

ABSTRAK

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Karya Ilmiah Akhir, Juli 2026

Adelia Firnanda Ditha, S.Kep

Implementasi Edukasi dan Terapi *Myoflek* untuk Meningkatkan Pengetahuan Keluarga dalam Penatalaksanaan Myalgia di Desa Nogosari Kecamatan Rambipuji Kabupaten Jember

Pendahuluan: Myalgia merupakan masalah muskuloskeletal yang sering dialami masyarakat, terutama pada pekerja yang melakukan aktivitas fisik berulang seperti petani dan buruh tani sehingga menyebabkan nyeri otot, kekakuan, dan keterbatasan aktivitas. Kurangnya pengetahuan keluarga mengenai penyebab, pencegahan, dan penatalaksanaan myalgia menyebabkan penanganan yang kurang tepat. Edukasi *Myalgia Flexibility Exercise (myoflek)* merupakan intervensi keperawatan keluarga yang mengombinasikan pendidikan kesehatan dan latihan peregangan untuk meningkatkan pengetahuan keluarga dalam penatalaksanaan myalgia. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan studi kasus pada tiga keluarga yang memiliki anggota keluarga dengan myalgia di Desa Nogosari, Kecamatan Rambipuji, Kabupaten Jember. Intervensi dilakukan melalui edukasi *Myoflek* selama tiga kali kunjungan rumah. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan pemeriksaan fisik. **Hasil:** Hasil evaluasi menunjukkan bahwa setelah diberikan edukasi *Myalgia Flexibility Exercise (Myoflek)* selama tiga kali kunjungan rumah, terjadi peningkatan pengetahuan keluarga dari skor 35–38 menjadi 55–58 dan keterampilan dari 36–40 menjadi 90–92. Keluarga mampu menjelaskan kembali materi mengenai myalgia serta melakukan latihan Myoflex secara mandiri sesuai SOP. Selain itu, terjadi penurunan intensitas nyeri pada seluruh klien, yaitu Klien 1 dari skala 6 menjadi 1, Klien 2 dari skala 5 menjadi 2, dan Klien 3 dari skala 6 menjadi 3. **Kesimpulan:** Implementasi edukasi *Myalgia Flexibility Exercise (myoflek)* efektif meningkatkan pengetahuan dan kemampuan keluarga dalam penatalaksanaan myalgia secara mandiri sehingga dapat diterapkan sebagai salah satu intervensi keperawatan keluarga.

Kata Kunci: Edukasi *Myoflek*, Pengetahuan Keluarga, *Myalgia Flexibility Exercise*.

ABSTRACT

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

KIA, July 2026

Adelia Firnanda Ditha, S.Kep

Implementation of Myalgia Flexibility Exercise (myoflek) Education to Improve Family Knowledge in the Management of Myalgia: A Case Study in Nogosari Village, Rambipuji District, Jember Regency

Background: Myalgia was a musculoskeletal disorder that commonly affected community members, particularly agricultural workers who performed repetitive physical activities. Limited family knowledge regarding the causes, prevention, and management of myalgia often leads to inappropriate treatment. Myalgia Flexibility Exercise (myoflek) education is a family nursing intervention that combines health education with stretching exercises to improve family knowledge and self-management of myalgia. **Methods:** This study employed a descriptive case study design involving three families with a member diagnosed with myalgia in Nogosari Village, Rambipuji District, Jember Regency. The intervention consisted of myoflek education delivered through three home visits. Data were collected using interviews, observations, and physical examinations. **Results:** Family knowledge scores before the Myalgia Flexibility Exercise (Myoflex) education ranged from 35–40, while practical skill scores ranged from 35–45. After three home-visit educational sessions, knowledge scores increased to 50–55 and practical skill scores improved to 85–90. In addition, pain intensity gradually decreased in all participants, from 6 to 1 in Client 1, 5 to 2 in Client 2, and 6 to 3 in Client 3. Families were able to explain myalgia management correctly and perform the Myoflex exercises independently according to the Standard Operating Procedure (SOP). **Conclusion:** The implementation of Myalgia Flexibility Exercise (myoflek) education effectively improved family knowledge and self-management skills in managing myalgia. This intervention can be applied as a family nursing strategy to promote independent management of myalgia.

Keywords: Family Knowledge, Family Nursing, Myalgia, Myoflek, Stretching Exercise.