

**LITERATURE REVIEW PENGARUH SENAM REMATIK TERHADAP
KEMANDIRIAN LANSIA DALAM MELAKUKAN *ACTIVITY OF DAILY
LIVING (ADL)* DI PANTI WERDHA**

SKRIPSI

Diajukan sebagai persyaratan untuk
memperoleh gelar Sarjana Keperawatan



DISUSUN OLEH:

NIKEN SUWASTIKA

17111024110225

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN FARMASI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR**

2020

***Literature Review* Pengaruh Senam Rematik terhadap
Kemampuan Lansia dalam Melakukan *Activity of Daily Living (ADL)*
Di Panti Werdha**

SKRIPSI

Diajukan sebagai persyaratan untuk
memperoleh gelar Sarjana Keperawatan



Disusun Oleh:

Niken Suwastika

17111024110225

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN FARMASI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR**

2020

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Niken Suwastika

NIM : 17111024110225

Program Studi : S1 Keperawatan

Judul Penelitian : Literature Review Pengaruh Senam Rematik Terhadap Kemandirian Lansia Dalam Melakukan Activity Of Daily Living (Adl) Di Panti Werdha

Menyatakan bahwa peneltian yang saya tuls ini benar-benar hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri

Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa terdapat plagiat dalam penelitian ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan (Perendiknas no 17 tahun 2010)

Samarinda, 15 Juni 2020



Niken Suwastika

Niken Suwastika

NIM. 17111024110225

LEMBAR PERSETUJUAN

LITERATURE REVIEW PENGARUH SENAM REMATIK TERHADAP
KEMANDIRIAN LANSIA DALAM MELAKUKAN *ACTIVITY OF DAILY
LIVING (ADL)* DI PANTI WERDHA

SKRIPSI

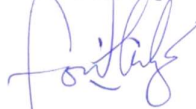
DI SUSUN OLEH :

Niken Suwastika
17111024110225

Disetujui untuk diujikan

Pada tanggal, 23 Juni 2020

Pembimbing



Ns. Faried Rahman Hidayat., S.Kep., M.Kes

NIDN.1112068002

Mengetahui,

Koordinator Mata Ajar Skripsi



Ns. Milkhatur, M.Kep

NIDN. 1121018501

LEMBAR PENGESAHAN
LITERATURE REVIEW PENGARUH SENAM REMATIK TERHADAP
KEMANDIRIAN LANSIA DALAM MELAKUKAN ACTIVITY OF DAILY LIVING
(ADL) DI PANTI WERDHA
SKRIPSI

DISUSUN OLEH :

Niken Suwastika

17111024110225

Diseminarkan dan diajukan

Pada tanggal, 23 Juli 2020

Penguji I



Rusni Masnina, SKP., MPH

NIDN.1114027401

Penguji II



Ns. Faried Rahman H., S.Kep, M.Kes

NIDN. 1112068002

Mengetahui,

Ketua
Program Studi S1 Keperawatan



Ns. Dwi Rahma Fitriyani, M.Kep
NIDN. 1119097601

MOTTO

"Kerjakan perbuatan baik walau sekecil apapun, karena kebaikan akan menarik kebaikan. Suatu saat kau akan bisa melakukan kebaikan yang lebih besar."

(K.H Taufiqul Hakim)

"Ambilah kebaikan dari apa yang dikatakan, jangan melihat siapa yang mengatakannya"

(Nabi Muhammad SAW)

"Anggap hinaan padamu hanya angin lewat. Hiraukan saja dan tetap percaya diri. Belajarlah dari cakil, dia tidak pernah memakai behel untuk merapkannya. Tetap percaya diri"

(Aan Gusbaster)

KATA PENGANTAR



Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah, inayah serta kekuatan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan sebuah skripsi ini dengan judul “*Literature Review* Pengaruh Senam Rematik Terhadap Kemandirian Lansia Dalam Melakukan *Activity Of Daily Living (ADL)* di Panti Werdha”. Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada baginda Rasulullah Nabi Muhammad SAW, keluarga, sahabatnya serta pengikutnya hingga akhir zaman.

Saya mampu menyelesaikan penyusunan skripsi ini merupakan sebuah pengalaman dan suatu pembelajaran yang sangat berharga dan tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak khususnya bantuan dari Allah SWT. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya atas bantuan yang telah diberikan berupa bimbingan, ide-ide, tenaga, maupun motivasi dan semangat kepada:

1. Kedua orang tua saya yaitu Bapak Karno dan Ibu Misiyem terima kasih sedalam-dalamnya atas segala dukungan baik dalam materi maupun, nasihat, kasih sayang serta do'a yang tak pernah putus dipanjatkan kepada Allah SWT demi kesuksesan saya.
2. Prof. Dr. Bambang Setiaji selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

3. Ghozali, M.H., M.Kes (Ph.D) selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Farmasi.
4. Ns. Dwi Rahmah Fitriani, S.Kep., M.Kep, selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
5. Rusni Masnina., SKP., MPH selaku penguji I yang telah menyediakan waktu dan bersedia menguji sidang skripsi ini, memberikan masukan serta semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
6. Ns. Faried Rahman Hidayat, S.Kep., M.Kes selaku penguji II sekaligus pembimbing yang memberikan masukan serta semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Ns. Milkhatun M.Kep selaku koordinator mata ajar skripsi yang telah memberi arahan dan bimbingan untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Seluruh Bapak/Ibu Dosen Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur yang telah banyak membimbing dan memberikan ilmu pengetahuan kepada saya.
9. Kedua kakak saya Novia Widiawati dan Muhammad Rifa'i dan adik saya Febby Rahmawati yang turut serta dalam mendukung dan memotivasi saya.
10. Teman-teman Happy Puppy saya yaitu Sefti Yollanda, Anika Pramesti, Ayuni Sahara, Julita Pratiwi, Umil Makarim dan Muhammad Hermawan yang selalu memberi semangat kepada saya
11. Teman-teman mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur angkatan 2016, terimakasih atas persahabatan, persaudaraan,

serta dukungan dan kerjasamanya terima kasih atas bantuan dan motivasi yang telah diberikan sampai saat ini sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan dan tidak ternilai harganya ini yang tidak dapat dibalas satu persatu oleh penulis mendapat imbalan dari Allah SWT dan dinilai sebagai amal ibadah di sisi Allah SWT, Amin Ya Robbal Alamin.

Saya menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, sebagaimana sabda Rasulullah SAW “manusia adalah tempatnya salah dan lupa” karena kesempurnaan hanyalah milik Allah SWT. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak sangat saya harapkan demi perbaikan skripsi ini. Saya berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca pada umumnya, mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, dan peneliti selanjutnya sebagai referensi.

Samarinda. 15 juni 2020

Niken Suwastika

Literature Review Pengaruh Senam Rematik terhadap Kemandirian Lansia dalam Melakukan Activity of Daily Living (ADL) di Panti Werdha

Niken Suwastika¹, Faried Rahman Hidayat².

INTISARI

Latar Belakang: Berdasarkan data dari BPS Kalimantan Timur pada tahun 2015 jumlah penduduk lansia mencapai 3,4 % dan pada tahun 2019 mencapai 4,36% diperkirakan pada tahun 2025 meningkat lagi menjadi 6,43%. Persentase penduduk lansia di Samarinda pada tahun 2015 sebesar 3,15%, pada tahun 2019 menjadi 4,06% dan meningkat lagi pada tahun 2025 mencapai 6,03% . Dari peningkatan jumlah lansia dapat menimbulkan dampak utama yaitu terjadi peningkatan ketergantungan pada lansia. Ketergantungan lansia disebabkan oleh beberapa faktor yaitu kemunduran fisik, psikis dan sosial yang dapat dijelaskan melalui empat tahapan yaitu kelemahan, keterbatasan fungsional, ketidakmampuan, dan keterhambatan yang terjadi pada proses menua.

Tujuan: Untuk mengetahui Pengaruh Senam Rematik Terhadap Kemandirian Lansia Dalam Melakukan Activity Daily Living (ADL) di Panti Werdha.

Metode: Literature review dengan langkah dimana peneliti mencari hasil penulisan yang secara sekuensi diperhatikan dari yang paling relevan, relevan, dan cukup relevan.

Hasil: Hasil penelitian yang dilakukan dan beberapa jurnal pendukung dapat disimpulkan bahwa senam rematik dapat memberikan manfaat yang luar biasa sebagai terapi non farmakologis untuk mengurangi rasa nyeri dan peningkatan rentang gerak pada penderita osteoarthritis lutut dan juga dapat dilakukan oleh semua masyarakat karna caranya yang cukup mudah dan efisien dan yang terkendala dimasalah ekonomi. Dengan dilakukannya senam rematik dapat mempermudah seseorang yang mengalami kekakuan dalam aktivitas fisik menjadi lebih mudah digerakkan.

Kesimpulan: Dari 15 jurnal ini sepuluh penelitian (66,6%) menunjukkan efektifitas senam rematik terhadap kemampuan aktivitas lansia. Artinya, senam rematik ini memberikan efek yang signifikan terhadap perubahan kemampuan aktivitas sehari-hari lansia.

Kata Kunci: Senam Lansia, kemampuan aktivitas, Activities Daily Living

¹Mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

²Dosen Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Literature Review Effect of Rheumatic Gymnastics Against Independence of the Elderly in Performing Activity of Daily Living (ADL) di Panti Werdha

Niken Suwastika¹, Faried Rahman Hidayat².

ABSTRACT

Background: Based on data from BPS East Kalimantan in 2015 the number of elderly population reached 3.4% and in 2019 it reached 4.36% estimated in 2025 to increase again to 6.43%. The percentage of the elderly population in Samarinda in 2015 was 3.15%, in 2019 it became 4.06% and increased again in 2025 to reach 6.03%. An increase in the number of elderly can lead to a major impact, namely an increase in dependency on the elderly. Elderly dependence is caused by several factors, namely physical, psychological and social setbacks that can be explained through four stages, namely weakness, functional limitations, disability, and retardation that occur in the aging process.

Objective: To determine the effect of rheumatic exercise on the independence of the elderly in carrying out Activity Daily Living (ADL) at the Nursing Home.

Method: Literature review with a step where the researcher looks for the written results which are sequentially considered from the most relevant, relevant, and quite relevant.

Results: The results of research conducted and several supporting journals can be concluded that rheumatic exercises can provide extraordinary benefits as a non-pharmacological therapy to reduce pain and increase range of motion in people with osteoarthritis of the knee and can also be done by all people because of the fairly easy way and efficiency and constraints in the economy. With doing rheumatic exercises can make it easier for someone who experiences stiffness in physical activity becomes easier to move.

Conclusion: Of these 15 journals, ten studies (66.6%) showed the effectiveness of rheumatic exercises on the ability of elderly activity. That is, rheumatic exercises give a significant effect on changes in the ability of daily activities of the elderly.

Keywords: Elderly Gymnastics, Traffic ability, Daily Life Activities

¹Student of Bachelor in Nursing Program Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

²Lecturer of Bachelor in Nursing Program Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO.....	v
KATA PENGANTAR	vi
INTISARI.....	ix
ABSTRAK.....	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan	7
D. Manfaat	8
E. Keaslian Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Telaah Pustaka.....	11
B. Penelitian Terkait.....	32
C. Kerangka Teori Penelitian	33

D. Kerangka Konsep Penelitian	34
E. Hipotesis.....	34
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Desain	35
B. Tempat dan Waktu	36
C. Pemilihan Jurnal	36
D. Penilaian Kualitas Metodologi Penelitian.....	38
E. Definisi Operasional.....	40
F. Cara Kerja.....	42
G. Analisa Data.....	43
H. Penyajian Data	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Review Jurnal	46
B. Pembahasan	50
BAB IV PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	69
B. Saran	71
DAFTAR PUSTAKA.....	73

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Instrument Pengukuran ADL	15
Tabel 2.2 Penilaian Indeks.....	17
Tabel 2.3 Penelitian Terkait	32
Tabel 4.1 Komponen Artikel.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Prosedur Senam Rematik	22
Gambar 2.2 Skema Kerangka Teori	33
Gambar 2.3 Kerangka Konsep Penelitian.....	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Biodata Peneliti	78
Lampiran 2. Jurnal Yang Digunakan.....	79
Lampiran 3 Surat Uji Validitas.....	95
Lampiran 4 Lembar Konsultasi	96