

ABSTRAK

PENGARUH SENAM ERGONOMIK TERHADAP TINGKAT NYERI DAN RENTANG GERAK PENDERITA OSTEOARTHRITIS PADA LANSIA DI RUMAH ASUH ANAK DAN LANSIA GRIYA ASIH LAWANG

Andi Surya¹, Erna Rochmawati²

Osteoarthritis yang terjadi pada lansia merupakan penyakit degeneratif yang bersifat kronis. Keluhan yang sering terjadi berupa nyeri. Intervensi dapat dilakukan untuk menangani nyeri dengan melakukan senam ergonomik. Jenis penelitian menggunakan *kuantitatif* dengan *quasi ekeperimen*, jenis rancangan *pre-posttest with control group design*. Jumlah sampel terdiri dari 16 lansia kelompok intervensi dan 16 lansia kelompok kontrol. Kelompok intervensi diberikan senam ergonomis, pada kelompok kontrol diberikan senam lansia. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan pada kedua kelompok. Berdasarkan *paired t-test* dan *independent t-test* pada kelompok intervensi terjadi penurunan tingkat nyeri sebesar 2,07 sedangkan pada kelompok kontrol terjadi penurunan tingkat nyeri sebesar 1,07 secara statistik kedua kelompok berpengaruh secara signifikan dibuktikan dengan nilai $p > 0,05$. Perubahan rentang gerak juga terjadi antara rentang gerak flexi lutut, ekstensi lutut, plantar fleksi ankle dan dorsal fleksi ankle semua signifikan dengan nilai $p < 0,05$. Kesimpulan dari penelitian ini bahwa senam ergonomis berpengaruh terhadap nyeri dan rentang gerak penderita osteoarthritis pada lansia.

Kata Kunci, Senam Ergonomik, Osteoarthritis, Lansia

ABSTRACT

EFFECT OF ERGONOMIC EXERCISES ON PAIN LEVELS AND MOTION RANGE OF PATIENTS WITH OSTEOARTHRITIS IN THE ELDERLY AT GRIYA ASIH LAWANG CHILD AND ELDERLY HOMES.

Osteoarthritis that occurs in the elderly is a chronic degenerative disease, often cause pain. One of interventions can be done to reduce pain by doing ergonomic exercises. This study was quasi-experimental use pre-posttest with control group design. The number of samples consisted of 16 elderly intervention groups and 16 elderly control groups. The intervention group was given ergonomic exercise, in the control group given elderly exercises. The results showed that there were significant differences in the two groups. Based on paired t-test and independent t-test in the intervention group there was a decrease in pain level of 2.07 while in the control group there was a decrease in pain level of 1.07 statistically the two influential groups were significantly evidenced by the value $p > 0.05$. Changes in range of motion also occurred between the range of flexi knee motion, knee extension, plantar ankle flexion and dorsal ankle flexion all significant with a value of $p < 0.05$. The concluded that ergonomic exercise affects the pain and range of motion of patients with osteoarthritis in the elderly.

Keywords : Ergonomic Exercises, Osteoarthritis, Elderly