

ABSTRAK

Sari, Ismy Tanjung 2023. Pengaruh Program Senam Lansia Di Karang Werda Werda Mukti Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Di Rw 06 Kelurahan Purwantoro Kota Malang, Skripsi, Poltekkes Kemenkes Malang Prodi Sarjana Terapan Promosi Kesehatan. Pembimbing I : Budi Suharno, S.Kp, M.Kes, M.Kes, Pembimbing II : Fiashriel Lundy, S.Kep.Ns, M.Kes.

Proses menua (lansia) adalah proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik, psikologis maupun sosial yang saling berinteraksi satu sama lain. Lansia kebanyakan mengalami masalah kesehatan yang meliputi kemunduran dan kelemahan baik kemunduran fisik. Nyeri sendi adalah suatu peradangan sendi yang ditandai dengan pembengkakan sendi. Alternatif penanganan nyeri sendi secara farmakologi, lansia terbiasa mengkonsumsi obat untuk mengurangi nyeri sendi seperti obat analgesik, obat setelan, dan jamu. Salah satu latihan fisik yang dianjurkan pada lansia yaitu senam lansia. Senam lansia dapat memberikan pengaruh yang baik bagi kesehatan tubuh lansia salah satunya melatih kemampuan otot sendi pada lansia agar tidak terjadi kekakuan pada sendi. Senam lansia dapat memperlambat proses kemunduran sel karena penambahan usia, memudahkan penyesuaian kesehatan tubuh dalam kehidupan, melindungi dan memperbaiki tenaga cadangan (Nugroho, 2008). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh program senam lansia di Karang Werda Werda Mukti terhadap penurunan nyeri sendi. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan adalah metode penelitian *Pre-Experimental* dengan rancangan *One Group Pre-test post-test design*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah lansia di Karang Werda Werda Mukti yang telah memenuhi kriteria sebanyak 30 lansia. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi yang berisikan pengukuran skala nyeri dan Gerakan senam lansia. Uji yang digunakan yaitu Uji Wilcoxon. H_0 diterima, yaitu nilai $p \leq 0,05$, yaitu tidak Ada Pengaruh Program Senam Lansia Di Karang Werda Werda Mukti Lansia Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Di RW 06 Kelurahan Purwantoro. H_0 ditolak, yaitu nilai $p > 0,05$, yaitu Ada Pengaruh Program Senam Lansia Di Karang Werda Werda Mukti Lansia Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Di RW 06 Kelurahan Purwantoro. Berdasarkan hasil penelitian ada pengaruh perubahan nyeri sendi sebelum senam lansia dengan sesudah senam lansia pada lansia di Karang Werda Werda Mukti RW 06 Kelurahan Purwantoro.

Kata Kunci : Lansia, Nyeri Sendi, Senam Lansia