

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI S1-KEPERAWATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA
Skripsi, 2020**

Dea Yulianti, NIM: C1614201010

**Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah
(*Low Back Pain*) Pada Lansia**

ABSTRAK

xi – 49 halaman – 2 Bagan – 2 Gambar – 2 Lampiran

Lansia merupakan salah satu kelompok yang potensial menjadi masyarakat yang rentan. Lansia sangat beresiko mengalami *Low Back Pain*, karena dalam melakukan pekerjaannya termasuk dalam aktivitas berat dengan posisi yang sering dan lama membengkokkan badan, membungkuk, duduk, atau berdiri lama atau posisi tubuh lain yang tidak natural pada saat bekerja yang dilakukan selama >8 jam/hari sehingga menyebabkan kelelahan otot. Kejadian LBP dapat diturunkan salah satunya dengan olahraga senam. Tujuan *literature review* ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap penurunan nyeri punggung bawah (*low back pain*) pada lansia. Desain penelitian ini menggunakan metode *literature review* atau tinjauan pustaka. Penelusuran artikel dilakukan dengan menggunakan *search engine google scholar* dan *proquest* terdiri dari 7 jurnal *full text* yang sesuai kriteria inklusi. Berdasarkan hasil telaah jurnal sebanyak 7 jurnal menunjukkan bahwa 4 jurnal menyebutkan bahwa terdapat pengaruh senam lansia terhadap penurunan nyeri punggung bawah (*Low Back Pain*) pada lansia, dan 3 jurnal menyatakan bahwa intervensi yang diberikan berupa senam yoga, senam tai chi, dan senam Stretching. Diharapkan *literature review* ini dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dalam pemberian intervensi dengan menggunakan kelompok kontrol dan intervensi untuk membandingkan adanya penurunan nyeri yang diderita oleh penderita LBP dengan metode yang berbeda.

Kata Kunci : Senam, nyeri punggung, lansia
Pustaka : 33 (2010-2019)

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI SI-KEPERAWATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA
Skripsi, 2020**

Dea Yulianti, NIM: C1614201010

***Effects of Elderly Gymnastics Against Decreased Lower Back Pain
(Low Back Pain) in the Elderly***

ABSTRACT

xi - 49 pages - 2 Charts - 2 Pictures - 2 Attachments

Elderly is one of the potential groups to be vulnerable. The elderly are very at risk of experiencing Low Back Pain, because in doing their work including heavy activities with positions that often and often bend the body, bend, sit, or stand long or other body positions that are not natural when working for > 8 hours / day thus causing muscle fatigue. One of the LBP events can be derived by exercising. The purpose of this review literature is to determine the effect of elderly exercise on lower back pain (low back pain) in the elderly. The design of this study uses the literature review method. Searching for articles was carried out using the Google Scholar search engine and Proquest consisted of 7 full text journals that met the inclusion criteria. Based on the results of the study of journals as many as 7 journals show that 4 journals mention that there is an influence of elderly exercise on the reduction of low back pain (Low Back Pain) in the elderly, and 3 journals stated that the interventions provided were yoga exercises, tai chi exercises, and stretching exercises. It is hoped that this literature review can be a reference for further research in providing interventions using control groups and interventions to compare the reduction in pain suffered by LBP sufferers with different methods.

*Keywords : Gymnastics, back pain, elderly
Pustaka : 33 (2010-2019)*