

**PENGARUH GERAKAN SHOLAT LIMA WAKTU TERHADAP
FLEKSIBILITAS SENDI PADA LANJUT USIA
DI PANTI WREDA PUCANG GADING
SEMARANG**

Thesis

Disusun untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Magister
Keperawatan pada Program Studi Magister Keperawatan Program Pasca sarjana
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



M. JAMALUDDIN

NIM: 20121050036

**PROGRAM STUDI MAGISTER KEPERAWATAN
PROGRAM PASCA SARJANA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

2016

LEMBAR PENGESAHAN

Tesis

**PENGARUH GERAKAN SHOLAT LIMA WAKTU TERHADAP
FLEKSIBILITAS SENDI PADA LANJUT USIA
DI PANTI WREDA PUCANG GADING
SEMARANG**

Disusun oleh:

M. Jamaluddin

NIM 20121050036

Telah disetujui pada tanggal

29 April 2016

Penguji:

Dr. dr. H. Sagiran, Sp.B., M.Kes ()

Falasifah Ani Yuniarti, S.Kep., Ns., MAN ()

Novita Kurnia Sari, S.Kep., Ns., M.Kep ()

Mengetahui

**Ketua Program Studi Magister Keperawatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**

(Fitri Arofiati, S.Kep., Ns., MAN., Ph.D)

PERNYATAAN ORIGINALITAS

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : M. Jamaluddin

NIM : 20121050036

Menyatakan bahwa tesis ini adalah hasil karya saya sendiri bukan plagiatisme, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Yogyakarta, April 2016

M. Jamaluddin

HALAMAN PERSEMBAHAN

Yang Utama Dari Segalanya...

Sembah sujud serta syukur kepada Allah SWT. Taburan cinta dan kasih sayang-Mu telah memberikanku kekuatan, membekaliku dengan ilmu serta memperkenalkanku dengan cinta. Atas karunia serta kemudahan yang Engkau berikan akhirnya Tesis ini dapat terselesaikan. Sholawat dan salam selalu terlimpahkan keharibaan Rasulullah Muhammad SAW beserta keluarga dan para sahabatnya.

Kupersembahkan karya sederhana ini kepada orang yang sangat kukasihi dan kusayangi.

Mamak Marfuah, Mbah Kakung Suroto, Mbah Putri Legiyem

Sebagai tanda bakti, hormat, dan rasa terima kasih yang tiada terhingga kupersembahkan karya kecil ini kepada Ibu dan Bapak yang telah memberikan kasih sayang, segala dukungan, dan cinta kasih yang tiada terhingga yang tiada mungkin dapat kubalas hanya dengan selembar kertas yang bertuliskan kata cinta dan persembahan. Untuk Ibu dan Bapak yang selalu membuatku termotivasi dan selalu menyirami kasih sayang, selalu mendoakanku, selalu menasehatiku untuk menjadi yang lebih baik,

Istriku Tri Wahyuni A.Md.Keb, Kakak Bitu dan Adik Alya

Sebagai tanda cinta kasihku, saya persembahkan karya kecil ini buat Istri dan Anak-anakku. Terima kasih atas kasih sayang, perhatian, canda tawa dan kesabaran kalian yang telah memberikanku semangat dan inspirasi dalam menyelesaikan Tesis ini.

My Sister & My Brother

Untuk kakakku dan adikku, terima kasih atas doa dan bantuan kalian selama ini, hanya karya kecil ini yang dapat aku persembahkan.

My Best friend's

Buat sahabatku Ni Nyoman MA, Sonhaji dan Pritta Yunitasari dan semua teman yang tidak bisa kami sebut namanya satu persatu terima kasih atas bantuan, doa, nasehat, dan semangat yang kalian berikan dalam menyelesaikan Tesis ini.

Buat teman-teman "Group Thailand" terima kasih atas bantuan kalian, semangat kalian dan candaan kalian, aku tak akan melupakan kalian semua.

Buat sahabat-sahabatku M.Kep angkatan III yang turut membantu selama ini, terima kasih atas bantuan kalian, semoga keakraban di antara M.kep angkatan III Tahun 2012 selalu terjaga. Aamiin

KATA PENGANTAR



Assalammualaikum Wr. Wb

Alhamdulillahirobbilalamin, puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, karena atas berkat rahmat dan ridho dari Nya penulis dapat menyelesaikan Tesis ini dengan tema “ Pengaruh Gerakan Sholat Lima Waktu Terhadap Fleksibilitas Sendi pada Lanjut Usia di Panti Wreda Pucang Gading Semarang”. Shalawat serta salam semoga tercurah kepada junjungan Nabi Muhammad SAW beserta keluarga dan para sahabatnya.

Dalam penyusunan Tesis ini penulis sangat menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan. Maka dari itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat mendidik dan membangun dari semua pihak demi kesempurnaan Tesis ini.

Penyusunan Tesis ini tidak akan terlaksana dengan baik tanpa bantuan, bimbingan serta saran dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. Achmad Nurmandi selaku Direktur Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
2. Fitri Arofiati, S.Kep., Ns., MAN., Ph.D., selaku Ketua Program Studi Magister Keperawatan di Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
3. Dr. dr. Sagiran, Sp.B., M. Kes selaku dosen pembimbing, terimakasih telah memberi masukan serta saran dalam penyempurnaan Tesis ini.
4. Falasifah Ani Y, S.Kep, Ns, MAN selaku dosen pembimbing, terimakasih telah memberi masukan serta saran dalam penyempurnaan Tesis ini.
5. Novita Kurniasari, S.Kep, Ns, M.Kep selaku dosen penguji, terimakasih telah memberi masukan serta saran dalam penyempurnaan Tesis ini.

6. Seluruh staf karyawan Program Studi Magister Keperawatan Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
7. Seluruh staf karyawan STIKES Karya Husada Semarang.
8. Rekan-Rekan Mahasiswa Magister Keperawatan Angkatan III Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, yang telah banyak memberikan masukan serta saran dalam Tesis ini.

Semoga Allah SWT membalas dan melimpahkan rahmat serta hidayahnya dan menjadikan ini sebagai amal jariyah. Akhirnya semoga Tesis ini dapat bermanfaat bagi pembangunan ilmu pendidikan keperawatan serta bagi kita semua, Amiin ya robbal alamiin.

Wassalamualaikum Wr.Wb.

Yogyakarta, April 2016

M. Jamaluddin

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN ORIGINALITAS	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR SINGKATAN	xi
DAFTARLAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiii
ABSTRACT	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Landasan Teori.....	10
B. Penelitian Terkait.....	45
C. Kerangka Teori.....	48
D. Kerangka Konseptual.....	49
E. Pertanyaan Peneliti / Hipotesis.....	50
BAB III METODE PENELITIAN	51
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	51
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	52
C. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	54
D. Variable Penelitian.....	54
E. Definisi Operasional.....	56
F. Instrumen Penelitian.....	57
G. Cara Pengumpulan Data.....	58
H. Pengolahan Data.....	59
I. Analisis Data.....	60
J. Etika Penelitian.....	61
BAB IV HASIL PENELITIAN dan PEMBAHASAN	62
A. Hasil Penelitian.....	62
B. Pembahasan.....	70
C. Kekuatan dan Kelemahan.....	77
D. Kesulitan Penelitian.....	78

BAB V HASIL PENELITIAN dan PEMBAHASAN	79
A. Kesimpulan.....	79
B. Saran.....	79

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

		Halaman
Gambar 1	Kerangka Teori Penelitian.....	48
Gambar 2	Kerangka Konsep Penelitian.....	49
Gambar 3	Desain Penelitian.....	51
Gambar 4	Hubungan antar Variabel Penelitian.....	56

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional	56
Tabel 4.1 Karakteristik Responden.....	62
Tabel 4.2 Normalitas Data Variabel Penelitian pada Pretes, Postes 1 dan Postes 2.....	64
Tabel 4.5 Hasil Pengukuran Skor Gerakan Sholat pada Pretes, Postes 1 dan Postes 2.....	65
Tabel 4.6 Perbandingan Hasil Pengamatan Flesksibilitas Sendi Lansia selama 4 Minggu....	66
Tabel 4.6 Perbandingan Hasil Pengamatan Gerakan Sholat yang benar selama 4 Minggu...	68
Tabel 4.7 Korelasi antar Gerakan Sholat yang Benar dengan Fleksibilitas Sendi.....	69

DAFTAR SINGKATAN

BPS	Badan Pusat Statistik
RSUD	Rumah Sakit Umum Daerah
WHO	<i>World Health Organization</i>
IMT	Indeks Masa Tubuh

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Permohonan Studi Pendahuluan
Lampiran 2	Surat Ijin Penelitian
Lampiran 3	Surat Keterangan Uji Etik
Lampiran 4	Surat Rekomendasi Penelitian Badan KESBANGLINMAS Yogyakarta
Lampiran 5	Surat Rekomendasi Penelitian Badan Penanaman Modal Daerah Provinsi Jawa Tengah
Lampiran 6	Surat Rekomendasi Penelitian Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Pemerintah Kota Semarang
Lampiran 7	Surat Rekomendasi Ijin Penelitian Dinas Sosial Provinsi Jawa Tengah
Lampiran 8	Surat Keterangan telah melaksanakan Penelitian
Lampiran 9	Lembar Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 10	Lembar Persetujuan Menjadi Enumerator

Pengaruh Gerakan Sholat Lima Waktu Terhadap Fleksibilitas Sendi Pada Lanjut Usia Di Panti Wreda Pucang Gading Semarang

M. JAMALUDDIN

Program Studi Magister Keperawatan Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

ABSTRAK

Fleksibilitas sendi dan kekuatan otot yang baik pada lanjut usia sangatlah penting untuk menjalankan aktifitas sehari-hari secara mandiri dan mencegah robah pada lanjut usia. Olahraga yang dilakukan dengan teratur mampu meningkatkan fleksibilitas sendi. Gerakan sholat yang benar dapat bermanfaat untuk meningkatkan fleksibilitas sendi pada lanjut usia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh gerakan sholat terhadap fleksibilitas sendi pada lanjut usia di Panti Wreda Pucang Gading Semarang.

Metode penelitian yang digunakan adalah observasi. Selama bulan September 2015, dilakukan penelitian terhadap 32 lanjut usia yang berumur 60-75 tahun yang bisa melakukan sholat dengan berdiri, dalam keadaan sehat, status gizi baik dan mampu melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri dan bersedia menjadi sampel penelitian. Fleksibilitas sendi diukur dengan menggunakan flekxometer.

Hasil penelitian bahwa fleksibilitas sendi pada lanjut usia sebelum diamati adalah 26,2656 cm. Setelah diberi intervensi tentang gerakan sholat yang benar selama 4 minggu meningkat secara signifikan menjadi 26,7344 cm. Hasil skor penelitian untuk gerakan sholat pada lansia sebelum dilatih rata-rata 55,60. Setelah dilatih gerakan sholat skor nilai rata-rata meningkat secara signifikan menjadi 69,92.

Kesimpulan : Ada peningkatan fleksibilitas sendi lanjut usia setelah mendapatkan intervensi gerakan sholat dengan benar.

Kata kunci = lanjut usia, fleksibilitas sendi, gerakan sholat

The Influence of Pray Movements towards Joints Flexibility in Elder at Panti Wreda Pucang Gading Semarang

M. JAMALUDDIN.

Master of Nursing Study Program of Postgraduate Program Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

ABSTRACT

Good joints flexibility and muscular strength in elder are very important to do the independent daily activities and to prevent collapsed at the elderly. Exercises that conducted regularly are able to increase the joints flexibility. The movements of prayer right are useful to increase joints flexibility at elderly. This research is aim to know the influence of movements prayer toward joints flexibility at elderly in Panti Wreda Pucang Gading Semarang.

The research methods that used are observation. In while September 2015, the research conducted to 32 elder people in age 70-75 years old that able to pray with stand-up, in a healthy, in a good nutrition status and able to do independent daily activities and willing to become a sample research. Joints movement is measured by using flekxometer.

The result of research that joints flexibility in elderly before observed was 26.46 cm. After given an intervention about the right prayer movements during 4 weeks significantly increase become 26.90 cm. The result scores of the research for pray movement education in elder before experienced is about 52.07. After given by pray movement education, the scores significantly increase about 67.15.

Conclusion: There is increase of joints flexibility at elderly after get an intervention of prayer movements with the right way.

Keywords: elderly, joints-flexibility, prayer movements.