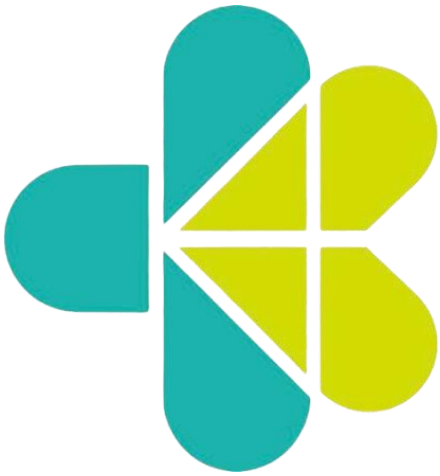
SKRIPSI

PENGARUH KOMBINASI TERAPI *SPORT MASSAGE* DAN *STRETCHING EXERCISE* TERHADAP RENTANG GERAK SENDI LUTUT PADA LANSIA DENGAN *RHEUMATOID ARTHRITIS* DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS LINGKAR TIMUR KOTA BENGKULU



DISUSUN OLEH :

AURELIA RAMADILA
NIM. P05120320007

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU
PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
TA. 2024/2025

HALAMAN JUDUL SKRIPSI

PENGARUH KOMBINASI TERAPI *SPORT MASSAGE* DAN *STRETCHING EXERCISE* TERHADAP RENTANG GERAK SENDI LUTUT PADA LANSIA DENGAN *RHEUMATOID ARTHRITIS* DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS LINGKAR TIMUR KOTA BENGKULU

Skripsi Ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Keperawatan (S.Tr.,Kep) Pada Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

DISUSUN OLEH :

AURELIA RAMADILA
NIM. P05120320007

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU
PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
TA. 2024/2025

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGARUH KOMBINASI TERAPI *SPORT MASSAGE* DAN *STRETCHING EXERCISE* TERHADAP RENTANG GERAK SENDI LUTUT PADA LANSIA DENGAN *RHEUMATOID ARTHRITIS* DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS LINGKAR TIMUR KOTA BENGKULU

Dipersiapkan dan dipresentasikan oleh :

AURELIA RAMADILA
NIM. P05120320007

Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Laporan Skripsi Ini Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing
Pada Tanggal : 17 Juni 2025

Dosen Pembimbing Skripsi

Pembimbing I	Pembimbing II
Sariman Pardosi,S.Kp.,M.Si (Psi)	**Efrizon Hariadi,SKM.,MPH**
NIP. 196403031986031005	**NIP.197711042000121002**

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

PENGARUH KOMBINASI TERAPI *SPORT MASSAGE* DAN *STRETCHING EXERCISE* TERHADAP RENTANG GERAK SENDI LUTUT PADA LANSIA DENGAN *RHEUMATOID ARTHRITIS* DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS LINGKAR TIMUR KOTA BENGKULU

Disusun Oleh :

AURELIA RAMADILA
NIM. P05120320007

Telah Diujikan Didepan Penguji Skripsi
Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Pada Tanggal 23 Juni 2025, dan dinyatakan

LULUS

Ketua Dewan Penguji	**Penguji I**
Dr. Nur Elly,S.Kp.,M.Kes	**Ns. Nehru Nugroho,S.Kep.,M.Kep**
NIP. 196311281986032001	**NIP. 198412082010011011**
Penguji II	**Penguji III**
Sariman Pardosi,S.Kp.,M.Si (Psi)	**Efrizon Hariadi,SKM.,MPH**
NIP. 196403031986031005	**NIP.197711042000121002**

Skripsi ini telah memenuhi salah satu persyaratan
Untuk mencapai derajat Sarjana Terapan Keperawatan

Mengetahui :
Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Ns. Hendri Heriyanto,S.Kep.,M.Kep
NIP. 198205152002121004

HALAMAN BIODATA PENELITI



A. Identitas Diri

1.	Nama Lengkap	Aurelia Ramadila
2.	Tempat, Tanggal Lahir	Bengkulu, 08 November 2002
3.	Agama	Islam
4.	Jenis Kelamin	Perempuan
5.	Anak Ke-	1 (Satu)
6.	Jumlah Saudara	4 (Empat)
7.	Nama Saudara	1. Aurelia Ramadila 2. Rafly Dwi Juliansyah 3. Keyla Aura Fhadilah 4. Annasya Adrena Saila
8.	Nama Orang Tua	1. Ayah : Edi Santoso 2. Ibu : -
9.	Alamat	Jalan Raden Fatah, Kota Bengkulu
10	E-mail	ramadilaaurelia@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

	TK	SD	SMP	SMA
Nama Sekolah	TK Baitul Hikmah Kota Bengkulu	SD Negeri 45 Kota Bengkulu	SMP Negeri 04 Kota Bengkulu	SMA Negeri 02 Seluma
Tahun Masuk-Lulus	2006-2008	2008-2014	2014-2017	2017- 2020

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Aurelia Ramadila

NIM : P05120320007

Judul : Pengaruh Kombinasi Terapi *Sport Massage* dan *Stretching Exercise* Terhadap Rentang Gerak Sendi Lutut Pada Lansia Dengan *Rheumatoid Arthritis* di Wilayah Kerja Lingkar Timur Kota Bengkulu

Menyatakan bahwa Skripsi ini merupakan karya saya sendiri (ASLI), dan isi dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademis di suatu Institusi Pendidikan, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis dan/atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini dan apabila kelak dikemudian hari terbukti dalam proposal/skripsi ada unsur penjiplakan, maka saya bersedia mempertanggung-jawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Bengkulu, 17 Juni 2025

Yang Menyatakan



Aurelia Ramadila

NIM. P05120320007

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

- **Motto**

  "*Life is a scenario, be a great actor in it."*

- **Persembahan**

  Alhamdulillah, Puji syukur kepada Allah SWT. Yang telah memberikan nikmat yang sangat luar biasa, memberikan saya kekuatan, membekali saya dengan ilmu pengetahuan serta memperkenalkan saya dengan cinta dan kasih sayang. Atas karunia serta kemudahan yang engkau berikan akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan dengan tepat waktu. Shalawat serta salam selalu tercurah dan limpahkan kepada baginda Rasullulah Muhammad SAW.

  Segala pejuangan saya hingga titik ini, saya persembahakan teruntuk orang-orang hebat yang selalu menjadi penyemangat, menjadi alasan saya kuat hingga bisa menyelesaikan tugas akhir ini. Skripsi ini saya persembahkan untuk :

  - ❖ Allah SWT, karena hanya atas izin dan karunianyalah maka skripsi ini dapat terselesaikan. Puji syukur yang tak terhingga pada Allah SWT yang telah mengabulkan doa-doaku.
  - ❖ Kedua orang tuaku yang selalu merawat serta mendidikku dengan baik, selalu memberikan cinta dan kasih sayang yang penuh, selalu mendoakanku dengan sabar dan ikhlas disetiap harinya, selalu mengusahakan apapun untukku, selalu memberikan semangat untukku tanpa henti demi mewujudkan cita-citaku. Penuh kata maaf yang terucap karna perbuatan disengaja ataupun tidak disengaja yang pernah melukai hati. Tapi didalam lubuk hati yang paling dalam tersirat bahwa sangat ingin rasanya melihat senyum bangga dari kalian atas diriku. Terimakasih Ibu dan Bapak, tolong temani disetiap apapun prosesku nantinya.
  - ❖ Untuk saudaraku, Abang Rafly, Inga Keyla, Adek Aca, yang sangat aku sayangi terimakasih untuk selalu memberikan semangat, dukungan, dan doa. Aku kuat karena kalian. Aku janji akan menjadi contoh teladan yang baik untuk kalian. Mari kita sukses dan mengubah takdir serta nasib

bersama demi mengangkat derajat keluarga.

- Terimakasih banyak kepada dosen pembimbingku Bapak Sariman Pardosi,S.Kp.,MSi dan Bapak Efrizon Hariadi,SKM.,MPH yang selama ini telah memberikan nasihat serta pengingat, selalu sabar dan ikhlas dalam membimbing, selalu meluangkan waktu agar skripsi ini dapat terselesaikan hingga akhir.
- Terimakasih kepada Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian dan terimakasih telah memberikan banyak pelajaran hingga pengalaman baru.
- Terimakasih kepada B1A019407 yang selalu memberikan dukungan, motivasi, serta pengingat. Selalu sabar menghadapi dan menemani disetiap proses yang telah dilewati, selalu ada mendengarkan keluh kesah disetiap harinya, selalu menjadi tempat bersandar disetiap masalah, selalu meyakinkan bahwa aku kuat dan mampu untuk menyelesaikan skripsi ini.
- Terimakasih kepada Novra Yudina, Selvia Uswatun Nisa, Vikha Aztika yang selalu memberikan semangat, dukungan, dan doa. Selalu menemani disetiap suka maupun duka, telah menjadi sepupu sekaligus sahabat sejati yang sangat menyenangkan.
- Terimakasih kepada Carisna Terlia, Gea Maharani, Septiara Santi, Sausan Nadaa, Syabina Ketrin, Kelarina, Elmi Rahmadania, dan Elza Lita yang selalu sabar dan ikhlas membersamai, selalu menjadi tempat meluapkan seluruh tumpahan air mata dan canda tawa sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis Panjatkan Kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atau nikmat kesehatan, ilmu dan rahmat serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "Pengaruh Kombinasi *Sport Massage* dan *Stretching Exercise* Terhadap Rentang Gerak Sendi Lutut Pada Lansia Dengan *Rheumatoid Arthritis* Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu". Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan dari dosen pembimbing dan dorongan dari berbagai pihak. Dalam penyelesaian penulisan, penulis banyak mendapat bantuan baik brupa informasi, data, ataupun hal dalam bentuk lainnya. Untuk itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Linda,SST.,M.Kes, selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
2. Ibu Ns.Erni Buston,SST.,M.Kes, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
3. Bapak Ns.Hendri Heriyanto,S.Kep.,M,Kep, selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
4. Bapak Sariman Pardosi,S.Kp.,MSi, selaku pembimbing 1 yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dengan penuh kesabaran kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Efrizon Hariadi,SKM.,MPH, selaku pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dengan penuh kesabaran kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
6. Ibu Dr.Nur Elly,S.Kp.,M.Kes selaku ketua dewan penguji yang telah meluangkan waktu untuk menguji serta memberikan pengarahan dengan penuh kesabaran kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.

7. Bapak Ns.Nehru Nugroho,S.Kep.,M.Kep selaku penguji 1 yang telah meluangkan waktu untukk menguji serta memberikan dengan penuh kesabaran kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
8. Seluruh dosen dan staf jurusan keperawatan Poltekes Kemenkes Bengkulu. Yang telah memberikan bmbingan dan sumbangan saran kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
9. Kepala Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu dan Seluruh Pegawai yang telah memberikan izin dan bantuan selama proses penelitian.
10. Kedua orangtuaku yang hebat, Ibu dan Bapak yang dengan luar biasa membimbingku dalam kesederhanaanya, selalu berusaha memperjuangkanku untuk mengejar gelar sarjana, serta selalu memberikan semangat dan mengiringi suksesku dalam doa.
11. Semua pihak yang telah terlibat dan memberikan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini.

Semoga bimbingan dan bantuan serta nasihat yang telah diberikan akan menjadi amal baik oleh Allah SWT. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak terdapat kekeliruan dan kekhilafan baik dari segi penulisan maupun penyusunan dan metodologi. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan bimbingan dari berbagai pihak agar penulis dapat berkarya lebih baik dan optimal lagi dimasa yang akan datang. Penulis berharap semoga skripsi yang telah penulis susun ini dapat bermanfaat bagi semua pihak serta dapat membawa perubahan positif terutama bagi penulis sendiri dan mahasiswa Prodi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

Bengkulu, Juni 2025

Penulis

PENGARUH KOMBINASI TERAPI *SPORT MASSAGE* DAN *STRETCHING EXERCISE* TERHADAP RENTANG GERAK SENDI LUTUT PADA LANSIA DENGAN *RHEUMATOID ARTHRITIS* DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS LINGKAR TIMUR KOTA BENGKULU

***Aurelia Ramadila, **Sariman Pardosi, **Efrizon Hariadi**

*Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu
**Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Email : ramadilaaurelia@gmail.com

ABSTRAK

Rheumatoid Arthritis (RA) merupakan penyakit autoimun kronis yang banyak dialami oleh lansia dan berdampak pada keterbatasan rentang gerak, khususnya pada sendi lutut. Salah satu intervensi non-farmakologi yang dapat dilakukan adalah kombinasi terapi *sport massage* dan *stretching exercise*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi terapi *sport massage* dan *stretching exercise* terhadap peningkatan rentang gerak sendi lutut pada lansia penderita *Rheumatoid Arthritis*. Penelitian ini menggunakan metode *quasi experiment* dengan rancangan *pre-test and post-test with control group design*. Sampel sebanyak 46 lansia dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi yang diberikan terapi kombinasi *sport massage* dan *stretching exercise*, dan kelompok kontrol yang diberikan terapi ROM lutut. Pengukuran rentang gerak sendi dilakukan menggunakan alat goniometer sebelum dan sesudah intervensi. Hasil uji statistik menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada peningkatan rentang gerak sendi lutut antara kelompok intervensi dan kontrol dengan nilai $p < 0,05$. Dapat disimpulkan bahwa kombinasi terapi *sport massage* dan *stretching exercise* efektif dalam meningkatkan rentang gerak sendi lutut pada lansia dengan *Rheumatoid Arthritis*, dan dapat menjadi intervensi keperawatan yang direkomendasikan.

Kata Kunci: *Rheumatoid Arthritis*, Lansia, *Sport Massage, Stretching Exercise*, Rentang Gerak Sendi.

THE EFFECT OF COMBINATION OF SPORT MASSAGE THERAPY AND STRETCHING EXERCISE ON RANGE OF MOTION OF KNEE JOINT IN ELDERLY ELDERLY WITH RHEUMATOID ARTHRITIS IN THE WORK AREA OF LINGKAR TIMUR PUBLIC HEALTH CENTER BENGKULU CITY

***Aurelia Ramadila, **Sariman Pardosi, **Efrizon Hariadi**

*Applied Bachelor of Nursing Study Program, Poltekkes Kemenkes Bengkulu
**Lecturer of Nursing Department, Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Email : ramadilaaurelia@gmail.com

ABSTRACT

Rheumatoid Arthritis (RA) is a chronic autoimmune disease that is often experienced by the elderly and has an impact on limited range of motion, especially in the knee joints. One of the non-pharmacological interventions that can be done is a combination of sports massage therapy and stretching exercises. This study aims to determine the effect of a combination of sports massage therapy and stretching exercises on increasing the range of motion of the knee joints in elderly people with Rheumatoid Arthritis. This study used a quasi-experimental method with a pre-test and post-test with control group design. A sample of 46 elderly people was divided into two groups, namely the intervention group given a combination of sports massage and stretching exercise therapy, and the control group given knee ROM therapy. Measurement of joint range of motion was carried out using a goniometer before and after the intervention. The results of the statistical test showed a significant difference in the increase in knee joint range of motion between the intervention and control groups with a p value <0.05. It can be concluded that the combination of sports massage therapy and stretching exercises is effective in increasing the range of motion of the knee joints in the elderly with Rheumatoid Arthritis, and can be a recommended nursing intervention.

Keywords: *Rheumatoid Arthritis, Elderly, Sport Massage, Stretching Exercise, Joint Range of Motion.*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL SKRIPSI ..... **ii**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI ..... **iii**

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI ..... **iv**

PERNYATAAN ORISINALITAS ..... **vi**

MOTTO DAN PERSEMBAHAN ..... **vii**

KATA PENGANTAR ..... **ix**

ABSTRAK ..... **xi**

DAFTAR ISI ..... **xiii**

DAFTAR GAMBAR ..... **xv**

DAFTAR TABEL ..... **xvi**

DAFTAR BAGAN ..... **xvii**

BAB I PENDAHULUAN **1**

A.Latar Belakang **1**

B.Rumusan Masalah **4**

C.Tujuan Penelitian **5**

D.Manfaat Penelitian **5**

BAB II TINJAUAN TEORITIS **7**

A.Konsep Lansia **7**

B.Konsep *Rheumatoid Arthritis* **8**

C.Konsep Rentang Gerak **12**

D.Konsep *Sport Massage* **16**

E.Konsep *Stretching Exercise* **18**

F.Pengaruh *Sport Massage* dan *Stretching Exercise* Terhadap Rentang Gerak Sendi Lutut **20**

G.Kerangka Teori **21**

BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS PENELITIAN DAN DEFINISI OPERASIONAL **22**

A.Kerangka Konsep **22**

B.Hipotesis Penelitian **22**

C.Definisi Operasional 23
BAB IV METODE PENELITIAN 25
A.Jenis Penelitian Dan Rancangan Penelitian 25
B.Variabel Penelitian 25
C.Lokasi dan Waktu Penelitian 26
D.Populasi dan Sampel 26
E.Pengumpulan Data 28
F.Pengolahan Data 29
G.Analisa Data 30
H.Prosedur Penelitian 31
I.Alur Penelitian 33
J.Etika Penelitian 34
K.Rencana Kegiatan 35
BAB V HASIL PENELITIAN 36
A.Jalannya Penelitian 36
B.Analisa Univariat 37
C.Analisa Bivariat 40
BAB VI PEMBAHASAN 42
A.Interpretasi dan Diskusi Hasil 42
B.Keterbatasan Penelitian 45
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN 46
A.Kesimpulan 46
B.Saran 46
DAFTAR PUSTAKA 48

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Macam-Macam Sendi..... 16
Gambar 2.2 *Massage*..... 19

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Fleksi dan Ekstensi 14
Tabel 3.1 Definisi Operasional 24
Tabel 4.1 Parametrik dan Non Parametrik 33
Tabel 5.1 Gambaran karakteristik Responden 38
Tabel 5.2 Gambaran Rata-Rata Rentang Gerak Sebelum Intervensi 39
Tabel 5.3 Gambaran Rata-Rata Rentang Gerak Setelah Intervensi 39
Tabel 5.4 Perbedaan Rata-Rata Sebelum dan Setelah Intervensi 40
Tabel 5.5 Perbedaan Rata-Rata Kelompok Intervensi & Kontrol 41

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori 22
Bagan 3.1 Kerangka Konsep 23
Bagan 4.1 Alur Penelitian 35

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu