

ABSTRAK

Lansia rentan mengalami gesekan antara tulang dan sendi, menyebabkan tulang rawan menipis dan menimbulkan gejala fisik yang mengganggu aktivitas diantaranya adalah nyeri, bengkak, dan masalah pergerakan sendi. *Osteoarthritis* merupakan penyakit degeneratif sendi akibat pemecahan biokimia artikuler (hialine) tulang rawan di sendi sinovial lutut sehingga kartilago sendi rusak. Penelitian bertujuan untuk memberikan penanganan penerapan latihan *stretching* dengan masalah keperawatan nyeri kronis.

Desain penelitian menggunakan metode studi kasus dan subjek yang digunakan adalah dua pasien *osteoarthritis* dengan masalah keperawatan nyeri kronis. Dalam penelitian dilakukan penerapan latihan *stretching* selama 6 hari dengan frekuensi 3x/minggu selama 2 minggu dalam waktu 20-30 menit. Penelitian ini dilakukan di Posyandu Lansia Gembong Gang 3 Surabaya menggunakan metode pengumpulan data meliputi pengkajian, diagnosa keperawatan, intervensi, implementasi dan evaluasi. Instrumen yang digunakan adalah wawancara, observasi dan pengkajian nyeri.

Hasil studi kasus didapatkan dipengkajian 2 klien mengeluh nyeri pada lutut. Setelah dilakukan implementasi latihan *stretching* selama 6 hari dengan frekuensi 3x/minggu selama 2 minggu dalam waktu 20-30 menit, sehingga didapatkan hasil evaluasi data skala nyeri awal Ny. S yaitu 6 menjadi 2 sedangkan pada Ny. H dari skala nyeri 7 menjadi 3.

Penerapan Latihan *Stretching* dapat menurunkan nyeri *osteoarthritis* yang signifikan. Perawat diharapkan dapat memberikan terapi tersebut sesuai standar operasional prosedur pada pasien maupun keluarga sehingga dapat melakukan secara mandiri.

Kata Kunci: *Osteoarthritis*, Lansia, Nyeri Kronis, Latihan *Stretching*