

ABSTRAK

Low Back Pain merupakan fenomena yang seringkali dikeluhkan oleh lansia, diperoleh bahwa lansia lebih banyak melakukan aktivitasnya dengan keadaan duduk dari pada berdiri atau berjalan, sehingga posisi duduk dalam waktu yang lama akan memberikan tekanan yang besar dalam waktu yang lama pada daerah lumbosacral hingga menimbulkan nyeri *low back pain*. Tujuan penelitian ini melakukan penerapan latihan *stretching* pada lansia dengan masalah keperawatan nyeri kronis akibat *lowback pain* di posyandu gembong gang 3 surabaya

Desain penelitian menggunakan metode studi kasus dan subyek yang digunakan adalah 2 lansia dengan masalah *low back pain*. Penelitian ini dilakukan di posynadu lansia Gmebong Gang 3 Surabaya selama 2minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu dengan metode pengumpulan data termasuk pengkajian, penentuan diagnosa, membuat intervensi, implementasi dan evaluasi

Hasil studi kasus didapatkan dipengkajian 2 klien mengatakan nyeri punggung bawah dengan diagnosa keparawatan utama nyeri kronis. Penelitian ini dilakukan implementasi dengan frekuensi 3kali seminggu selama 2minggu, sehingga dapat dievaluasi selama 6 hari latihan didapatkan data skala nyeri awal Ny. S yaitu 6 menjadi 3 sedangkan pada Ny. H dari skala nyeri 5 menjadi 3

Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa *latihan stretching* dapat membantu menurunkan nyeri *low back pain* pada lansia dan penerapan bahwa *latihan stretching* sesuai Standar Operasional Prosedur (SOP).

Kata kunci: Lansia, Nyeri Kronis Akibat *Low Back Pain*, *Latihan stretching*