

ABSTRAK

Penerapan Senam Ergonomik Pada 2 Klien Yang Mengalami Nyeri
Musculoskeletal Disorders Di Desa Bukur Kecamatan Bojong Kabupaten
Pekalongan

Dwi Rizkia Kirnandri, Herni Rejeki

Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah
Pekajangan Pekalongan

Salah satu penyakit akibat kerja yang disebabkan oleh keadaan tidak ergonomik adalah *musculoskeletal disorders*. *Musculoskeletal disorders* merupakan keadaan dengan gangguan pada otot skeletal yang menyebabkan kerusakan pada sendi, ligamen, dan tendon diakibatkan karena otot menerima beban statis secara *repetitive* dan terus menerus dalam jangka waktu lama. Tujuan karya tulis ilmiah ini untuk menerapkan senam ergonomik untuk menurunkan nyeri *musculoskeletal disorders*. Fokus studi kasus pada karya tulis ilmiah ini adalah 2 keluarga yang mengalami nyeri *musculoskeletal disorders*. Hasil menunjukkan sebelum intervensi, pasien 1 dan 2 mengeluh nyeri dengan skala 6. Setelah dilakukan intervensi, pada pasien 1 dan 2 menunjukkan penurunan skala nyeri dari skala 6 menjadi skala 1. Kesimpulannya senam ergonomik dapat menurunkan nyeri *musculoskeletal disorders* pada pekerja yang mengalami nyeri musculoskeletal. Saran bagi pasien diharapkan mampu mengontrol nyeri dengan cara latihan peregangan senam ergonomic secara mandiri.

Kata kunci : Nyeri, Musculoskeletal Disorders, Senam Ergonomik