

Intan Putriana  
NIM C2013070  
Program Studi Ilmu Keperawatan

Dosen Pembimbing  
1. Wahyu Purwaningsih, M.Sc  
2. Endah Sri W, S.Kep, Ns., M.Kep

**PERBEDAAN PENGARUH PENERAPAN SENAM ERGONOMIK DAN  
SENAM REMATIK TERHADAP TINGKAT NYERI SENDI PADA LANSIA DI  
POSYANDU LANSIA WILAYAH KERJA PUSKESMAS TULUNG**

**ABSTRAK**

**Pendahuluan** ; Indonesia termasuk dalam lima besar negara dengan jumlah lansia terbanyak di dunia. Fenomena ini jelas mendatangkan sejumlah konsekuensi, antara lain timbul masalah fisik pada lansia. Masalah fisik yang timbul salah satunya disebabkan oleh gangguan persendian, hampir 80% orang berusia 50 tahun keatas mempunyai keluhan pada sendi. Penatalaksanaan nyeri sendi dapat dilakukan dengan farmakologis dan non farmakologis. Secara nonfarmakologis yaitu dengan senam ergonomik dan senam rematik. **Tujuan** ; Untuk mengetahui perbedaan pengaruh penerapan senam ergonomik dan senam rematik terhadap tingkat nyeri sendi pada lansia di posyandu lansia Wilayah Kerja Puskesmas Tulung. **Metode** ; Desain penelitian menggunakan metode *Quasy Eksperimen* dengan rancangan *Pre Test - Post Test Control group design*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, jumlah sampel penelitian 30 responden. Analisa *bivariat* menggunakan uji *Wilcoxon Match Pairs Test* dan uji *Mann Whitney*. **Hasil** ; Hasil dari uji *Mann Whitney* diperoleh angka *Significancy* 0.427 nilai  $p > 0.05$ . **Kesimpulan** ; Tidak ada perbedaan bermakna skala nyeri sendi antara kelompok yang diberikan intervensi senam ergonomik dengan skala nyeri sendi yang diberikan intervensi senam rematik.

Kata Kunci: Nyeri Sendi, Senam ergonomik, Senam Rematik