

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Pengaruh *Stretching Exercise* Terhadap Penurunan Skala Nyeri Sendi Lutut Pada
Pasien Osteoartritis Di Puskesmas Kota Selatan
Kota Gorontalo

Oleh

Fenti Akuba

NIM : 841414091

Telah Diperiksa dan Disetujui untuk diuji :

Pembimbing I :



dr. Edwina R. Monayo, M. Biomed
NIP : 19830906 200812 2 004

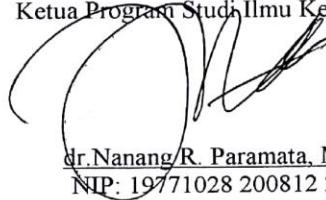
Pembimbing II :



Ns. Ita Sulistiani Basir, S.Kep., M.Kep
NUPN : 9900981044

Mengetahui:

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan



dr. Nanang R. Paramata, M.Kes
NIP: 19771028 200812 2 003

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul Pengaruh *Stretching Exercise* Terhadap Penurunan Skala Nyeri Sendi Lutut Pada Pasien Osteoarthritis Di Puskesmas Kota Selatan Kota Gorontalo

Oleh Fenti Akuba



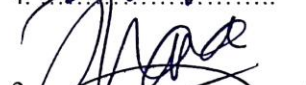
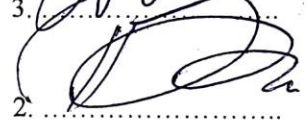
Telah dipertahankan didepan dewan penguji

Hari/Tanggal : Senin / 16 Juli 2018

Waktu : 11.00-12.00 WITA

Penguji :

1. dr. Edwina R. Monayo, M.Biomed
NIP : 19830906 200812 2 004
2. Ns. Ita Sulistiani Basir, S.Kep., M.Kep
NUPN : 9900981044
3. dr. Nanang Roswita Paramata M.Kes
NIP : 19771028 200812 2 003
4. Ns. Ibrahim Suleman, S.Kep., M.Kep
NUPN : 9900981043

1. 
4. 
3. 
2. 

Gorontalo, 16 Juli 2018

Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



Dr. Lina Borkoesoe, M.Kes
NIP 198603 2 003

ABSTRAK

Fenti Akuba. 2018. *Pengaruh Stretching Exercise Terhadap Penurunan Skala Nyeri Sendi Lutut Pada Pasien Osteoarthritis Di Puskesmas Kota Selatan Kota Gorontalo.* Skripsi, Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I dr. *Edwina R. Monayo*, M. Biomed dan Pembimbing II Ns. *Ita Sulistiani Basir*, S.Kep., M.Kep.

Osteoarthritis merupakan suatu penyakit sendi degeneratif yang terjadi karena proses inflamasi kronis pada sendi dan tulang sekitar sendi. Salah satu penatalaksanaan non Farmakologi yaitu dengan *stretching exercise*. *Stretching Exercise* dapat mengurangi nyeri sendi lutut **dengan menggunakan teknik latihan gerakan tubuh baik secara aktif maupun pasif**. Tujuan penelitian untuk mengetahui Pengaruh *Stretching Exercise* Terhadap Penurunan Skala Nyeri Sendi Lutut pada Pasien Osteoarthritis Di Puskesmas Kota Selatan Kota Gorontalo.

Jenis penelitian adalah *pra eksperiment* dengan *pretest and posttest one group design*. Penelitian dilaksanakan Di Puskesmas Kota Selatan Kota Gorontalo. Populasi seluruh pasien Osteoarthritis di Puskesmas Kota Selatan Kota Gorontalo dengan Jumlah sampel yang diperoleh dari teknik *accidental sampling*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *stretching exercise* terhadap penurunan skala nyeri sendi lutut pada pasien Osteoarthritis dengan *p-value* (0,000) < α (0,05). Saran diharapkan agar terapi ini dapat diberikan dalam upaya pencegahan serta penanganan nyeri sendi lutut atau gangguan muskuloskeletal.

Kata Kunci : *Stretching Exercise*, Nyeri Sendi Lutut, Osteoarthritis

Daftar Pustaka : 35 referensi (2012 – 2017)

ABSTRACT

Akuba, Fenti. 2018. *The Effect of Stretching Exercise towards the Decreasing of Knee Pain Scale on Osteoarthritis Patients in Community Health Center, Puskesmas Kota Selatan, Gorontalo City.* Undergraduate Thesis. Department of Nursing, Faculty of Sports and Health, Universitas Negeri Gorontalo. Principal Supervisor: dr.Edwina R. Monayo, M.Biomed. Co-supervisor: Ns. Ita Sulistiani Basir, S.Kep., M.Kep.

Osteoarthritis is a degenerative disease due to chronic inflammation on joint and bones surrounding it. Stretching exercise is among non-pharmacology managements treated to such disease, as it can reduce knee pain by moving one's body actively or passively. The objective of this study is to explore the effect of stretching exercise towards the decreasing of knee pain scale on osteoarthritis patients in community health center, Puskesmas Kota Selatan, Gorontalo City.

This pre-experimental study employed pre-test and post-test with one group design. It involved all osteoarthritis patients in the research area as the sample; the number of selected samples was determined by using accidental sampling.

The results show that stretching exercise affects the decrease in knee pain scale of the patients where $p\text{-value}$ (0.000) < α (0.05). With that being said, such a treatment is necessary to prevent osteoarthritis or other musculoskeletal problems.

Keywords: Stretching Exercise, Knee Pain, Osteoarthritis

References: 35 references (2012-2017)

