

ABSTRAK

Kaki merupakan alat transportasi yang penting dalam aktifitas sehari-hari. Apabila terdapat suatu gangguan pada kaki, maka aktivitas sehari-hari akan terhambat. Salah satu gangguan yang relatif sering terjadi pada kaki adalah *plantar fasciitis* dengan gejala nyeri pada tumit secaa tiba-tiba, Penerapan *Active Stretching* merupakan salah satu metode terapi latihan yang dapat diterapkan untuk mengurangi nyeri dengan metode latihan fleksibilitas yang dilakukan secara active. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan *active stretching muscle plantar flexor ankle* untuk menurunkan nyeri.

Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus 2 Klien dengan diagnosa medis *Fasciitis plantaris*, masalah keperawatan Nyeri Akut. Penelitian dilakukan pada Ny.K dan Ny.S di UPTD Griya werdha Jambangan Surabaya pada tanggal 13- 25 Mei 2019. Metode pengumpulan data menggunakan lembar pengkajian, dengan melakukan wawancara, observasi, dan pemeriksaan fisik, dan dokumentasi kemudian dianalisis secara naratif.

Hasil study kasus Setelah dilakukan tindakan keperawatan 6x24 jam dengan intervensi *active stretching* masalah nyeri akut dapat teratasi dengan kriteria hasil Tingkat nyeri menurun, skor tingkat nyeri membaik dari 15 menjadi 40, dengan indikator kemampuan menuntaskan aktivitas, keluhan nyeri, meringis, sikap protektif, gelisah, kesulitan tidur, tekanan darah, nafsu makan.

Latihan *Active Stretching* dapat digunakan untuk mengurangi nyeri pada daerah *plantar fasciitis*. Disarankan pada keluarga atau masyarakat untuk menerapkan latihan *active stretching* dengan masalah keperawatan nyeri.

Kata kunci : *Active Stretching, Plantar Fasciitis, Visual Analog Scale.*