

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
IKES PAYUNG NEGERI PEKANBARU**

Skripsi, 10 Juni 2024

Ananda Zahara Aulia
20301110

Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Nyeri Punggung Pada Lansia Di UPT
PSTW Khusnul Khotimah Dinas Sosial Provinsi Riau

Xv + 44 Halaman + 7 Tabel + 2 Skema + 6 Gambar + 14 Lampiran

ABSTRAK

Salah satu faktor penyebab disabilitas lansia dan penurunan kualitas hidup lansia diakibatkan oleh nyeri yang dialami lansia. Nyeri punggung merupakan salah satu keluhan yang sering dialami oleh lansia dan dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka. Adapun terapi fisik lansia yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri punggung untuk lansia adalah dengan melakukan senam ergonomis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh senam ergonomis terhadap nyeri punggung pada lansia di UPT PSTW Khusnul Khotimah Dinas Sosial Provinsi Riau. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *quasi eksperimen* dengan rancangan *one group pre and post test without control*. Sampel penelitian terdiri dari 17 lansia yang berada di UPT PSTW Khusnul Khotimah Dinas Sosial Provinsi Riau dan teknik sampling yang digunakan *purposive sampling*. Pengukuran nyeri punggung dilakukan menggunakan *numeric rating scale* sebelum dan sesudah intervensi selama 2 minggu. Analisis yang digunakan adalah analisis univariat dengan karakteristik responden dan analisis bivariat dengan menggunakan uji *paired sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan yang signifikan pada skor nyeri punggung pada lansia setelah diberikan intervensi. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil uji *paired sample t-test* yang menunjukkan rerata pre-test adalah 2,41 dan rerata post-test adalah 1,29 dengan didapatkan p value 0,000. Oleh karena nilai tersebut adalah $p < 0,05$ yang artinya H_0 ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam ergonomis terhadap nyeri punggung pada lansia di UPT PSTW Khusnul Khotimah Dinas Sosial Provinsi Riau.

Kata Kunci : Nyeri Punggung, Lansia, Senam Ergonomis
Daftar Pustaka: 26 (2016-2023)

**NURSING PROGRAM
FACULTY OF NURSING
IKES PAYUNG NEGERI PEKANBAR**

Research, June, 2024

Ananda Zahara Aulia
20301110

*The Effect of Ergonomic Gymnastics on Back Pain in the Elderly at UPT PSTW
Khusnul Khotimah Social Service Riau Province*

Xv + 44 Pages + 7 Table + 2 Scheme + 6 Figure + 14 Appendix

ABSTRACT

One of the factors causing elderly disability and a decrease in the quality of life of the elderly is caused by pain experienced by the elderly. Back pain is one of the complaints that is often experienced by the elderly and can affect their quality of life. The elderly physical therapy that can be done to overcome back pain for the elderly is by doing ergonomic exercises. This study aims to determine the effect of ergonomic exercises on back pain in the elderly at UPT PSTW Khusnul Khotimah Social Service of Riau Province. This research is a quantitative study with a quasi-experimental design with a one group pre and post test without control design. The research sample consisted of 17 elderly people who were at the UPT PSTW Khusnul Khotimah Social Service of Riau Province and the sampling technique used was purposive sampling. Measurement of back pain was carried out using a numeric rating scale before and after the intervention for 2 weeks. The analysis used was univariate analysis with respondent characteristics and bivariate analysis using paired sample t-test. The results showed that there was a significant decrease in back pain scores in the elderly after the intervention. This can be seen from the results of the paired sample t-test which shows the pre-test average is 2.41 and the post-test average is 1.29 with a p value of 0.000. Because this value is $p < 0.05$ which means H_0 is rejected. So it can be concluded that there is an effect of ergonomic gymnastics on back pain in the elderly at UPT PSTW Khusnul Khotimah Social Service of Riau Province.

Keywords : Back Pain, Elderly, Ergonomic Gymnastics

References : 26 (2016-2023)