

PENGARUH SENAM ERGONOMIK TERHADAP KELUHAN NYERI SENDI PADA LANSIA YANG MENGALAMI REMATIK DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BANGUNTAPAN II BANTUL

HestiTrihartati Wulandari¹, Anastasia Suci S², Agus Warseno³

INTISARI

LatarBelakang:

Rematik merupakan salah satu gangguan muskuloskeletal yang menyertai usia lanjut dan sering menimbulkan rasa nyeri sendi. Salah satu upaya untuk mengurangi nyeri sendi adalah dengan terapi non farmakologi dengan menggunakan berbagai macam metode seperti senam, *stretching*, dan pemberian latihan rentang gerak aktif. Senam ergonomik merupakan salah satu senam yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri sendi pada lansia yang menderita rematik.

Tujuan: Diketuinya pengaruh senam ergonomik terhadap keluhan nyeri sendi pada lansia yang mengalami rematik di Wilayah Kerja Puskesmas Banguntapan II Bantul.

Metode: Rancangan penelitian ini penelitian kuantitatif menggunakan rancangan *quasi eksperiment design*, dengan menggunakan rancangan *One Group Pre-Posttest design*. Jumlah sampel yang digunakan adalah 20 responden di Wilayah Kerja Puskesmas Banguntapan II Bantul. Analisa bivariabel yang digunakan adalah *Wilcoxon*.

Hasil: Nyeri sendi sebelum dilakukan senam ergonomik sebagian besar kategori nyeri sedang sebanyak 13 orang (65%). Nyeri sendi sesudah dilakukan senam ergonomik sebagian besar kategori nyeri ringan sebanyak 18 orang (90%). Analisa bivariabel yang digunakan adalah *wilcoxon*.

Kesimpulan: Ada pengaruh senam ergonomik terhadap keluhan nyeri sendi pada lansia yang mengalami rematik di Wilayah Kerja Puskesmas Banguntapan II Bantul. *Wilcoxon* menunjukkan signifikansi $p\text{-value} = 0,000 (< \alpha = 0,05)$. Ini berarti ada pengaruh senam ergonomik terhadap keluhan nyeri sendi pada lansia yang mengalami rematik di Wilayah Kerja Puskesmas Banguntapan II Bantul.

Kata Kunci: Senam ergonomik, Nyeri sendi, lansia, rematik.

¹Mahasiswa Keperawatan Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Dosen Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

³Dosen Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

THE INFLUENCE OF ERGONOMIC GYMNASTICS TO THE JOINT PAIN ON OLDER PEOPLE WITH RHEUMATIC IN WORK AREA OF PUBLIC HEALTH OF BANGUNTAPAN II BANTUL

HestiTrihartati Wulandari¹, Anastasia Suci S², Agus Warseno³

ABSTRACT

Background: Rheumatism is one of musculoskeletal disorders among older people and often causes joint pain. Non-pharmakological therapy often used to reduce, the joint pain, namely gymnastic, stretching and active range of motion exercises. Ergonomic gymnastic is one of gymnastic that aims to reduce the joint pain on elderly with rheumatic.

Objective: Known the influence of ergonomic gymnastics to the joint pain on older people with rheumatic in work area of Public Health of Banguntapan II Bantul.

Method: With research design was *quasi experimental design*, and *One Group Pre-Posttest design*. The number of sample as many as 20 respondents in work area of Public Health of Banguntapan II Bantul. Bivariate analysis used *Wilcoxon*.

Result: The joint pain before doing the ergonomic gymnastics most in moderate pain category as many 13 people (65%). The joint pain after doing the ergonomic gymnastics most in mild pain as many 18 people (90%). Bivariate analysis used *Wilcoxon*

Conclusion: There is influence of ergonomic gymnastics to the joint pain on older people with rheumatic in work area of Public Health of Banguntapan II Bantul. *Wilcoxon* showed the significance *p-value* = 0,000 ($< \alpha = 0,05$). It means there is influence of ergonomic gymnastics to the joint pain on older people rheumatic in work area of Public Health of Banguntapan II Bantul.

Keywords: ergonomic gymnastics, joint pain, elderly, rheumatic.

¹Student of Nursing Science Program of Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Lecturer of Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

³Lecturer of Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta