

## ABSTRAK

Muhammad Bayu A. P	Dosen Pembimbing
NIM: C2015063	Dewi Kartika Sari, S.Kep.,Ns., M.Kep
Program Studi Sarjana Keperawatan	Siti Fatmawati, S.Kep., Ns., M.Kep
<b>UPAYA MENJAGA KESEHATAN SENDI LUTUT PADA LANSIA DENGAN AKTIVITAS FISIK (<i>STRETCHING</i>)</b>	
<b>ABSTRAK</b>	
<p><b>Latar Belakang:</b> Lansia merupakan seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Menurut <i>World Health Organization</i> (WHO), populasi lansia di Asia Tenggara sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Nyeri lutut merupakan keadaan dimana nyeri yang terjadi pada lutut. Nyeri sendi adalah pengalam sensori nyeri dan emosional yang tidak menyenangkan dimana terjadi kerusakan jaringan aktual ataupun potensial yang tidak menyenangkan pada seseorang yang terlokalisasi pada suatu bagian tubuh tertentu ataupun sering disebut dengan istilah destruktif. <i>Stretching</i> adalah bentuk dari penguluran atau peregangan pada otot-otot disetiap anggota badan agar dalam setiap melakukan olahraga terdapat kesiapan serta untuk mengurangi cedera yang sangat rentan terjadi.</p>	
<b>Kata Kunci:</b> <i>Lansia, Nyeri Sendi Lutut, Aktivitas Fisik, Stretching.</i>	