

# Analisis asuhan keperawatan pada lansia dengan nyeri kronik melalui pemberian physical exercise program di Sasana Tresna Werdha Ria Pembangunan Cibubur = Analysis of nursing care for the elderly with Chronic Pain through provision of physical exercise program at Sasana Tresna Werdha Ria Pembangunan Cibubur

Ratri Tamayanti, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20506676&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Lansia merupakan tahap terakhir dari perkembangan dan pertumbuhan manusia ditandai dengan adanya penurunan berbagai sistem dan fungsi tubuh. Sistem muskuloskeletal merupakan salah satu fisiologis yang berdampak seperti penurunan kekuatan otot, kekakuan sendi dan redistribusi massa otot. Perubahan tersebut salah satunya mengakibatkan arthritis yang dapat bermanifestasi menjadi nyeri. Nyeri yang dirasakan lebih dari 3 bulan dapat dikategorikan menjadi nyeri kronik. Format pengkajian yang dilakukan penulis menggunakan metode *palliative, quality, region, severity* dan *time* (PQRST). Salah satu intervensi keperawatan yang dapat diberikan untuk menangani masalah nyeri kronik adalah *physical exercise program*. *Physical exercise program* dipilih sebagai metode untuk menurunkan skala nyeri. Hasil yang didapatkan selama delapan kali melakukan latihan ini, menunjukkan adanya penurunan rata-rata skala nyeri dari 5 menjadi 3,25. Sehingga terdapat penurunan rata-rata skala nyeri sebanyak 1,75. Latihan ini direkomendasikan untuk diterapkan di *setting long-term care* sebagai aktivitas latihan yang bisa dijadwalkan untuk menurunkan skala nyeri.

..... Elderly is the last stage of human development and growth which is characterized by a decrease in various systems and bodily functions. The musculoskeletal system is one of the physiological effects such as decreased muscle strength, joint loss and redistribution of muscle mass. These changes one of which resulted in arthritis that can manifest into pain. Pain that is felt for more than 3 months can be categorized into chronic pain. The assessment format conducted by the author uses the *palliative, quality, region, severity and time* (PQRST) methods. One of the nursing interventions that can be given to deal with chronic pain is the *physical exercise program*. *Physical exercise program* was chosen as a method to reduce pain scale. The results obtained for eight times doing this exercise, showed an average pain scale from 5 to 3.25. That there is a decrease in the average pain scale of 1.75. This exercise is recommended to be applied in a long-term care setting as an exercise activity that can be scheduled to reduce the pain scale.