

**PENERAPAN ASUHAN KEPERAWATAN PADA USIA
LANSIA DENGAN MASALAH NYERI LUTUT MELALUI
INTERVENSI LATIHAN *STRETCHING* DI RT 001 RW 009
KEBON BAWANG JAKARTA UTARA**

Rifah Miladdina

Abstrak

Nyeri lutut merupakan suatu gangguan pada sistem muskuloskeletal yang meliputi tulang patela, persendian, dan jaringan lunak. Latihan *stretching* ialah suatu kegiatan sederhana yang dilakukan untuk memperbaiki kekakuan atau ketegangan otot agar lebih rileks. Penerapan ini memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui efektifitas penerapan latihan *stretching* terhadap penurunan nyeri lutut pada lansia di Rt 001 Rw 009. Subjek dalam penelitian ini adalah dua lansia dengan masalah nyeri lutut, terdiri dari 1 pasien kelolaan dan 1 pasien resume. Tingkat nyeri sendi lutut diukur menggunakan skala nyeri VAS (*Visual Analogue Scale*) sebelum dan sesudah diberikan intervensi selama 6 kali pertemuan dalam 2 minggu. Hasil dari penelitian ini bahwa terdapat penurunan skala nyeri pada pasien kelolaan maupun pasien resume. Kesimpulan dalam penelitian ini bahwa latihan *stretching* dapat mempengaruhi penurunan skala nyeri lutut.

Kata kunci : lansia, latihan *stretching*, nyeri lutut.

**IMPLEMENTATION OF NURSING CARE IN THE ELDERLY
WITH KNEE PAIN PROBLEMS THROUGH STRETCHING
EXERCISE INTERVENTION AT RT 001 RW 009 KEBON
BAWANG JAKARTA UTARA**

Rifah Miladdina

Abstract

Knee pain is a disorder of the musculoskeletal system which includes the patella bone, joints, and soft tissues. Stretching is a simple activity that is done to improve muscle stiffness or tension to make it more relaxed. This application has a purpose, namely to determine the effectiveness of the application of stretching exercises to reduce knee pain in the elderly in Rt 001 Rw 009. The subjects in this study were two elderly people with knee pain problems, consisting of 1 managed patient and 1 resume patient. The level of knee joint pain was measured using the VAS (Visual Analogue Scale) pain scale before and after the intervention was given for 6 meetings in 2 weeks. The result of this study is that there is a decrease in the pain scale in both managed patients and resume patients. The conclusion in this study that stretching exercises can affect the reduction of knee pain scale.

Keywords : elderly, stretching exercise, knee pain.