



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

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

PUTRI DWI NABILA

2420721182

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
2026**



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

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Ners

PUTRI DWI NABILA

2420721182

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
2026**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Ilmiah Akhir Ners ini adalah hasil karya sendiri dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar

Nama : Putri Dwi Nabila

NIM : 2420721182

Tanggal : 21 November 2025

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 21 November 2025

Yang menyatakan,



Putri Dwi Nabila

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH AKHIR NERS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Putri Dwi Nabila

NIM : 2420721182

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Demi Pembangunan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta. Hak bebas royalti non eksklusif (Non-exclusive Royalty Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul: Penerapan Evidence Based Nursing (EBN) Terapi Senam B-Fit Terhadap Keluhan Nyeri Muskuloskeletal Kepada Perawat Di Ruang Hiperbarik RSAL dr.Mintohardjo. Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas royalti ini Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan Karya Ilmiah Akhir Ners saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 21 November 2025

Yang Menyatakan,



Putri Dwi Nabila

PENGESAHAN


Karya Ilmiah Akhir Ners diajukan oleh:

Nama : Putri Dwi Nabila
NIM : 2420721182
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi
Judul : Penerapan Evidence Based Nursing (EBN) Terapi Senam B-Fit Terhadap Keluhan Nyeri Muskuloskeletal Kepada Perawat Di Ruang Hiperbarik RSAL dr.Mintohardjo.

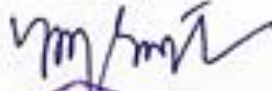
Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ners pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

Jakarta, 21 November 2025


Penguji I (Ketua Penguji)


Dr. Sirajudin Noor, S.Kp., M.Kes
NIP. 196803211988031004


Penguji II


Ns. Nelly Rebrinings, S.Kep., M.Kep
NIP. 199408142024062001

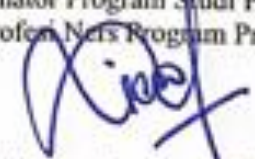
Dekan FKES UIN "Veteran" Jakarta


Desnawati, S.Kep., M.Kep., Sp.Mat., Ph.D.
NIP. 197602142021212005

Penguji III


Dr. Sudiharto, Skp., M.Kes., RN
NIP. 196410231989011001

Koordinator Program Studi Pendidikan
Profesi Ners Program Profesi


Ns. Lina Berliana Togatorop, S.Kep., M.Kep.
NIP. 198901262022032006

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.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena berkat Rahmat dan Ridhonya, penulis dapat menyelesaikan kian yang berjudul "Penerapan Evidence Based Nursing (EBN) Terapi Senam B-Fit Terhadap Keluhan Nyeri Muskuloskeletal Kepada Perawat Di Ruang Hiperbarik RSAL dr. Mintohardjo" dengan baik dan tepat pada waktunya. Adapun tujuan dari penyusunan kian ini adalah untuk memenuhi syarat Program Profesi Ners Keperawatan Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

Dalam penyusunan kian ini, penulis banyak mendapatkan pengarahan dan dukungan dari berbagai pihak, untuk itu dalam kesempatan ini penulis tidak lupa mengucapkan terimakasih Bapak Dr. Anter Venus, MA., Comm., selaku Rektor UPN "Veteran" Jakarta, Ibu Desmawati, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.Mat., Ph.D., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan UPN "Veteran" Jakarta, Ibu Ns. Lina Berliana Togatorop, S. Kep, M. Kep., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi UPN "Veteran" Jakarta, dan Bapak Dr. Sudiharto, Skp.,M.Kes.,RN, selaku dosen pembimbing yang dengan sabar membimbing penulis selama proses penyelesaian karya ilmiah ners ini.

Selain itu ucapan terimakasih juga disampaikan kepada Papah, Mamah, Abang, Adik, Alkhour dan CIP yang selalu memberikan dukungan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan kian dengan baik. Demikian ucapan terimakasih penulis, semoga bantuan yang telah diberikan pada penulis dalam menyelesaikan karya ilmiah ners ini mendapatkan berkah dari Allah SWT

Jakarta, 12 November 2025

Penulis



Putri Dwi Nabila, S.Kep

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	4
I.3 Tujuan Penelitian	6
I.4 Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
II.1 Konsep Nyeri Muskuloskeletal	8
II.2 Konsep Senam B-Fit.....	18
II.3 Konsep Perawat	23
II.4 Tinjauan Intervensi	26
BAB III GAMBARAN KASUS	29
III.1 Asuhan Keperawatan.....	29
III.2 Penerapan Intervensi Sesuai Praktik Berbasis Bukti	46
BAB IV PEMBAHASAN.....	48
IV.1 Analisis Asuhan Keperawatan Berdasarkan Konsep Teoritis dan Penelitian Terkait.....	48
IV.2 Analisis Penerapan Intervensi Sesuai Praktik Berbasis Bukti.....	50
IV.3 Implikasi.....	52
BAB V PENUTUP.....	54
V.1 Kesimpulan	54
V.2 Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	56
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Gambaran Karakteristik Perawat (n=9).....	37
Tabel 2	Gambaran Nyeri Muskuloskeletal Perawat di Ruang Hiperbarik (n=8).....	38
Tabel 3	Analisis SWOT di Ruang Hiperbarik.....	38
Tabel 4	Analisis Data di Ruang Hiperbarik	39
Tabel 5	Rencana Tindakan atau <i>Plan of Action</i> (POA).....	41
Tabel 6	Implementasi Terapi Senam B-Fit di Ruang Hiperbarik RSAL dr. Mintohardjo	42
Tabel 7	Analisis Efektivitas Terapi Senam B-Fit terhadap tingkat Keluhan Nyeri Muskuloskeletal di Ruang Hiperbarik RSAL dr. Mintohardjo Tahun 2025 (n=4)	45
Tabel 8	Gambaran Perbedaan Skor Sebelum dan Sesudah Penerapan Terapi Senam B-Fit di Ruang Hiperbarik RSAL dr. Mintohardjo Tahun 2025 (n=4)	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Gerakan 1 “ <i>Sprint</i> ”	21
Gambar 2	Gerakan 2 “ <i>Elbow to Knee</i> ”	22
Gambar 3	Gerakan 1 “ <i>Jumping Jack Seat</i> ”	22
Gambar 4	Gerakan 4 “ <i>Seat Kicking</i> ”	22
Gambar 5	Pelaksanaan Terapi Senam B-Fit.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Persetujuan Judul KIA	61
Lampiran 2	Kuesioner NBM.....	62
Lampiran 3	Kartu Monitoring Bimbingan	64
Lampiran 4	Standar Operasional (SOP) Terapi Senam B-Fit	67
Lampiran 5	Satuan Acara Penyuluhan	71
Lampiran 6	Media Edukasi	81
Lampiran 7	Produk Luaran KIAN	82
Lampiran 8	Lembar <i>Informed Consent</i>	83
Lampiran 9	Hasil SPSS	85
Lampiran 10	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme	86
Lampiran 11	Hasil Turnitin KIA.....	87