

ABSTRAK

Apriliyan Dwi Sartika (2023). Penerapan Senam Osteoporosis Untuk Menurunkan Nyeri Muskuloskeletal Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Pekan Heran. Karya Tulis Ilmiah, Program Studi DIII Keperawatan, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau. Pembimbing (I) Ns. Deswita, M.Kep, (II) Ns. Yulianto, S.Kep, M.Pd, MPH.

Nyeri muskulokeletal yaitu nyeri yang berasal dari sistem muskuloskeletal, yang terdiri dari tulang, sendi dan jaringan lunak pendukung yaitu otot, ligamen, tendon. Berdasarkan hasil riset kesehatan dasar (RISKESDAS) pada tahun 2018 prevalensi nyeri muskuloskeletal di Indonesia yaitu 7,3%. Tujuan dari penelitian ini adalah mampu menerapkan senam osteoporosis untuk menurunkan skala nyeri muskuloskeletal pada lansia. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode studi kasus, dua orang subjek yang mengalami nyeri muskuloskeletal pada lansia berumur >55 tahun, dilakukan selama 6 hari pada tanggal 18-23 Mei. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek 1 dan 2 mengalami penurunan skala nyeri setelah menerapkan senam osteoporosis. Saran bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan metode yang lain, seperti melibatkan lebih banyak subjek penelitian, sehingga hasilnya dapat di generalisir dalam kelompok subjek yang lebih luas.

Kata Kunci: Penerapan, Senam Osteoporosis, Penurunan, Nyeri, Muskuloskeletal

ABSTRACT

Apriliyan Dwi Sartika (2023). Application of Osteoporosis Exercise to Reduce Musculoskeletal Pain in the Elderly in the Working Area of the Pekan Heran Health Center. Scientific Writing, Nursing DIII Study Program, Department of Nursing, Riau Ministry of Health Health Polytechnic. Advisor (I) Ns. Deswita, M.Kep, (II) Ns. Yulianto, S.Kep, M.Pd, MPH.

Musculocelatal pain is pain originating from the musculoskeletal system, which consists of bones, joints and supporting soft tissues, namely muscles, ligaments, tendons. Based on the results of basic health research (RISKESDAS) in 2018 the prevalence of musculoskeletal pain in Indonesia is 7.3%. The purpose of this research is to be able to apply osteoporosis exercises to reduce the scale of musculoskeletal pain in the elderly. This type of research is descriptive using the case study method, two subjects experiencing musculoskeletal pain in elderly >55 years, conducted for 6 days on 18-23 May. The results showed that subjects 1 and 2 experienced a decrease in pain scale after applying osteoporosis gymnastics. Suggestions for future researchers can conduct research with other methods, such as involving more research subjects, so that the results can be generalized to a wider group of subjects.

Keywords: Applicatio, of Osteoporosis Exercise, Reduction, of Musculoskeletal, Pain