

Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung
Jurusan Keperawatan Bandung
Program Studi Keperawatan Bandung
Bandung, Mei 2022
Anita Dwi Sulistianingsih, P17320119006

**TINDAKAN SENAM ERGONOMI
UNTUK MENURUNKAN NYERI SENDI PADA LANSIA
DI PANTI WERDHA BUDI PERTIWI KOTA BANDUNG**

ABSTRAK

Xviii, 184 hal., 5 Bab, 5 Tabel, 6 Gambar, 4 grafik, 9 lampiran

Nyeri sendi ditandai dengan pembengkakan, kemerahan, dan rasa panas pada persendian, yang berujung pada gangguan musculoskeletal. Studi kasus ini dilatar belakangi kejadian nyeri sendi menempati urutan ke dua dari 10 penyakit terbesar, prevalensi nyeri sendi di Indonesia pada usia 55-64 (11,1%), usia 65-74 terdapat (18,63%), dan usia 75 tahun ke atas terdapat (18,95 %). Salah satu alternative untuk mengurangi nyeri sendi adalah terapi non farmakologi contohnya senam ergonomi. Tujuan studi kasus ini untuk mengetahui gambaran tindakan senam ergonomic untuk mengurangi nyeri sendi pada lansia di Panti Werdha Budi Pertiwi. Metode yang digunakan adalah studi kasus deskriptif dengan membandingkan hasil senam ergonomi pada klien I dan klien II. Klien yang digunakan pada studi kasus ini berjenis kelamin perempuan, klien I berusia 78 tahun sedangkan klien II berusia 75 tahun. Hasil yang diperoleh dalam studi kasus ini terdapat penurunan nyeri pada kedua klien setelah diberikan senam ergonomic. Akan tetapi, penurunan nyeri lebih efektif pada klien I dibandingkan dengan klien II. Hal ini, dipengaruhi oleh faktor-faktor tertentu yaitu gerakan, pola makan, latihan aktifitas dan obesitas. Rekomendasi bagi lansia yang mengalami nyeri sendi dan panti diharapkan senam ini dijadikan kegiatan rutin, mandiri dan dibarengi penyusuaian faktor tertentu.

Kata Kunci : Nyeri sendi, Lansia, Senam Ergonomi,

Daftar Pustaka : 56 (2012-2022)

Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung

Department of Nursing Bandung

Majoring in nursing Department

Bandung, May 2022

Anita Dwi Sulistianingsih, P17320119006

***THE APPLICATION OF ERGONOMIC GENERAL EXERCISES TO
REDUCE JOINT PAIN IN THE ELDERLY AT THE BUDI PERTIWI
NURSING HOME , BANDUNG CITY***

ABSTRACT

Xviii, 177 pages, 5 Chapters, 5 Tables, 6 Figures, 4 charts, 9 appendices

Swelling, redness, and a burning sensation in the joints are symptoms of joint pain, which can lead to musculoskeletal problems. This study is a cause behind the incidence of joint pain being the second of the ten most common diseases in Indonesia. The prevalence of joint pain in Indonesia is at the age of 55-64 (11.1%), 65-74 (18.63%), and 75 years and over (18.63%). (18.95 percent). Non-pharmacological therapy, such as ergonomic exercise, is one option for reducing joint discomfort. The goal of this study was to describe how ergonomic exercise helped the elderly at the Budi Pertiwi Nursing Home lessen joint pain. A case study was performed to compare the results of ergonomic exercise on client I and client II. The client used in this case study was female, client I was 78 years old while client II was 75 years old. The results obtained in this case study were a decrease in pain in both clients after being given ergonomic exercise. However, pain reduction was more effective in client I compared to client II. This is influenced by certain factors, namely movement, diet, exercise activities and obesity. Recommendations for the elderly who experience joint pain and nursing homes are expected to make this exercise a routine, independent activity and be accompanied by adjustments to certain factors.

*Keywords: Joint pain, Elderly, Ergonomic Gymnastics,
Bibliography : 56 (2012-2022)*