

**PENERAPAN *EVIDENCE BASED NURSING* (EBN) TERAPI
SENAM B-FIT TERHADAP KELUHAN NYERI
MUSKULOSKELETAL KEPADA PERAWAT DI RUANG
HIPERBARIK RSAL DR.MINTOHARDJO**

Putri Dwi Nabila

Abstrak

Keluhan Nyeri Muskuloskeletal pada perawat yang disebabkan oleh posisi kerja tidak ergonomis dapat menimbulkan ketegangan otot dan berdampak pada penurunan kualitas pelayanan keperawatan. Salah satu upaya untuk menurunkan tingkat keluhan nyeri muskuloskeletal adalah dengan melakukan peregangan di tempat kerja. Penelitian ini bertujuan untuk menerapkan terapi Senam B-Fit sebagai intervensi dalam mengatasi keluhan nyeri muskuloskeletal pada perawat. Penelitian diawali dengan penyebaran kuesioner *Nordic Body Map* kepada delapan perawat, diperoleh hasil bahwa empat perawat (50%) mengalami keluhan nyeri muskuloskeletal rendah, satu perawat (12,5%) sedang, dan tiga perawat (37,5%) tinggi. Intervensi *Evidence Based Nursing* berupa terapi Senam B-Fit diberikan kepada empat perawat dengan keluhan muskuloskeletal sedang hingga tinggi. Intervensi dilaksanakan selama tiga hari dengan satu sesi per hari, masing-masing berdurasi 15 menit. Hasil post-test menunjukkan empat perawat (100%) berada dalam kategori nyeri muskuloskeletal rendah. Rata-rata skor pre-test 76,00 menurun menjadi 47,25 pada post-test dengan selisih rata-rata 28,75 dan nilai $p = 0,01$ ($<0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa terapi Senam B-Fit efektif menurunkan keluhan nyeri muskuloskeletal pada perawat.

Kata Kunci : Senam B-Fit, Perawat, Nyeri Muskuloskeletal.

**IMPLEMENTATION OF EVIDENCE-BASED NURSING (EBN)
B-FIT GYMNASTICS THERAPY ON MUSCULOSKELETAL
PAIN COMPLAINTS AMONG NURSES IN THE HYPERBARIC
UNIT OF DR. MINTOHARDJO NAVAL HOSPITAL**

Putri Dwi Nabila

Abstract

Musculoskeletal pain complaints among nurses caused by non-ergonomic working positions can lead to muscle tension and negatively impact the quality of nursing care. One effort to reduce musculoskeletal discomfort is by implementing workplace stretching exercises. This study aimed to apply the B-Fit Exercise therapy as an intervention to address musculoskeletal pain among nurses. The study began with administering the Nordic Body Map questionnaire to eight nurses, revealing that four nurses (50%) experienced low levels of musculoskeletal discomfort, one nurse (12.5%) moderate, and three nurses (37.5%) high. Evidence-Based Nursing intervention in the form of B-Fit Exercise therapy was provided to four nurses with moderate to high musculoskeletal complaints. The intervention was carried out over three days, with one session per day, each lasting 15 minutes. Post-test results showed that all four nurses (100%) fell into the low musculoskeletal pain category. The average pre-test score of 76.00 decreased to 47.25 in the post-test, with a mean difference of 28.75 and a p-value of 0.01 (<0.05). These findings indicate that B-Fit Exercise therapy is effective in reducing musculoskeletal pain complaints among nurses.

Keywords : *B-Fit Gymnastics, Nurses, Musculoskeletal Pain.*