

DAFTAR ISI

SAMPUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GRAFIK DIAGRAM	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan	5
1.4 Manfaat.....	7

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Lansia	8
2.1.1 Definisi Lansia	8
2.1.2 Batasan Lansia.....	8
2.1.3 Ciri-Ciri Lansia.....	9
2.2 Proses Menua.....	10
2.2.1 Pengertian Menua	10
2.2.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Proses Menua	11
2.2.3 Teori-Teori Proses Menua	12
2.3 Konsep Nyeri Sendi	14
2.3.1 Definisi Nyeri Sendi	14
2.3.2 Klasifikasi Nyeri Sendi	14
2.3.3 Faktor Risiko Nyeri Sedi	16
2.3.4 Penyebab Nyeri Sendi.....	17
2.3.5 Macam-Macam Nyeri Sendi	18
2.3.6 Penatalaksanaan Nyeri Sendi	20
2.3.7 Pengukuran Intensitas Nyeri	23
2.4 Konsep Senam Ergonomik.....	25
2.4.1 Definisi Senam Ergonomik	25
2.4.2 Manfaat Senam Ergonomik	26
2.4.3 Indikasi Senam Ergonomik	26
2.4.4 Mekanisme Senam Ergonomik terhadap Nyeri Sendi.....	26
2.4.5 Gerakan Senam Ergonomik	27
2.5 Konsep Kompres Hangat	29
2.5.1 Definisi Kompres Hangat	29

2.5.2 Manfaat Kompres Hangat	30
2.5.3 Mekanisme Kerja Kompres Hangat terhadap Nyeri Sendi	31
2.6 Kerangka Konsep	32
2.8 Hipotesis Penelitian	33

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian	34
3.2 Populasi, Sampel, dan Sampling	35
3.3 Variabel Penelitian	37
3.4 Kerangka Kerja	39
3.5 Definisi Operasional	40
3.6 Tempat dan Waktu Penelitian	42
3.7 Instrumen Penelitian dan Metode Pengumpulan Data	42
3.8 Teknik Pengolahan Data dan Analisa Data	45
3.9 Penyajian Data	49
3.10 Etika Penelitian	50

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian	52
4.2 Pembahasan	64
4.3 Keterbatasan Peneliti	69

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan	70
5.2 Saran	71

DAFTAR PUSTAKA	72
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Desain Penelitian.....	34
Tabel 3.2 Definisi Operasional.....	40
Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin	54
Tabel 4.2 Distribusi Karakteristik Responden berdasarkan Usia	54
Tabel 4.3 Distribusi Karakteristik Responden berdasarkan Pendidikan Terakhir	55
Tabel 4.4 Distribusi Karakteristik Responden berdasarkan Lama Mengalami Nyeri.....	55
Tabel 4.5 Distribusi Karakteristik Responden berdasarkan Cara Mengatasi Nyeri.....	56
Tabel 4.6 Tingkat Nyeri Sebelum dan Sesudah Pemberian Senam Ergonomik	56
Tabel 4.7 Tingkat Nyeri Sebelum dan Sesudah Pemberian Kompres Hangat.	58
Tabel 4.8 Tingkat Nyeri Sebelum dan Sesudah pada Kelompok Kontrol	59
Tabel 4.9 Analisis Perbedaan Tingkat Nyeri Sebelum dan Sesudah Senam Ergonomik, Kompres Hangat, dan Kelompok Kontrol	61
Tabel 4.10 Hasil Analisis Intensitas Nyeri Sesudah Perlakuan.....	62
Tabel 4.11 Hasil Test of Homogeneity of Variances dan Anova	62
Tabel 4.12 Hasil Post-Hoc Multiple Comparison	63

DAFTAR GRAFIK DIAGRAM

	Halaman
Diagram 4.1 Perubahan Tingkat Nyeri Sebelum dan Sesudah Senam Ergonomik	57
Diagram 4.2 Perubahan Tingkat Nyeri Sebelum dan Sesudah Kompres Hangat.....	58
Diagram 4.3 Perubahan Tingkat Nyeri Sebelum dan Sesudah pada Kelompok Kontrol.....	60

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Planning of Action
- Lampiran 2 Permohonan Rekomendasi Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Permohonan Ijin Studi Pendahuluan UPT PSTW Blitar
- Lampiran 4 Surat Keterangan Lolos Kaji Etik
- Lampiran 5 Surat Keterangan Hasil Swab Covid-19
- Lampiran 6 Surat Keterangan Sehat
- Lampiran 7 Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian
- Lampiran 8 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 9 Lembar Wawancara Awal
- Lampiran 10 SOP Senam Ergonomik
- Lampiran 11 Leaflet Senam Ergonomik
- Lampiran 12 SOP Kompres Hangat
- Lampiran 13 Lembar Observasi
- Lampiran 14 Lembar Bimbingan
- Lampiran 15 Data Umum Lansia Dengan Kelompok Senam Ergonomik
- Lampiran 16 Data Umum Lansia Dengan Kelompok Kompres Hangat
- Lampiran 17 Data Umum Lansia Dengan Kelompok Kontrol
- Lampiran 18 Hasil Analisis Statistik Data Penelitian
- Lampiran 19 Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 *Verbal Description Scale (VDS)*

Gambar 2.2 Skala Wajah

Gambar 2.3 *Numeric Rating Scale (NRS)*

Gambar 2.4 Kerangka Konsep