

SKRIPSI

**PENGARUH KOMBINASI *STRETCHING* DAN KOMPRES HANGAT
TERHADAP PENURUNAN NYERI SENDI PADA LANSIA DI UPTD
KESEJAHTERAAN SOSIAL LANJUT USIA DI KUPANG**



OLEH

**FRISTHANIA RAMBU IMUNG KALEY
PO.5303209211438**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDRAL KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN KUPANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
TAHUN 2025**

SKRIPSI

**PENGARUH KOMBINASI *STRETCHING* DAN KOMPRES HANGAT
TERHADAP PENURUNAN NYERI SENDI PADA LANSIA DI UPTD
KESEJAHTERAAN SOSIAL LANJUT USIA DI KUPANG**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Terapan Keperawatan Prodi Pendidikan Profesi Ners Kementerian
Kesehatan Politeknik Kesehatan Kupang



Oleh:

FRISTHANIA RAMBU IMUNG KALEY

PO53032092011438

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDRAL KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN KUPANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
TAHUN 20225**

KEASLIAN PENELITIAN

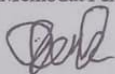
KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Frithania Rambu Imung Kaley
NIM : PO5303209211438
Prodi : Program Sarjana Terapan
Judul : Pengaruh *Stretching* dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia Di UPTD Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia di Kupang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya ilmiah (skripsi) yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya aku sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Ilmiah (skripsi) ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

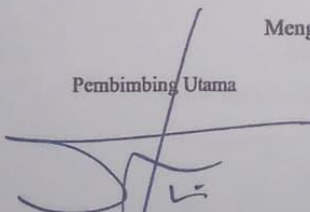
Yang Membuat Pernyataan



Frithania Rambu Imung Kaley

Mengetahui

Pembimbing Utama



Dr. Florentianus Tat, SKp., M.Kes

NIP. 1969/1281993031005

Pembimbing Pendamping



Yulianti K. Banhae, SKep., Ns., M.Kes

NIP. 197607312002122003

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI
"Pengaruh *Stretching* dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Sendi
Pada Lansia di UPTD Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia di Kupang"

Disusun Oleh:

Fristhania Rambu Imung Kaley
PO.5303209211438

Telah disetujui oleh pembimbing untuk melakukan ujian Skripsi pada tanggal:

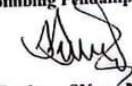
Kupang, Juli 2025

Menyetujui

Pembimbing Utama


Dr. Florentianus Tat, SKp., M.Kes
NIP. 196911281993031005

Pembimbing Pendamping


Yulianti K. Banhae., SKep., Ns., M.Kes
NIP. 197607312002122003

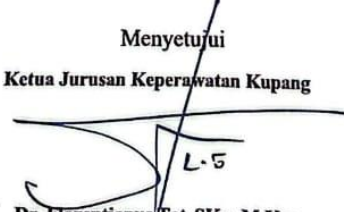
Mengetahui

Ketua Program Studi Sarjana Terapan
Keperawatan


Ns. Yoani M. V. B. Aty., S.Kep., M.Kep
NIP. 197908052001122001

Menyetujui

Ketua Jurusan Keperawatan Kupang


Dr. Florentianus Tat, SKp., M.Kes
NIP. 196911281993031005

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

"Pengaruh Kombinasi *Stretching* dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia Di UPTD Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia di Kupang"

Disusun Oleh:
Fristhania Rambu Imung Kaley
PO5303209211438

Telah di perhatikan dalam seminar Skripsi di depan dewan penguji
Pada tanggal juli 2025
Mengesahkan,

Penguji,

Margaretha Teli, S.Kep. Ns, M.Sc.PH., PhD
NIP. 197707272000032002

(.....)

Pembimbing Utama,

Dr. Florentianus Tat, SKp., M.Kes
NIP. 19691128199303100

(.....)

Pembimbing Pendamping,

Yulianti K. Banhae, SKep., Ns., M.Kes
NIP. 197607312002122003

(.....)

Mengesahkan

Mengetahui

Ketua Jurusan Keperawatan Kupang

Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan

Dr. Florentianus Tat, SKp., M.Kes
NIP.196911281993031005

Ns. Yoani M. V. B. Aty., S.Kep., M.Kep
NIP. 197908052001122001

BIODATA PENULIS

1. IDENTITAS

Nama : Frithania Rambu Imung Kaley
Tempat tanggal lahir : Parakamaru, 07 November 2003
Jenis kelamin : Perempuan
Agama : Kristen Protestan
Alamat : Liliba

2. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD Negeri Waihibur
2. SMP Negeri 1 Mambo
3. SMA Kristen Waibakul
4. Poltekkes Kemenkes Kupang Tahun 2021 - Sekarang

MOTTO

“By grace alone, through faith alone, through Christ alone”

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis haturkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas semua berkat dan cinta-Nya, sehingga penulis dapat menuntaskan penyusunan skripsi dengan judul **“Pengaruh Kombinasi *Stretching* dan Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri Sendi pada Lansia di UPTD Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia di Kupang”**. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan penyelesaian pendidikan Program Sarjana Terapan Keperawatan di Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang.

Penulis menyadari bahwasannya dalam proses penyusunan Skripsi ini, penulis telah mendapatkan tuntunan dan arahan dari banyak pihak. Bantuan yang berupa tenaga, pemikiran, dan dukungan moral yang sangat berarti bagi penulis. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya Bapak Dr. Florentianus Tat, S.Kp,M.Kes, selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga, penguatan dan memotivasi penulis selama penyusunan Skripsi dan terima kasih juga Kepada Ibu Yulianti K. Banhae., S.Kep., Ns., M.Kes, selaku Dosen Pembimbing II yang telah senantiasa memberikan waktu, dengan penuh kesabaran dan juga keikhlasan serta dengan totalitas dalam menyumbangkan ide-ide dalam Skripsi. Terima kasih juga penulis sampaikan kepada Ibu Margaretha Teli, S.Kep, Ns, M.Sc.PH., PhD, selaku Dosen Penguji yang telah meluangkan waktu untuk menguji, memberikan masukan, dan juga memberikan motivasi demi penyelesaian Proposal Penelitian ini.

Penulis merasa beruntung memperoleh bimbingan dan arahan dari banyak pihak. Sehingga pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ungkapan terima kasih yang sebanyak-banyaknya kepada:

1. Bapak Irfan, SKM.,M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang
2. Bapak Dr. Florentianus Tat,S.Kp,M.Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang

3. Ibu Ns.Yoany Maria V.B.Aty.,S.Kep.,M.Kep selaku Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang
4. Ibu Kori Limbong, S.Kep, Ners.M.Kep sebagai Pembimbing Akademik, selalu memberikan dorongan dan motivasi yang tinggi untuk menyelesaikan setiap langkah dalam proses penyusunan Proposal Skripsi.
5. Bapak/Ibu Dosen Program Studi dan seluruh civitas akademik Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang yang telah memberikan bimbingan kepada penulis selama menempuh pendidikan, baik di kampus maupun di lapangan praktik.
6. Kedua orang tua yang tercinta yaitu Bapak Yohanis Kaley serta Ibu Rambu Imma yang selalu mendoakan, memberikan semangat dan nasihat, Kak Juvantri, Kak Osninta, adik Claresta, Adik UmbuTenhri, Adik Alzio, Nenek Rambu Imung yang juga selalu mendoakan serta memberikan semangat, dan seluruh keluarga besar yang telah mendukung, membantu serta memberikan motivasi serta dukungan Doa kepada Penulis dalam proses belajar selama masa perkuliahan.
7. Sahabat dan Teman-teman yang selalu membantu, mendukung dan selalu menemani saya selama masa perkuliahan.
8. Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungan dalam penyusunan Proposal Skripsi ini.meskipun tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis juga menyadari bahwa “Proposal Skripsi” ini masih belum sempurna, oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun dari semua pihak sangat diharapkan untuk dapat menyempurnakan Laporan ini serta memberikan manfaat bagi semua.

Kupang 25 Juni 2025

Frithania Rambu Imung Kaley

DAFTAR ISI

KEASLIAN PENELITIAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI	iii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	ii
BIODATA PENULIS.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK	xii
BAB 1	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.3.1 Tujuan Umum	7
1.3.2 Tujuan Khusus	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	7
1.4.2 Manfaat Praktis	8
1.5 Keaslian Penelitian	9
BAB 2	14
TINJAUAN PUSTAKA.....	14
2.1 Konsep Dasar Nyeri Sendi	14
2.1.1 Pengertian Nyeri Sendi	14
2.1.2 Penyebab Nyeri Sendi.....	14
2.1.3 Mekanisme Patologis Nyeri Sendi.....	14
2.1.4 Manifestasi Klinis Nyeri Sendi.....	15

2.1.5 Respon Fisiologis dan Perilaku Terhadap Nyeri	15
2.1.6 Respon perilaku terhadap nyeri	16
2.1.7 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Nyeri.....	16
2.1.8 Pola Nyeri	18
2.1.9 Pengkajian Nyeri.....	19
2.1.10 Pendekatan Secara Non Farmakologi Manajemen Nyeri Sendi	21
2.1.11 Teori Theory of Unpleasant Symptoms (TOUS).....	23
2.2 Konsep Lanjut Usia	24
2.2.1 Pengertian Lanjut Usia.....	24
2.2.2 Klasifikasi Lanjut Usia	24
2.2.3 Ciri-Ciri Lanjut Usia.....	24
2.2.4 Perkembangan Lanjut Usia	25
2.2.5 Perubahan Yang Terjadi Pada Lanjut Usia.....	26
2.2.6 Proses Terjadinya Nyeri Sendi Pada Lanjut Usia.....	28
2.3 Konsep <i>Stretching</i>	29
2.3.1 Pengertian <i>Stretching</i>	29
2.3.2 Manfaat <i>Stretching</i>	29
2.3.3 Pengaruh Latihan <i>Stretching</i> Terhadap Fleksibilitas	30
2.3.4 Indikasi dan Kontraindikasi <i>Stretching</i>	31
2.3.5 Pedoman Umum Untuk Latihan <i>Stretching</i> Yang Aman dan Efektif	33
2.3.6 Mekanisme Kerja Kerja <i>Stretching</i> dalam Menurunkan Nyeri Sendi Pada Lanjut Usia.....	34
2.3.7 Prosedur Latihan <i>Stretching</i> /Peregangan Pada Lanjut Usia	35
2.4 Konsep Kompres Hangat.....	41
2.4.1 Pengertian Kompres Hangat	41
2.4.2 Efek Terapeutik Pemberian Kompres Hangat	42
2.4.3 Manfaat dan Tujuan Efek Pemberian Kompres Hangat	42
2.4.4 Indikasi dan Kontraindikasi Kompres Hangat.....	42
2.4.5 Prosedur/ SOP Pemberian Kompres Hangat	43
2.4.6 Mekanisme Kerja Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Sendi	44

2.5 Kerangka Teori.....	45
2.6 Kerangka Konsep	47
2.7 Hipotesis Penelitian.....	48
BAB III.....	49
METODE PENELITIAN	49
3.1 Jenis dan Desain Penelitian	49
3.1.1 Jenis Penelitian	49
3.1.2 Desain Penelitian	49
3.2 Populasi Sampel dan Teknik Sampling.....	50
3.2.1 Populasi Penelitian.....	50
3.2.2 Sampel Penelitian	50
3.2.3 Teknik Sampling.....	51
3.3 Variabel Penelitian	51
3.3.1 Variabel Bebas/ <i>Variabel Independen</i>	51
3.3.2 Variabel Terikat/ <i>Variabel Dependen</i>	51
3.4 Definisi Operasional Penelitian.....	51
3.5 Instrumen Penelitian, Uji Validitas, dan Reliabilitas	53
3.5.1 Instrumen penelitian	53
3.5.2 Instrumen untuk Intervensi	54
3.6 Metode Pengumpulan Data	54
3.6.1 Pengelolaan Data	57
3.6.2 Teknik Analisa data	59
3.6.3 Uji Etik.....	60
3.7 Lokasi/Tempat & Waktu Penelitian	60
3.7.1 Lokasi/Tempat Penelitian	60
3.7.2 Waktu Penelitian.....	60
3.8 Etika Penelitian.....	60
BAB 4	62
HASIL DAN PEMBAHASAN	62

4.1 Hasil Penelitian.....	62
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	63
4.1.2 Data Umum.....	64
4.1.3 Data Khusus.....	65
4.2 Pembahasan	68
4.2.1 Tingkat nyeri sendi pada lansia sebelum diberikan terapi <i>stretching</i> dan Kompres Hangat pada Lansia di UPTD Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia di Kupang.....	68
4.2.2 Tingkat nyeri sendi pada lansia setelah diberikan terapi <i>stretching</i> dan Kompres Hangat pada Lansia di UPTD Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia di Kupang.....	69
4.2.3 Menganalisis pengaruh pemberian <i>Stretching</i> dan Kompres Hangat terhadap Penurunan tingkat nyeri pada lansia di UPTD Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia di Kupang.....	71
4.3 Keterbatasan Penelitian.....	75
BAB 5	76
PENUTUP.....	76
5.1 Kesimpulan.....	76
5.2 Saran	76
DAFTAR PUSTAKA.....	78

DAFTAR TABEL

Table 1. 1 Keaslian Penelitian.....	9
Table 2. 1 SOP <i>Stretching</i> /Peregangan	35
Table 2. 2 SOP Kompres Hangat	43
Table 3. 1 Design Penelitian One Group Pre Test Post Test Design	49
Table 3. 2 Defenisi Operasional.....	51
Tabel 4 1 Karakteristik responden di UPTD Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia di Kupang Tahun 2025	64
Tabel 4 2 Distribusi Rata-rata tingkat nyeri sendi pada lansia di UPTD Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia di Kupang sebelum dilakukan Kombinasi <i>stretching</i> dan kompres hangat Tahun 2025	65
Tabel 4 3 Distribusi Rata-rata Penurunan tingkat nyeri sendi pada lansia di UPTD Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia di Kupang setelah dilakukan Kombinasi <i>stretching</i> dan kompres hangat Tahun 2025	66
Tabel 4 4 Analisis pengaruh pemberian Kombinasi <i>Stretching</i> dan Kompres Hangat terhadap Penurunan tingkat nyeri pada lansia di UPTD Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia di Kupang Tahun 2025	67
Tabel 4. 5 Rata-rata penurunan tingkat nyeri selama 5 hari diberikan kombinasi <i>stretching</i> dan Kompres Hangat terhadap penurunan nyeri pada lansia di di UPTD Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia di Kupang Tahun 2025.....	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 <i>Visual Analog Scale</i> (VAS).....	19
Gambar 2. 2 <i>Verbal Rating Scale</i> (VRS)	20
Gambar 2. 3 <i>Numerical Rating Scale</i> (NRS)	21
Gambar 2. 4 Kerangka Teori.....	45
Gambar 2. 5 Kerangka Konsep	47

DAFTAR LAMPIRAN

<u>Lampiran 1 Informed Consent (Lembar Persetujuan)</u>	86
<u>Lampiran 2 Lembar Bukti Proses bimbingan: Lembar Konsultasi.....</u>	87
<u>Lampiran 3 Instrument Penelitian: SOP <i>Stretching</i> dan SOP Kompres Hangat.....</u>	93
<u>Lampiran 4 Lembar Observasi <i>Numerical Rating Scale</i> (NRS)</u>	102
<u>Lampiran 5 Lembar ACC Judul</u>	103
<u>Lampiran 6 Surat Permohonan Ijin Pengambilan Data Awal ke UPTD Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia di Kupang</u>	105
<u>Lampiran 7 Surat permohonan ijin Penelitian</u>	106
<u>Lampiran 8 Surat Ijin Penelitian</u>	108
<u>Lampiran 9 Hasil Uji Turnitin</u>	109
<u>Lampiran 10 Surat selesai Penelitian</u>	110
<u>Lampiran 11 Data Mentahkan SPSS</u>	111
<u>Lampiran 12 Hasil Uji Statistik.....</u>	111
<u>Lampiran 13 Dokumentasi Hasil Penelitian</u>	114
<u>Lampiran 14 Hasil Uji Turnitin Skripsi</u>	119
<u>Lampiran 15 Hasil Uji Etik.....</u>	121

ABSTRAK

Pengaruh Kombinasi *Stretching* dan Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri Sendi pada Lansia di UPTD Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia di Kupang

Latar belakang: Nyeri sendi merupakan keluhan umum pada lansia yang umumnya disebabkan oleh proses degeneratif. Di Indonesia, prevalensi nyeri sendi pada lansia mencapai 33,35%, yang berdampak pada penurunan mobilitas, kualitas hidup, serta peningkatan ketergantungan. Intervensi nonfarmakologis seperti *stretching* dan kompres hangat dinilai efektif, mudah diterapkan, dan minim efek samping. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh kombinasi *stretching* dan kompres hangat terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia di UPTD Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia di Kupang. **Metode:** Penelitian menggunakan desain *pra-eksperimental* dengan pendekatan *one group pre-test post-test* pada 30 lansia yang dipilih melalui Teknik *Purposive Sampling*. Intervensi dilakukan selama tujuh hari berturut-turut. Tingkat nyeri diukur menggunakan *Numerical Rating Scale (NRS)* sebelum dan sesudah intervensi. **Hasil:** Hasil analisis menunjukkan penurunan nyeri yang signifikan setelah intervensi ($p\text{-value} < 0,05$), dengan mayoritas responden berada pada nilai rata-rata 1,0 – <3,4, yaitu sebanyak 18 orang (60%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia mengalami penurunan nyeri sendi ke tingkat ringan setelah intervensi. **Kesimpulan:** Dapat disimpulkan bahwa kombinasi *stretching* dan kompres hangat efektif dalam menurunkan intensitas nyeri sendi pada lansia, serta layak diterapkan sebagai alternatif perawatan nonfarmakologis untuk meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup.

Kata kunci: nyeri sendi, lansia, kombinasi, *stretching*, kompres hangat, intervensi nonfarmakologis

ABSTRACT

The Effect of Stretching and Warm Compresses on Joint Pain Reduction in Elderly People at the UPTD Social Welfare for the Elderly in Kupang

Background: Joint pain is a common complaint among the elderly, typically caused by degenerative processes. In Indonesia, the prevalence of joint pain among the elderly reaches 33.35%, which impacts mobility, quality of life, and increases dependency. Non-pharmacological interventions such as stretching and warm compresses are considered effective, easy to implement, and have minimal side effects. **Objective:** This study aims to evaluate the effect of combining stretching and warm compresses on reducing joint pain in the elderly at the UPTD Social Welfare for the Elderly in Kupang. **Methods:** The study used a pre-experimental design with a one-group pre-test post-test approach on 30 elderly individuals selected through purposive sampling. The intervention was conducted over seven consecutive days. Pain levels were measured using the Numerical Rating Scale (NRS) before and after the intervention. **Results:** The analysis showed a significant reduction in pain after the intervention ($p\text{-value} < 0.05$), with the majority of respondents scoring between 1.0 and <3.4 , totaling 18 individuals (60%). This indicates that most elderly individuals experienced a reduction in joint pain to a mild level after the intervention. **Conclusion:** It can be concluded that the combination of stretching and warm compresses is effective in reducing joint pain intensity in the elderly and is suitable as an alternative non-pharmacological treatment to improve comfort and quality of life.

Keywords: joint pain, elderly, combination, stretching, warm compresses, non-pharmacological intervention.