

STUDI KASUS: PENERAPAN STRETCHING STATIC UNTUK MENURUNKAN INTENSITAS NYERI PADA LANSIA OSTEOARTHRITIS

Jhon Feri¹, Wella Juartika², Nurlela³

^{1,2,3}Poltekkes Kemenkes Palembang Prodi D-III Keperawatan Lubuklinggau, Poltekkes
Kemenkes Palembang
ns.wellajuartika@gmail.com

ABSTRACT

Background: Osteoarthritis is an inflammatory disease of the joints that causes pain and stiffness in the joints in older adults. Joint pain management in older adults can be treated with static leg stretching exercises. Leg stretching static exercise is a relaxation technique through static life activities and active life which is expected to reduce the intensity of pain and muscle stiffness through a training process that makes the muscles flexible and ready to move and helps the body transition from less movement to more activity, without causing tension. **Methods:** Descriptive research, with a case study approach, through 2 subjects with a medical diagnosis of osteoarthritis, which shows the nursing problem of acute pain. This research was conducted by implementing leg static stretching exercises for 15-30 minutes for five visits. Numerical pain assessment is used to carry out pre-and post-implementation assessments. **Results:** Implementation was carried out for one week (06-12 April 2023) on subjects I and II. In both subjects, the intensity of pain before the action was in the moderate category (scale 7) for subject I, and in subject II, it was in the moderate category (scale 6). The result was that after the implementation of 5 visits, the results of the two subjects showed a decrease in pain intensity, becoming mild pain (pain scale 3). **Conclusion:** The application of static foot stretching as physical activity, education on diet management, as a companion to osteoarthritis drug therapy has shown effective results in reducing the pain intensity of older adults with osteoarthritis.

Keywords : Complementary; Painful; Osteoarthritis; Leg Static Stretching

ABSTRAK

Latar Belakang : Osteoarthritis adalah penyakit peradangan pada sendi yang mengakibatkan nyeri serta kekakuan pada sendi pada lansia. Penatalaksanaan nyeri sendi pada lansia dapat dilakukan dengan latihan gerak (stretching) kaki static. Latihan gerak stretching kaki statik, merupakan salah satu teknik relaksasi melalui kegiatan kehidupan static dan kehidupan aktif yang diharapkan dapat menurunkan intensitas nyeri dan kekakuan otot, melalui proses latihan yang membuat otot menjadi lentur, siap bergerak, dan membantu peralihan tubuh, dari kurang gerak ke aktivitas banyak gerak tanpa menimbulkan ketegangan. **Metode :** Penelitian deskriptif, dengan pendekatan studi kasus, melalui 2 orang subjek, dengan diagnose medis osteoarthritis, yang menunjukkan masalah keperawatan nyeri akut. Penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan implementasi Latihan stretching static kaki, Selama 5 kali kunjungan, dengan durasi 15-30 menit. Penilaian nyeri secara angka digunakan untuk melakukan penilaian sebelum dan sesudah implementasi. **Hasil :** Implementasi dilakukan selama 1 minggu (06-12 April 2023) pada subjek I dan II. Pada kedua Subjek intensitas nyeri sebelum Tindakan berada pada katagori sedang (skala 7) untuk subjek I, dan pada subjek II berada pada katagori sedang (skala 6). Hasilnya setelah dilakukan implementasi 5 kali kunjungan hasilnya kedua subjek menunjukkan penurunan intensitas nyeri, menjadi nyeri ringan (skala nyeri 3). **Kesimpulan :** Penerapan stretching statik kaki sebagai aktifitas fisik, edukasi pengolahan diet, sebagai pendamping terapi obat-obatan osteoarthritis, menunjukkan hasil yang efektif dalam menurunkan intensitas nyeri lansia dengan osteoarthritis.

Kata kunci : Komplementer; Nyeri; Osteoarthritis; Stretching Statik Kaki

PENDAHULUAN

Osteoarthritis adalah penyakit peradangan pada sendi degenerative yang terjadi dimana *versus* cartilage (tulang rawan) yang melindungi ujung tulang mulai rusak yang mengakibatkan nyeri serta kekakuan pada sendi yang sering di deritanya pada usia 60 ke atas. Beberapa faktor resiko yang berperan yaitu : usia, jenis kelamin, genetik, kegemukan, serta faktor lainnya (Wijaya & Putri, 2013). Penyakit osteoarthritis Berdasarkan survey World Health Organization (WHO) tahun 2017 kurang lebih 250 juta, penderita osteoarthritis di seluruh dunia sebanyak 18,7 juta orang di seluruh dunia menderita osteoarthritis lutut sebanyak 3.8% dan osteoarthritis pinggul 7.4%. Di amerika dikatakan bahwa prevalensi osteoarthritis pada pinggul 7.4%, kejadiannya pada perempuan (8%) lebih tinggi dibandingkan laki-laki (6.7%). Sedangkan prevalensi osteoarthritis di lutut 12.2%, perempuan (14.9%) lebih tinggi dari pada laki-laki (8.7%) (Ratno Wahyu Saputra, Sartoyo, Yohanes Deo Fau, 2023).

Menurut data Riskesdes 2018, penyakit sendi di Indonesia sekitar 7,3%. Penyakit sendi berdasarkan usia di Indonesia cukup tinggi yaitu 5% pada usia 40 tahun, 30% pada usia 40-60 tahun, dan 65% pada usia lansia lebih dari 61 tahun. Di Sumatra selatan penderita osteoarthritis menduduki peringkat ke 20 di Indonesia kurang lebih 5.6% dari penduduk provinsi Sumatra selatan (Riskesdas, 2018). Data yang di peroleh dari Kota Lubuklinggau Tahun 2021 didapatkan bahwa jumlah pasien yang menderita muskuluskeletal Usia >60 tahun di Kota Lubuklinggau sebesar 3.463 jiwa dan di Puskesmas Citra Medika Kota Lubuklinggau terjadi peningkatan sebesar 216 jiwa di tahun 2021 dan 226 di tahun 2022 dan jumlah pasien yang mengidap penyakit osteoarthritis di puskesmas citra medika di tahun 2022 dari hasil pemeriksaan sebanyak 10 pasien lansia dan terkena di kedua kaki, 1 lansia kategori berat disebabkan beratnya aktivitas dan rasa nyeri di kedua kaki serta 1 lansia di kategorikan sangat berat disebabkan kurangnya perhatian pada dan pelayanan kesehatan puskesmas citra medika bahwa pasien yang menderita osteoarthritis hanya di beri obat analgetik untuk menurunkan nyeri. Contoh analgetik, kortikosteroid, antipiretik, anti radang dan anti asam urat (Dinas Kesehatan 2018).

Sebelum melakukan kegiatan, terlebih dahulu melakukan pemeriksaan kesehatan seperti cek tekanan darah, suhu, berat badan, tinggi badan dan saturasi oksigen lansia. Semua proses yang dilakukan tetap dalam protocol kesehatan. Keuntungan penerapan ini yaitu *strecthing* ini pengobatan alternative yang dapat memberikan pengaruh yang baik bagi kesehatan tubuh salah satunya untuk melatih kemampuan otot sendi pada lansia agar tidak terjadi kekakuan sendi (Sasti Sulistyana et al., 2023). Senam ini yang dilakukan lansia pada penderita nyeri lutut sangat berdampak baik untuk lansia karena senam lansia sendiri dapat meningkatkan kecepatan metabolisme untuk memproduksi cairan sinovial, sendi lebih fleksibel, gerakan lebih bebas, meningkatkan sirkulasi darah, meningkatkan mobilisasi dan meredakan nyeri terutama pada bagian lutut (Nafees et al., 2023).

Diagnosa keperawatan yang muncul pada pasien osteoarthritis adalah nyeri akut, nyeri kronis, gangguan mobilitas fisik, dan defisit pengetahuan. Menurut beberapa jurnal masalah keperawatan prioritas yaitu nyeri karena nyeri pada sendi akibat kecacatan osteoarthritis yang mengakibatkan penurunan aktivitas atau gerakan sehingga menurunkan kualitas hidupnya pada lansia. Oleh karena itu perlu adanya penatalaksanaan untuk osteoarthritis, tujuannya untuk mencegah kerusakan yang lebih lanjut pada sendi dan untuk mengatasi nyeri dan kekakuan pada sendi (SDKI, 2017). Nyeri adalah pengalaman sensorik atau emosional yang berkaitan dengan kerusakan jaringan actual atau fungsional dengan onset mendadak atau lambat dan berinteraksi ringan hingga berat berlangsung (PPNI, 2017). Nyeri sendi merupakan suatu peradangan sendi yang ditandai dengan pembengkakan sendi, warna kemerahan, panas, nyeri dan gangguan gerak. Nyeri pada

persendian akan berdampak pada keterbatasan mobilisasi pasien apabila nyeri tidak ditangani dengan baik akan menimbulkan kecacatan seperti kelumpuhan dan gangguan aktivitas sehari-hari (Alba, 2022).

Ada beberapa cara untuk mengatasi nyeri sendi pada lansia dapat dilakukan dengan relaksasi. Salah satu teknik relaksasi yang digunakan adalah olahraga seperti latihan gerak(streaching) kaki. Terapi farmakologis seperti OAINS (Obat Anti Inflamasi Non Steroid) yang di konsumsi oleh penderita osteoarthritis, di khawatirkan akan mengganggu sistem organ yang lain seperti pencernaan dan ginjal, sehingga dibutuhkan terapi pendukung lain seperti terapi non farmakologi salah satunya adalah terapi fisik berupa latihan gerak stretching kaki statis dan dinamis (Monayo & Akuba, 2019).

Latihan gerak stretching kaki termasuk teknik relaksasi memberikan individu control diri terhadap rasa tidak nyaman atau saat nyeri, stress fisik atau emosi pada saat nyeri. Streaching atau peregangan adalah penghubung penting antara kehidupan statis dan kehidupan aktif yang membuat otot tetap lentur, membuat siap bergerak dan membantu tubuh beralih dari kehidupan kurang gerak ke aktivitas banyak gerak tanpa menimbulkan ketegangan (Alba, 2022). Streaching ini bisa menurunkan nyeri karena stretching ini suatu aktifitas meregangkan otot untuk meningkatkan fleksibilitas otot dan jangkauan gerakan persendian. The Crossfit Journal 2016 mengemukakan bahwa stretching sangat efektif dilakukan untuk meningkatkan fleksibilitas otot dan sendi sehingga dapat memberikan efek penurunan atau hilangnya rasa nyeri pada persendian. Latihan ini juga dapat meningkatkan aliran darah, dan meperkuat tulang (Artama & Rahman, 2023).

Osteoarthritis jika tidak ditangani dapat menyebabkan lansia kesulitan untuk berjalan karena terjadinya nyeri lutut, membungkuk ataupun berdiri. Hal ini dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup lansia (WHO, 2016). Dalam upaya peningkatan kualitas pelayanan dibidang keperawatan metode pemberian latihan peregangan statis dapat diberikan kepada pasien lansia dengan osteoarthritis lutut sebagai pilihan intervensi yang di lakukan oleh tenaga kesehatan khususnya perawat dalam meberikan terapi non farmakologis untuk mrngatasi nyeri yang dirasakan maupun mencegah terjadinya kekauan pada sendi lutut yang mengakibatkan osteoarthritis (Noorratri & Hartutik, 2020).

Penelitian ini menggunakan rancangan studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan memaparkan intervensi osteoarthritis yang memaparkan bahwa perawatan non farmakologis seperti olahraga melakukan stretching sangat efisien digunakan terutama di kalangan lansia dalam mengurangi tingkat nyeri sendi pada lansia. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat nyeri sebelum dilakukan intervensi gerak sendi lutut, nyeri sedang 86,4% dan nyeri berat 13,6%. Sedangkan tingkat nyeri setelah di lakukan intervensi gerak sendi lutut, tidak nyeri 6,8%, nyeri ringan 88,6%, nyeri sedang 4,5% yang artinya bahwa ada pengaruh latihan gerak sendi lutut terhadap penurunan nyeri sendi lutut pada lansia yang mengalami osteoarthritis. Hal ini menunjukkan bahwa latihan fisik pada penderita osteoarthritis sangat efektif untuk diterapkan dalam menangani serta mencegah kejadian osteoarthritis (Fatmala % Nur Hafifah, 2021). Subjek studi kasus ini yaitu 1 orang pasien lanjut usia yang menderita osteoarthritis. Hal ini dilakukan pemberian stretching static pada pagi hari secara berturut-turut dapat mengurangi rasa nyeri sendir pada lansia penderita osteoarthritis. Hal ini di karenakan latihan stretching ini untuk melakukan peregangan sendi yang membantu meningkatkan gerak sendi sehingga dapat menahan dengan baik serta mengurangi tekanan pada tulang rawan.

Tujuan umum penelitian ini adalah melakukan implementasi keperawatan pada pasien hasil penerapan stretching statik untuk menurunkan intensitas nyeri pada pasien osteoarthritis. Tujuan khususnya adalah melakukan implementasi keperawatan penerapan stretching statik untuk menurunkan intensitas nyeri pada lansia osteoarthritis dan

menganalisis hasil implementasi keperawatan pada pasien osteoarthritis untuk menurunkan intensitas nyeri.

METODE

Metode deskriptif studi kasus untuk mendeskripsikan implementasi keperawatan penerapan stretching statik untuk menurunkan intensitas nyeri pada lansia osteoarthritis di puskesmas. Pendekatan yang dilakukan adalah pendekatan asuhan keperawatan yang meliputi pengkajian keperawatan, diagnosa keperawatan, intervensi keperawatan, implementasi keperawatan dan evaluasi keperawatan. Studi kasus dilakukan di salah satu puskesmas di kota Lubuklinggau pada tanggal 06 April – 12 April 2023. Subjek studi kasus berjumlah dua orang pasien yang diamati secara mendalam dengan kriteria inklusi yaitu klien dengan osteoarthritis, berusia 60 tahun, berjenis kelamin perempuan. Sedangkan kriteria eksklusi klien dengan komplikasi penyakit lain. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data studi kasus adalah format pengkajian asuhan keperawatan yang meliputi pengkajian keperawatan, diagnosa keperawatan, intervensi keperawatan, implementasi keperawatan dan evaluasi keperawatan. Metode pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi dan pemeriksaan. Penulis melakukan pengamatan langsung pada keadaan klinis klien dan respon klien terhadap tindakan asuhan keperawatan dengan gangguan nyeri akut yang diberikan pada pasien osteoarthritis dengan nyeri akut. Selanjutnya pemeriksaan fisik, penulis mengumpulkan data peneliti menjelaskan terlebih dahulu tujuan penelitian. Apabila pasien setuju dijadikan subjek studi kasus, pasien menandatangani lembar informen consent. Fokus studi kasus ini yaitu penerapan stretching static untuk menurunkan intensitas nyeri pada lansia osteoarthritis.

Dan dilanjutkan dengan studi kasus dokumentasi keperawatan pada kasus ini penulis menggunakan berbagai sumber hasil dari pemeriksaan diagnostik. Ethical Clearance dikeluarkan oleh poltekkes kemenkes Palembang data di analisis dengan menjabarkan hasil pengumpulan data dari seluruh rangkaian kegiatan penelitian berdasarkan komponen asuhan keperawatan yang meliputi pengkajian bersumber hasil wawancara, observasi, pemeriksaan diagnostic, diagnosis keperawatan, perencanaan asuhan, implementasi serta hasil evaluasi keperawatan

HASIL

Pada hasil dan pembahasan memaparkan hasil dari kegiatan proses keperawatan yang dilakukan pada klien. Proses keperawatan dilakukan dengan tahap pengkajian, diagnose, perencanaan, implementasi dan evaluasi keperawatan.

Hasil pengkajian

Subjek I didapatkan data sebagai berikut :

Subjek I yaitu Ny.U berjenis kelamin perempuan, umur 60 tahun, alamat kelurahan air kati, beragama islam, suku Sumatra selatan , pendidikan terakhir SD, dan pekerjaan berkebun. Keluhan yang sering di alami pada pasien sering mengalami nyeri lutut dengan skala nyeri , kulit daerah tempurung terlihat sedikit menonjol dan susah melakukan aktivitas, keluhan yang dirasakan hilang tumpul sejak 3 bulan yang lalu. Hasil laboratorium asam urat 8,4 mg/dl, TD : 150/90 mmHg, RR : 20 x/m, nadi : 90 x/m, temperature : 36,5°C. Hasil pengkajian Subjek II didapatkan data sebagai berikut :

Subjek II yaitu Ny.M berjenis kelamin perempuan, umur 65 tahun, alamat jl.Duku II No.34A kelurahan wartervang, beragama islam, suku Sumatra selatan , pendidikan terakhir SD, dan pekerjaan ART. Keluhan yang sering di alami pada pasien sering mengalami nyeri lutut dengan skala nyeri 6. Keluhan yang dirasakan hilang tumpul sejak 5

bulan yang lalu. Hasil laboratorium asam urat 7,4 mg/dl, TD : 140/80 mmHg, RR : 22 x/m, Nadi : 85 x/m, Temperature 36,8°C.

Diagnosa keperawatan

Analisa data pada pasien I dengan data subjektif yaitu pasien mengatakan sering merasakan nyeri lutut di pagi hari nyeri yang dirasakan hilang timbul sejak 3 bulan yang lalu. Data objektif Ny.U tampak meringis, tampak memegang lututnya karena nyeri Skala nyeri 7. TTV : Asam urat 8,4 mg/dl, TD : 150/90 mmHg, RR : 20x/menit, Nadi : 90x/menit, Temp : 36,5°C. berdasarkan data tersebut didapatkan masalah keperawatan nyeri akut. Sedangkan, analisa data pada pasien II data subjektif pasien mengatakan sering merasakan nyeri lutut pada pagi hari nyeri yang dirasakan hilang timbul sejak 5 bulan yang lalu. Data objektif Ny.M tampak meringis, tampak memegang lututnya karena nyeri Skala nyeri 6. TTV : 7,4 mg/dl, TD : 140/80 mmHg, RR : 22 x/menit, Nadi : 85x/menit, Temp : 36,8°C. berdasarkan data tersebut didapatkan masalah keperawatan nyeri akut. Berdasarkan hasil temuan dilapangan, dan analisa data pada kedua subjek hanya menunjukkan diagnosa keperawatan : Nyeri akut b.d ketidakmampuan keluarga memberi perawatan pada anggota keluarga yang sakit Dan Gangguan mobilitas fisik b.d ketidakmampuan keluarga memberi perawatan pada anggota keluarga yang sakit.

Adapun prioritas masalah pada kedua subjek adalah Nyeri akut b.d ketidakmampuan keluarga memberi perawatan pada anggota keluarga yang sakit, hal ini berkaitan erat dengan tanda dan gejala mayor pada klien dengan osteoarthritis adalah keluhan nyeri(PPNI, 2017)

Intervensi Keperawatan

Luaran atau tujuan keperawatan untuk diagnosis pasien adalah setelah 3 hari intervensi latihan stretching static nyeri akut menurun. Dengan kriteria hasil keluhan nyeri menurun, meringis menurun, gelisah menurun, dan kesulitan tidur menurun, frekuensi nadi membaik, tekanan darah membaik. Intervensi keperawatan yang dilakukan berdasarkan Standar Intervensi Keperawatan (SDKI, 2018) adalah nyeri akut yang meliputi Observasi dengan identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri, identifikasi skala nyeri, identifikasi memperberat dan memperingan nyeri. Terapeutik dengan teknik nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri. Edukasi jelaskan penyebab, pemicu dan periode nyeri dan ajarkan teknik nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri. Kolaborasi pemberian analgetik, jika perlu.

Implementasi keperawatan

Implementasi keperawatan dilakukan pada kedua pasien masing-masing selama 5 hari kunjungan. Aktivitas implementasi meliputi observasi kemampuan pasien dalam melakukan stretching static sebelum dan sesudah tindakan stretching static. Prosedur latihan stretching static yaitu kedua tangan di letakkan di pinggang, dekatkan kepala ke arah bahu kanan, tahan selama delapan hitungan. Lakukan ke arah sebaliknya. Kemudian kedua tangan memegang bahu kiri dan siku kanan diangkat dengan tangan kiri dan didorong ke arah belakang. Tahan selama delapan hitungan. Lakukan pada lengan kiri. Lengan kanan di tekuk ke atas, tangan kanan memegang punggung di belakang kepala. Tangan kiri memegang siku kanan, tarik ke arah kiri. Tahan selama delapan hitungan. Lakukan pada lengan kiri. Kedua tangan dirapatkan didepan dada, dorong ke arah atas sampai lurus dan otot-otot bahu samping. Tahan selama delapan hitungan. Duduk bersilang kemudian tarik tangan ke kanan bentuk tangan menjadi lingkaran tahan selama delapan hitungan. Lakukan juga pada arah kiri. Kemudian berbaring, luruskan kedua kaki dan luruskan tangan dan angkat tangan kedepan dan kebelakang. Lakukan delapan hitungan.

Kemudian masih posisi berbaring, tekuk tungkai bawah, letakkan lutut dan kaki di udara. Dengan lutut di udara, angkat dan turunkan kaki. Kemudian angkat kaki kiri ke atas menggunakan kain atau alat stretching dan kaki kanan di bawah. Lakukan delapan hitungan. Lakukan juga kaki kanan. Dan kemudian mengukur skala nyeri. Selanjutnya peneliti melakukan edukasi tentang penerapan stretching dilanjutkan dengan pemberian terapi obat piroxicam dan declofenac 1x1 tablet pada masing-masing pasien.

Evaluasi Keperawatan

Evaluasi merupakan tahap akhir proses keperawatan yang dapat digunakan sebagai alat ukur keberhasilan suatu keperawatan yang dibuat. Hasil evaluasi yang didapatkan berdasarkan evaluasi formatif penulis menggunakan pendekatan SOAP dalam melakukan evaluasi terhadap penerapan tindakan yang telah dilakukan. Pengukuran nyeri menggunakan skala nyeri numerik, yang dirancang untuk digunakan oleh orang berusia di atas 9 tahun. Jika menggunakan skala ini, kamu memiliki pilihan untuk menilai rasa sakit secara verbal dari 0 hingga 10. Kamu juga dapat memberi tanda pada garis yang menunjukkan tingkat rasa sakit. Nol menunjukkan tidak adanya rasa sakit, sedangkan 10 mewakili rasa sakit yang paling intens.

Setelah melakukan implementasi keperawatan selama 3 hari penulis dapat menyatakan bahwa masalah keperawatan dapat teratasi secara penuh dan teratasi sebagian dan evaluasi akhir yang didapatkan adalah sebagai berikut :

Pada penelitian subjek I bahwa terjadi sedikit penurunan skala nyeri sedangkan subjek II terjadi penurunan skala nyeri di daerah lutut. Pada subjek I setelah setiap dilakukan stretching setiap 3 kali pertemuan dengan waktu antara 20-30 menit per pertemuan dan kolaborasi dengan pemberian obat antiradang declofenac 1x1 tablet dan piroxicam 1x1 tablet dan edukasi tentang asupan makanan yang tinggi puri seperti makanan jeroan seperti hati, otak dan organ dalam lainnya, daging sapi, ikan sarden, teri dan makanan yang disarankan seperti buah-buahan, sayuran hijau, roti, kacang-kacangan dan lain-lain didapatkan penurunan skala nyeri dari skala 7 (nyeri berat) ke skala nyeri 4 (nyeri sedang) dan klien mengatakan badan rileks dan tidak kaku setelah melakukan stretching. Adapun perubahan skala nyeri pada subjek II pada hari pertama dilakukan stretching dan kolaborasi pemberian obat antiradang piroxicam 1x1 tablet dan edukasi tentang asupan makanan yang tinggi puri seperti makanan jeroan seperti hati, otak dan organ dalam lainnya, daging sapi, ikan sarden, teri dan makanan yang disarankan seperti buah-buahan, sayuran hijau, roti, kacang-kacangan dan lain-lain didapatkan penurunan skala nyeri dari skala 6 (nyeri sedang).

PEMBAHASAN

Implementasi latihan stretching static dilakukan peneliti dalam studi kasus terbukti dapat memperbaiki kemampuan pasien dalam melakukan stretching static. Tindakan tersebut meliputi tindakan observasi, terapeutik, edukatif dan kolaborasi. Observasi : observasi dilakukan dengan mengidentifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri, identifikasi skala nyeri, identifikasi memperberat dan memperingan nyeri. Terapeutik : yang diberikan berupa mengajarkan latihan stretching static dilakukan selama 3 hari pada pagi hari dengan frekuensi 1 kali sehari. Setelah dilakukan implementasi pada hari pertama pada pasien I di dapatkan pasien mau melakukan tindakan yang akan dilakukan penulis tetapi masih mengalami nyeri skala 7. Kemudian di hari kedua dan ketiga pasien sudah mampu mengikuti teknik pergerakan yang telah diajarkan dan nyeri berkurang atau menurun.

Didukung oleh hasil penelitian sebelumnya oleh Alba (2022) tentang Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Ny. S Dengan Osteoarthritis Melalui Penerapan Stretching

Static Dan Dynamic Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Di Wilayah Kerja Puskesmas Belakang Padang Kota Padang. Dimana hasil penelitian tersebut evaluasi akhir asuhan keperawatan pada Ny.S dengan Osteoarthritis yang didapatkan setelah dilakukan implementasi keperawatan adalah tingkat nyeri menurun, gangguan mobilitas membaik, dan keseimbangan pasien meningkat. Melalui terapi Stretching Static dan Dynamic ini diharapkan pada penderita Osteoarthritis dapat menjadi salah satu terapi nonfarmakologi yang tepat membantu menurunkan intensitas nyeri lutut pada lansia.

Dilanjutkan dengan hasil penelitian Monayo & Akuba (2019) tentang pengaruh stretching exercise terhadap penurunan skala nyeri sendi lutut pada pasien osteoarthritis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh stretching exercise terhadap penurunan skala nyeri sendi lutut pada pasien Osteoarthritis dengan $p\text{-value } (0,000) < ? (0,05)$.

Penting untuk memahami mekanisme di balik efek positif stretching static pada nyeri osteoarthritis. Hal ini meliputi peningkatan fleksibilitas otot, pengurangan kekakuan sendi, dan perbaikan sirkulasi darah ke area yang terkena. Diskusi tentang bagaimana peregangan secara fisik mempengaruhi jaringan sendi dan otot dapat memperkuat dasar ilmiah dari intervensi ini. Penelitian ini dapat menggali lebih dalam tentang jenis-jenis otot yang perlu diperegangkan secara khusus untuk meningkatkan kenyamanan dan mobilitas pada penderita osteoarthritis. Identifikasi otot-otot yang kaku atau tertekan pada penderita osteoarthritis tertentu dapat membantu merancang program peregangan yang lebih spesifik dan efektif.

Pada penelitian ini perlunya mempertimbangan terhadap faktor-faktor penyerta, seperti tingkat aktivitas fisik sehari-hari, berat badan, dan komorbiditas, juga dapat mempengaruhi hasil dari intervensi stretching static. Diskusi tentang bagaimana variabel-variabel ini memengaruhi respons terhadap peregangan dan strategi manajemen yang tepat dapat memberikan wawasan tambahan.

Secara tidak langsung dalam pengembangan penelitian ini diperlukan diskusi tentang keselamatan dan tolerabilitas stretching static pada populasi lansia yang rentan penting untuk dipertimbangkan. Penekanan pada teknik yang aman dan adaptasi yang diperlukan untuk individu dengan keterbatasan fisik atau mobilitas dapat membantu mengurangi risiko cedera atau ketidaknyamanan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penerapan stretching static dapat menjadi intervensi non-farmakologis yang efektif untuk mengurangi nyeri pada lansia dengan osteoarthritis. Implementasi program stretching yang terstruktur dan konsisten dapat membantu meningkatkan kualitas hidup penderita osteoarthritis. Studi lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan periode intervensi yang lebih panjang diperlukan untuk mengkonfirmasi temuan ini dan memahami mekanisme yang lebih mendalam.

Berdasarkan studi kasus mengenai penerapan stretching static untuk menurunkan intensitas nyeri pada lansia dengan osteoarthritis, yaitu: Stretching static terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada lansia yang menderita osteoarthritis. Penerapan stretching static secara rutin membantu meningkatkan fleksibilitas otot, mengurangi kekakuan sendi, dan memperbaiki sirkulasi darah ke area sendi yang terkena. Hal ini berkontribusi terhadap pengurangan nyeri dan peningkatan fungsi sendi pada lansia. Pengurangan nyeri yang dicapai melalui stretching static juga berpotensi meningkatkan kualitas hidup lansia dengan osteoarthritis, memungkinkan mereka untuk lebih aktif dan mandiri dalam aktivitas sehari-hari

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak yang telah membantu selama penelitian sampai dengan terbitnya artikel ini.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alba, A. D. (2022). Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Ny. S Dengan Osteoarthritis Melalui Penerapan Stretching Static Dan Dynamic Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Di Wilayah Kerja Puskesmas Belakang Padang Kota Padang. *ZAHRA: Journal Of Health And Medical Research*, 2(1), 1–14.
- Artama, A. R., & Rahman, F. (2023). Manfaat Tens, Quadricep Strengthening Exercise Dan Static Cycle Terhadap Penurunan Nyeri Dan Peningkatan Kemampuan Fungsional Pada Penderita Osteoarthritis Knee Dekstra (Case Report). *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 2(Osteoarthritis Lutut), 1–6.
- Monayo, E. R., & Akuba, F. (2019). Pengaruh Stretching Exercise Terhadap Penurunan Skala Nyeri Sendi Lutut Pada Pasien Osteoarthritis. *Jambura Nursing Journal*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.37311/jnj.v1i1.2074>
- Nafees, K., Baig, A. A. M., Ali, S. S., & Ishaque, F. (2023). Dynamic soft tissue mobilization versus proprioceptive neuromuscular facilitation in reducing hamstring muscle tightness in patients with knee osteoarthritis: a randomized control trial. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 24(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12891-023-06571-y>
- Noorratri, E. D., & Hartutik, S. (2020). Penurunan Nyeri Lutut Lansia Dengan Latihan Stretching Di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta. *Indonesian Journal On Medical Science*, 7(1), 27–31.
- PPNI, T. P. S. D. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia* (3rd ed.). DEWAN PENGURUS PUSAT PPNI.
- Ratno Wahyu Saputra, Sartoyo, Yohanes Deo Fau, A. F. (2023). *Pengaruh Kombinasi Muscle Energy Technique dan Traksi Manual Terhadap Penurunan Nyeri dan Peningkatan Kemampuan Aktivitas Fungsional Pada Penderita Osteoarthritis Lutut Di RS. PHC Surabaya*. 5, 121–128.
- Riskesdas. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*. https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwiZwITJvYv0AhVqFLcAHfzPBBEQFnoECAcQAQ&url=https%3A%2F%2Fkesmas.kemkes.go.id%2Fassets%2Fupload%2Fdir_519d41d8cd98f00%2Ffiles%2FHasil-riskesdas-2018_1274.pdf&usq=AOvVaw0-adbXeYunHXSv27
- Sasti Sulistyana, C., Mahsun, M., Syauqi Taufiqur Rahman, M., Istighfari, S., Wahyu Anan, D., & Saftia, A. S. (2023). Pemanfaatan Kompres Jahe Hangat dan Peregangan Statis Terhadap Nyeri Penderita Gout Arthritis. *Adimasya : Journal of Community Engagement*, 1(1), 12–26. <https://ejournal.staidu.ac.id/index.php/adimasya/article/view/74>
- SDKI. (2017). *SDKI (Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia)*. PPNI.
- Wijaya, A. S., & Putri, Y. M. (2013). KMB 2: Keperawatan Medikal Bedah (Keperawatan Dewasa). In *Medical Book* (2nd ed.). Nuha Medika.
- Alba,A.D (2022). Auhan keperawatan Gerontik Dengan Osteoarthritis melalui penerapan streaching static dan Dynamik terhadap penurunan intensitas nyeri
- ANIES, (2018). *Buku ajaran penyakit degenerative(p.23)*. ar-Ruzz Medis.

- Dinas Kesehatan Kota Lubuklinggau (2018) Jumlah Lansia dengan osteoarthritis
- EDWINA r,d (2019). Pengaruh stretching terhadap penurunan skala nyeri lutut pada pasien osteoarthritis. *Jambura nursing journal (JNJ)*. Vol.1
- Firmansyah, D.(2019). Pengaruh latihan gerak sendi lutut terhadap nyeri sendi lutut pada lansia yang mengalami osteoarthritis di wilayah kerja puskesmas pengasih 1 kulon pergo.
- Friedman, M.M, Bowden dsn jones (2014). Buku ajaran keperawatan keluarga. Edisi 5. EGC.
- Lemon Priscilla, 2016. *Buku Ajaran Keperawatan medika bedah dengan gangguan musculoskeletal(Medical-surgical-nursing : critical thmking)*. ISBN 978-979-044-746-2. Editor edisi B.1, Ed.5-Jakarta : EGC-2016
- Lukman, Nurna Ningsih (2015). *Buku asuhan keperawatan pada klien dengan gangguan system musculoskeletal*. Salemba medika
- Marlina, 2015. Efektivitas latihan lutut terhadap intensitas nyeri pada oateparthritis lutut di Yogyakarta. *Jurnal keperawatan Sriwijaya*, 2(1), 44-56
- Monayo Dan Akuba, 2019. Pengaruh streaching terhadap penurunan skala nyeri sendi lutut pada osteoarthritis. *Jambura Nursing Journal*
- Nurarif dan kusuma (2019). *Statistic lanjut usia badan pusat statistic*, Jakarta : Badan pusat statistik
- Padilah (2013). Buku ajaran keperawatan gerontik. Nuha Medika
- Salamah Ega Agustna (2017). Latihan gerak streaching terhadap penurunan tinhkat nyeri ekstremitas pada lansia dengan osteoarthritis
- Sulistyaningsih, S.K Dan Kania (2022). Penyuluhan streaching dan senam untuk penurunan nyeri pada lansia dengan osteoarthritis lutut. *Jurnal pengabdian masyarakat dan kesehatan Indonesia 1(1)*, 46-53
- Tim Pokja DPP PPNI SDKI (2016) Standar diagnosis keperawatan Indonesia : Definisi dan Indikator Diagnostik. Edisi 1.Jakarta : DPP PPNI
- Tim Pokja DPP PPNI SLKI (2018) Standar luaran keperawatan Indonesia : definisi dan kriteria hasil keperawatan. Edisi 1.Jakarta : DPP PPNI
- Tim pokja DPP PPNI SIKI (2018) standar keperawatan indonesia : definisi dan Tindakan keperawatan. Edisi 1 : Jakarta : DPP PPNI
- Zahra. *Journal Of Health And Medical Research*, 211, 1-14