselesainya skripsi ini.
4. Seluruh dosen dan staf pengajar Universitas Widya Husada Semarang dan seluruh mahasiswa Universitas Widya Husada Semarang
5. Puskesmas Purwoyoso yang telah memberikan izin dan memfasilitasi pelaksanaan penelitian
6. Kepada Suami dan Anak Anaku yang telah memberikan support dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan semangat penulis hingga terselesainya penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan skripsi ini jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun sebagai masukan guna melengkapi dan memperbaiki lebih lanjut.

Semarang, Maret 2026

Penulis



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN SIAP UJIAN SKRIPSI	ii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	iii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
PERSEMBAHAN	vi
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
A. Tinjauan Teori	Error! Bookmark not defined.
B. Kerangka Teori	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.
B. Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
C. Jenis dan Rancangan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Lokasi dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
E. Populasi dan Sampel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
F. Teknik Sampling	Error! Bookmark not defined.

G. Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
H. Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
I. Pengolahan Data	Error! Bookmark not defined.
J. Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
K. Etika Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Deskripsi Lokasi Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Deskripsi Karakteristik, Variabel Bebas dan Terikat (Analisis Univariat)	Error! Bookmark not defined.
C. Deskripsi Hasil Analisis Inferensial	Error! Bookmark not defined.
BAB V PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. Karakteristik Responden	Error! Bookmark not defined.
B. Tingkat nyeri sendi pada lansia prolanis sebelum diberikan senam peregangan Di Puskesmas Purwoyoso	Error! Bookmark not defined.
C. Tingkat nyeri sendi pada lansia prolanis sebelum diberikan senam peregangan Di Puskesmas Purwoyoso	Error! Bookmark not defined.
D. Pengaruh Senam Peregangan Dalam Menurunkan Nyeri Sendi Pada Lansia Prolanis Di Puskesmas Purwoyoso.	Error! Bookmark not defined.
BAB VI PENUTUP DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.2 Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
<u>Tabel 4.1 Distribusi frekuensi usia responden Nyeri Sendi Pada Lansia di Puskesmas Purwoyoso tahun 2025 (n=35).</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>Tabel 4.2 Tingkat nyeri sendi pada lansia prolanis sebelum diberikan senam peregangan Di Puskesmas Purwoyoso.....</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>Tabel 4.3 Tingkat nyeri sendi pada lansia prolanis sesudah diberikan senam peregangan Di Puskesmas Purwoyoso.....</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>Tabel 4.4 Hasil Pengaruh Senam Peregangan Dalam Menurunkan Nyeri Sendi Pada Lansia Prolanis Di Puskesmas Purwoyoso.....</u>	Error! Bookmark not defined.



DAFTAR GAMBAR

<u>Skema 3.1 Kerangka Konsep</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>Skema 3.2 Desain Penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Jadwal penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2.	Stupen dari kampus	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3.	Balasan stupen dari kampus ttd puskesmas	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4.	Surat Pengantar Ijin penelitian dari kampus	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5.	Surat balasan dari DKK	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6.	Quesioner	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7.	SOP beserta foto	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8.	Lembar observasi	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9.	Lembar inform concent	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 10.	Data Mentah penelitian	Error! Bookmark not defined.

Program Studi Sarjana Keperawatan
Universitas Widya Husada Semarang
Semarang, 21 April 2026

ABSTRAK

Aprilia Ardi Kusumadewi

PENGARUH SENAM PEREGANGAN TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI SENDI PADA LANSIA PROLANIS DI PUSKESMAS PURWOYOSO

xiv + 86 Hal + 6 Tabel + 3 Gambar + 11 Lampiran

Latar Belakang : Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami gangguan sistem muskuloskeletal, salah satunya nyeri sendi akibat proses degeneratif. Nyeri sendi dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunkan kualitas hidup lansia. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri sendi adalah senam peregangan, yang berfungsi meningkatkan fleksibilitas, memperbaiki sirkulasi darah, serta merelaksasikan otot.

Metode : Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan metode quasi eksperimen melalui pendekatan one group pretest–posttest design. Jumlah responden sebanyak 35 lansia prolanis di Puskesmas Purwoyoso dengan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah Numeric Rating Scale (NRS) untuk mengukur tingkat nyeri sendi. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat untuk mengetahui pengaruh sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri sendi pada lansia setelah diberikan intervensi senam peregangan. Sebelum intervensi, sebagian besar responden mengalami nyeri sedang hingga berat, sedangkan setelah intervensi terjadi penurunan menjadi nyeri ringan hingga sedang. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara senam peregangan terhadap penurunan nyeri sendi ($p < 0,05$).

Kesimpulan : Terdapat pengaruh signifikan senam peregangan dalam menurunkan nyeri sendi pada lansia prolanis di Puskesmas Purwoyoso. Senam peregangan dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk mengurangi nyeri sendi pada lansia.

Kata Kunci : Senam peregangan, nyeri sendi, lansia

Daftar Pustaka : 33 (2019–2025)

Bachelor of Nursing Study Program

Widya Husada University Semarang

Semarang, 21 April 2026

ABSTRACT

Aprilia Ardi Kusumadewi

THE RELATIONSHIP BETWEEN SPIRITUAL WELL-BEING AND QUALITY OF LIFE AMONG PATIENTS WITH TYPE 2 DIABETES MELLITUS AT PETUNGKRIYONO PRIMARY HEALTH CENTER, PEKALONGAN REGENCY

xiv+ 86 Pages + 6 Tables + 3 Figures + 11 Appendices

Background: Elderly people are an age group vulnerable to musculoskeletal disorders, one of which is joint pain due to degenerative processes. Joint pain can interfere with daily activities and reduce their quality of life. One non-pharmacological effort that can be undertaken to reduce joint pain is stretching exercises, which function to increase flexibility, improve blood circulation, and relax muscles.

Methods: This study used a quantitative design with a quasi-experimental method using a one-group pretest–posttest design. The number of respondents was 35 elderly people at Purwoyoso PUBLIC HEALTH CENTER using a purposive sampling technique. The instrument used was the Numeric Rating Scale (NRS) to measure the level of joint pain. Data analysis was conducted using univariate and bivariate methods to determine the effects before and after the intervention.

Results: The study showed a decrease in joint pain levels in the elderly after stretching exercises. Before the intervention, most respondents experienced moderate to severe pain, while after the intervention, the pain decreased to mild to moderate. Bivariate analysis showed a significant effect of stretching exercises on reducing joint pain ($p < 0.05$).

Conclusion: Stretching exercises significantly reduced joint pain in elderly patients at the Purwoyoso Community Health Center. Stretching exercises can be an effective non-pharmacological intervention to reduce joint pain in the elderly.

Keywords: Stretching exercises, joint pain, elderly

Bibliography: 33 (2019–2025)

