

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>I</b>
<b>SURAT PERNYATAAN BUKAN PLAGIAT .....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>iv</b>
<b>PENGESAHAN SKRIPSI .....</b>	<b>v</b>
<b>PERNYATAAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>RIWAYAT HIDUP PENULIS .....</b>	<b>vii</b>
<b>LEMBAR PERSEMBAHAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR SKEMA .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvii</b>
<b>BAB I      PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar belakang .....	1
B. Rumusan masalah .....	6
C. Tujuan penelitian .....	6
D. Manfaat penelitian .....	6
<b>BAB II      TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>8</b>
A. Konsep lansia .....	8
1. Definisi lansia .....	8
2. Batasan-batasan lansia .....	9
3. Proses menua .....	9

	4. Perubahan sistem tubuh lansia .....	10
	B. Konsep nyeri sendi .....	16
	1. Pengertian .....	16
	2. Etiologi .....	16
	3. Patofisiologi .....	17
	4. Manifestasi klinik .....	19
	5. Penatalaksanaan .....	19
	6. Faktor yang mempengaruhi nyeri sendi .....	19
	7. Pengukuran nyeri sendi .....	20
	C. Konsep senam rematik .....	22
	1. Pengertian senam rematik .....	22
	2. Tujuan senam rematik .....	23
	3. Keuntungan senam rematik .....	23
	4. Cara melakukan senam rematik .....	23
	D. Kerangka teori .....	29
<b>BAB III</b>	<b>KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI</b>	
	<b>OPERASIONAL .....</b>	<b>30</b>
	A. Kerangka konsep .....	30
	B. Hipotesis .....	31
	C. Definisi operasional .....	32
<b>BAB IV</b>	<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>33</b>
	A. Desain penelitian .....	33
	B. Populasi dan sampel .....	34
	C. Tempat penelitian .....	35
	D. Waktu penelitian .....	35

	E. Etika penelitian .....	35
	F. Intervensi .....	37
	G. Alat pengumpulan data .....	37
	H. Prosedur pengumpulan data .....	38
	I. Pengolahan data .....	39
	J. Rencana analisis data .....	40
<b>BAB V</b>	<b>HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>42</b>
	A. Analisa Univariat .....	42
	B. Analisa Bivariat .....	47
<b>BAB VI</b>	<b>PEMBAHASAN .....</b>	<b>50</b>
	A. Interpretasi dan diskusi hasil .....	53
	B. Keterbatasan penelitian .....	57
	C. Implikasi penelitian .....	58
<b>BAB VII</b>	<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>59</b>
	A. Simpulan .....	59
	B. Saran .....	59
	<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	
	<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi operasional .....	32
Tabel 5.1	Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia di PSTW Budimulia 04 Margaguna Jakarta Selatan .....	42
Tabel 5.2	Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin di PSTW Budimulia 04 Margaguna Jakarta Selatan .....	43
Tabel 5.3	Distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan di PSTW Budimulia 04 Margaguna Jakarta Selatan .....	43
Tabel 5.4	Distribusi frekuensi responden berdasarkan agama di PSTW Budimulia 04 Margaguna Jakarta Selatan .....	44
Tabel 5.5	Distribusi frekuensi responden berdasarkan penyakit di PSTW Budimulia 04 Margaguna Jakarta Selatan .....	44
Tabel 5.6	Distribusi frekuensi responden berdasarkan senam rematik di PSTW Budimulia 04 Margaguna Jakarta Selatan .....	45
Tabel 5.7	Distribusi frekuensi responden berdasarkan nyeri sendi pada lansia di PSTW Budimulia 04 Margaguna Jakarta Selatan .....	46
Tabel 5.8	Analisis sebelum ( <i>pre-tes</i> ) dan setelah ( <i>post-test</i> ) pemberian terhadap senam rematik terhadap nyeri sendi pada lansia di PSTW Budimulia 04 Margaguna Jakaarta Selatan .....	48

## DAFTAR SKEMA

Skema 2.1	Kerangka teori .....	29
Skema 3.1	Kerangka konsep penelitian .....	30

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Senam rematik bahu .....	25
Gambar 2.2	Sendi pinggul .....	25
Gambar 2.3	Pergelangan kaki .....	25
Gambar 2.4	Pergelangan tangan .....	26
Gambar 2.5	Ruas jari .....	26
Gambar 2.6	<i>Seated cross legged press</i> .....	27
Gambar 2.7	<i>Pelvic tilt</i> .....	27
Gambar 2.8	<i>Rubber band</i> .....	27
Gambar 2.9	Latihan kardio .....	28
Gambar 5.1	Skor tingkat nyeri sebelum dan setelah senam rematik .....	46
Gambar 5.2	Rata-rata nyeri sebelum dan setelah senam rematik .....	49

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1* Permohonan menjadi responden
- Lampiran 2* Lembar persetujuan menjadi responden
- Lampiran 3* Kuisiner penelitian
- Lampiran 4* Lembar observasi senam rematik
- Lampiran 5* Lembar observasi nyeri
- Lampiran 6* Kartu bimbingan skripsi
- Lampiran 7* Surat studi pendahuluan
- Lampiran 8* Surat pemberian izin penelitian
- Lampiran 9* Jadwal penelitian
- Lampiran 10* Gambaran tempat penelitian
- Lampiran 11* Hasil hitung SPSS