

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)

