

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
STIKES PAYUNG NEGERI PEKANBARU
SKRIPSI, Agustus 2016**

SEPTIADI PURNAMA

Pengaruh Latihan *Theraband* Dalam Menurunkan Skala Nyeri Resiko Osteoarthritis Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru

Halaman xiii + 64 halaman + 10 tabel + 4 gambar + 1 skema + 13 lampiran

ABSTRAK

Osteoarthritis merupakan Suatu penyakit yang menyerang sendi yang pada umumnya terjadi pada lansia. Manifestasi yang paling sering timbul adalah nyeri. salah satu metode latihan yang dapat dilakukan dalam menurunkan nyeri tersebut dengan latihan *Theraband*. Latihan *Theraband* adalah latihan yang dapat merehabilitasi, memulihkan otot dan fungsi tubuh, meningkatkan keseimbangan dan kekuatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Theraband* dalam menurunkan skala nyeri resiko osteoarthritis pada lansia. Penelitian ini dilakukan di wilayah puskesmas payung sekaki pekanbaru. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 13 orang. Desain penelitian yang digunakan adalah *quasi eksperimen* dengan *one group pretest posttest design without control*. Penelitian ini dilakukan selama 3 minggu. Variabel yang diukur pada penelitian ini adalah skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan latihan *Theraband*. Instrumen dalam penelitian ini adalah NRS (*numerical rating scale*) yang dijadikan alat ukur skala nyeri. Berdasarkan hasil analisa data dapat diketahui bahwa ada perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan latihan isometrik dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), dan terjadi penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah dengan selisih 1,385. Kesimpulan dari penelitian ini terdapat pengaruh latihan *Theraband* dalam menurunkan skala nyeri resiko osteoarthritis pada lansia di Wilayah Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru. Saran kepada peneliti selanjutnya agar bisa menerapkan latihan *Theraband* terhadap masalah muskuloskeletal lain.

Kata Kunci : *Lansia, Osteoarthritis, Nyeri, Theraband*