

## Asuhan keperawatan pada lansia dengan hambatan mobilitas fisik menggunakan latihan senam ergonomis = Nursing care for elderly with impaired physical mobility used ergonomic gymnastic

Alyanisa Ulfathinah, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20491458&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Populasi lansia di Indonesia terus mengalami peningkatan. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh kehidupan perkotaan yang mendorong masyarakat melakukan urbanisasi. Hal ini dapat menimbulkan masalah kesehatan. Penurunan degeneratif pada lansia baik fisiologis maupun patologis dapat menyebabkan lansia mengalami masalah pada sistem muskuloskeletal. Keluhan yang sering muncul pada lansia yaitu nyeri sendi. Nyeri merupakan faktor terhambatnya mobilitas fisik pada lansia sehingga mengganggu aktivitas harian.

Tujuan dari penulisan ini yaitu memaparkan analisis latihan senam ergonomis sebagai salah satu intervensi keperawatan pada lansia dengan hambatan mobilitas fisik. Hasil evaluasi menggunakan *Geriatric Pain Measure (GPM)* menunjukkan penurunan tingkat nyeri sedang menjadi ringan, nilai *Elderly Mobility Scale (EMS)* dari 14 menjadi 17 dan penurunan kadar asam urat dari 7,6 mgdL menjadi 6,1 mgdL setelah dilakukan intervensi tiga kali seminggu selama lima minggu dengan durasi 15 menit setiap latihan. Latihan ini dapat diterapkan oleh perawat untuk mengatasi masalah muskuloskeletal khususnya persendian kaki lansia.

.....The elderly population in Indonesia increase continuously. This condition can be influenced by urbanization. This effect many health problems. Degenerative in elderly both physiologically and pathologically can cause to experience health problems in musculoskeletal system. Complaints that often appear in elderly is joint pain. Pain was one of factors that effect mobility in elderly so it can interfere daily activities.

The purpose described the analysis of ergonomic exercise as one of the nursing interventions for elderly with impaired physical mobility. Evaluation used *Geriatric Pain Measure (GPM)* showed decrease in joint pain level from moderate to mild, the *Elderly Mobility Scale (EMS)* value from 14 to 17 and decrease in uric acid levels from 7.6 mgdL to 6.1 mgdL after intervention three times a week for five weeks (15 minutes) each exercise. This exercise can be applied by nurses to overcome musculoskeletal problems, especially in the elderly foot joints.