

Penerapan Intervensi Latihan Peregangan dan Mekanika Tubuh untuk Mengatasi Masalah Keperawatan Nyeri Akut pada Keluarga Bapak F dengan Pekerja Sektor Formal di Cimanggis, Depok = Application of Stretching Exercises and Body Mechanics Interventions to Overcome Acute Pain Nursing Problems in Mr. F's Family with Formal Sector Workers in Cimanggis, Depok

Citra Intan Widyasari, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20518570&lokasi=lokal>

Abstrak

Mayoritas populasi produktif di Indonesia merupakan pekerja dengan lebih dari setengah populasi di Kota Depok merupakan pekerja yang bergerak di sektor formal. Pekerja diharapkan melakukan aktivitas pekerjaannya dengan kondisi sehat. Namun, pada kenyataannya pekerja menjadi populasi yang rentan mengalami penurunan kesehatan yang dibuktikan dengan tingginya angka cedera dan gangguan otot tulang rangka akibat kerja. Masalah tersebut disebabkan oleh berbagai macam yang salah satunya yaitu bahaya ergonomis. Gangguan otot dan tulang rangka akibat kerja menyebabkan ketidaknyamanan fisik seperti nyeri terutama pada leher dan punggung. Bersama dengan pemerintah, perawat ikut andil dalam peningkatan pelayanan kesehatan pekerja melalui pendekatan keluarga dengan pemberian asuhan keperawatan. Tujuan penulisan karya ilmiah ini yaitu memberikan gambaran penerapan intervensi latihan peregangan dan mekanika tubuh untuk mengatasi masalah keperawatan nyeri akut pada keluarga dengan pekerja sektor formal. Intervensi latihan peregangan dan mekanika tubuh dilakukan selama 3 minggu sebanyak 9 kali pertemuan. Pemeriksaan tingkat nyeri menggunakan Visual Analogue Scale (VAS) yang diukur pada sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa intervensi latihan peregangan dan mekanika tubuh dapat menurunkan skala nyeri sebanyak 7 skala yaitu dari skala nyeri 8 menjadi 1. Penerapan latihan peregangan dan mekanika tubuh harus dilakukan secara rutin untuk mendapatkan hasil yang optimal. Latihan peregangan dan mekanika tubuh dapat digunakan sebagai alternatif bagi pekerja sebagai upaya untuk menurunkan keluhan nyeri.

.....The majority of the productive population in Indonesia are workers with more than half of the population in Depok working in the formal sector. Workers are expected to carry out their work activities in a healthy condition. However, in reality, workers are a population that is vulnerable to declining health as evidenced by the high number of injuries and skeletal muscle disorders due to work. This problem is caused by various kinds of hazards, one of which is the hazard of ergonomics. Work-related musculoskeletal disorders cause physical discomfort such as pain, especially in the neck and back. Together with the government, nurses take part in improving workers' health services through a family approach by providing nursing care. The purpose of writing this scientific paper is to provide an overview of the application of stretching exercises and body mechanics interventions to overcome acute pain nursing problems in families with formal sector workers. The intervention of stretching exercises and body mechanics was carried out for 3 weeks in 9 meetings. Examination of the level of pain using the Visual Analogue Scale (VAS) which was measured before and after the intervention. The evaluation results show that the intervention of stretching and body mechanics exercises can reduce the pain scale as much as 7 scales, from a pain scale of 8 to 1. The application of stretching and body mechanics exercises must be done regularly to get optimal results.

Stretching and body mechanics exercises can be used as an alternative for workers as an attempt to reduce pain.