

ABSTRAK

Yolan, “Efektivitas Terapi Latihan Mobilitas Sendi Isometrik Untuk Penurunan Nyeri Sendi Lutut Pada Lansia Desa Saentis Dusun XV Semar 2025”

(Pembimbing : Faridz Ravsamjani, S.Si., M.Or)

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2026.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas terapi latihan isometrik dalam menurunkan tingkat nyeri sendi pada lansia di Desa Saentis, Dusun XV Semar. Pendekatan penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain *quasi-experimental* model *one group pretest-posttest*. Populasi penelitian mencakup seluruh lansia di wilayah tersebut sebanyak 21 orang, dengan sampel berjumlah 10 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Instrumen pengukuran yang digunakan meliputi *30-Second Sit to Stand Test* untuk menilai fungsi mobilitas serta *Visual Analog Scale* (VAS) untuk mengukur intensitas nyeri. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data dari kedua instrumen berdistribusi normal. Uji homogenitas diperoleh nilai sig. 0,619 untuk *30-Second Sit to Stand Test* dan 0,223 untuk VAS, keduanya lebih besar dari 0,05 sehingga memenuhi asumsi homogenitas. Hasil uji *Paired Sample t-test* menunjukkan nilai t-hitung sebesar 24,2 untuk fungsi mobilitas dan 15,9 untuk intensitas nyeri, yang lebih tinggi daripada t-tabel 2,262 pada taraf signifikansi $< 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi latihan mobilitas sendi isometrik efektif dalam menurunkan nyeri sendi lutut pada lansia di Desa Saentis Dusun XV Semar Tahun 2025.

Kata Kunci : Terapi Latihan Mobilitas Sendi Isometrik, Penurunan Nyeri Sendi Lutut, Lansia



ABSTRACT

Yolan, “*The Effectiveness of Isometric Joint Mobility Exercise Therapy in Reducing Knee Joint Pain Among the Elderly in Desa Saentis Dusun XV Semar 2025*”

(Pembimbing : Faridz Ravsamjani, S.Si., M.Or)

Thesis :Faculty of Sports Sciences UNIMED 2026.

This study aims to analyze the effectiveness of isometric exercise therapy in reducing joint pain among older adults in Saentis Village, Dusun XV Semar. The research employed a quantitative approach with a quasi-experimental design using a one-group pretest–posttest model. The study population consisted of all older adults in the area, totaling 21 individuals, with a sample of 10 respondents who met the inclusion criteria. The measurement instruments used were the 30-Second Sit to Stand Test to assess mobility function and the Visual Analog Scale (VAS) to measure pain intensity. Normality testing indicated that the data from both instruments were normally distributed. Homogeneity testing yielded significance values of 0,619 for the 30-Second Sit to Stand Test and 0,223 for the VAS, both greater than 0.05, thus meeting the assumption of homogeneity. The Paired Sample t-test results showed t-values of 24.2 for mobility function and 15.9 for pain intensity, both exceeding the t-table value of 2.262 at a significance level of < 0.05 . These findings indicate that isometric joint mobility exercise therapy is effective in reducing knee joint pain among older adults in Saentis Village, Dusun XV Semar, in 2025.

Keywords: *Isometric Joint Mobility Exercise Therapy, Reduction of Knee Joint Pain, Elderly*