

ABSTRAK

Efektifitas Senam Ergonomik dan Kompres Hangat terhadap Skala Nyeri Sendi pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung. Adinda Prasetyawati Putri (2021). Skripsi. Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Malang, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, Pembimbing utama Dra. Swito Prastiwi, M.Kes. Pembimbing pendamping Edy Suyanto, SST, MPH.

KataKunci: Nyeri Sendi, Tingkat Nyeri, Senam Ergonomik dan Kompres Hangat

Abstrak: Nyeri sendi terjadi akibat gangguan pada daerah sendi seperti deformitas, dislokasi sendi, sublokasi sendi atau distrupsi struktur sekitar sendi. Salah satu tindakan keperawatan untuk manajemen nyeri secara non-farmakologis adalah penggunaan senam ergonomik dan kompres hangat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan efektifitas tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan pemberian senam ergonomik dan kompres hangat pada lansia yang mengalami nyeri sendi di UPT Pelayanan Sosial tresna Werdha Blitar di Tulungagung. Desain penelitian menggunakan metode quasy eksperimental design. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling dengan jumlah 30 responden yang dibagi menjadi tiga kelompok dengan kelompok kontrol. Uji yang digunakan adalah *Paired-T Test* dan Uji Anova dengan tingkat kepercayaan 95%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua perlakuan berpengaruh menurunkan intensitas nyeri pada lansia yang mengalami nyeri sendi dengan hasil uji pada pemberian senam ergonomik dan kompres hangat menunjukkan perbedaan rata-rata yang signifikan dengan kelompok kontrol dalam menurunkan nyeri dengan nilai $p\text{-value} = 0,000$. Keduanya sama-sama efektif mampu untuk mengurangi nyeri. Saran untuk peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian dengan mengkaji tentang pasien nyeri sendi seperti faktor-faktor yang dapat mempengaruhi nyeri sendi seperti aktivitas fisik sehari-hari.