

ABSTRAK

Tuffatul Hasan (2020). *Gambaran Tingkat Kemandirian Pada Lansia Ny. S Dengan Osteoporosis Dalam Activity Daily Living (Adl) Setelah Diberikan Latihan Senam Osteoporosis*. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus, Program Studi DIII Keperawatan Malang, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Pembimbing (Utama) Lenni Saragih, SKM, M.Kes

Memasuki masa lansia umumnya akan dihinggapinya adanya kondisi fisik yang bersifat patologis berganda (*multiple pathology*) misalnya tenaga berkurang, energi menurun, tulang makin rapuh, selain itu pada lansia juga sering mengidap penyakit seperti osteoporosis yang menyebabkan dampak ketergantungan pada lansia (*old dependency*). Untuk mengatasi masalah tersebut dapat dengan melakukan senam osteoporosis. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui bagaimana gambaran tingkat kemandirian pada lansia dengan osteoporosis dalam *activity daily living* (ADL) setelah diberikan latihan senam osteoporosis.. Metode penelitian ini menggunakan studi kasus deskriptif, dengan teknik pengumpulan data menggunakan wawancara dan observasi dengan waktu penelitian selama 1 bulan. Subjek penelitian 1 responden dengan kriteria lansia yang mengalami tanda-tanda atau ciri-ciri osteoporosis, yang sesuai dengan kriteria penelitian. Hasil penelitian ini adalah terjadi peningkatan skor tingkat kemandirian. Skor yang didapat sebelum diberikan perlakuan berjumlah 65 dari 100 point sedangkan setelah diberikan perlakuan selama satu skor menjadi 85 dari 100 point. Kesimpulan penelitian ini yaitu dengan diberikannya senam osteoporosis dinilai efektif terhadap peningkatan tingkat kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas. Diharapkan subjek tetap melakukan senam osteoporosis yang telah diajarkan agar meningkatkan *Activity Daily Living*.

Kata kunci: Senam Osteoporosis, Osteoporosis, Tingkat kemandirian, Lansia

ABSTRACT

Tuffatul Hasan (2020). Overview of the Level of Independence in the Elderly Ny. S With Osteoporosis In Activity Daily Living (ADL) After Exercise Osteoporosis is given. Scientific Paper Case Study, Malang Nursing Diploma Program, Department of Nursing, Health Ministry's Health Polytechnic of Malang. Advisor (main) Lenni Saragih, SKM, M.Kes

Entering the elderly will generally be afflicted by multiple pathological physical conditions (multiple pathology) such as reduced energy, decreased energy, more fragile bones, besides that in the elderly it also often suffers from diseases such as osteoporosis which causes the impact of dependency on the elderly (old dependency). To overcome this problem can do osteoporosis exercises. The purpose of this study was to find out how to describe the level of independence in the elderly with osteoporosis in Activity Daily Living (ADL) after being given osteoporosis gymnastics exercises. This research method uses descriptive case studies, with data collection techniques using interviews and observation with research time for 1 month . Research subjects 1 respondent with criteria of elderly who experience signs or characteristics of osteoporosis, which is in accordance with the research criteria. The results of this study are an increase in the level of independence. The score obtained before being given treatment amounts to 65 out of 100 points while after being given treatment for one score it becomes 85 out of 100 points. The conclusion of this study is that given osteoporosis exercises are considered effective against increasing the level of independence of the elderly in carrying out activities. It is expected that the subject will continue to do osteoporosis exercises that have been taught to improve Activity Daily Living.

Keywords: Osteoporosis Gymnastics, Osteoporosis, Level of Independence, Elderly