

# **STRETCHING UNTUK PENURUNAN NYERI SENDI LUTUT PADA LANSIA MELALUI MEDIA VIDEO**

**Eka Putri Pratiwi**

Program Studi Diploma III Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Email : [ekaputripratiwi262@gmail.com](mailto:ekaputripratiwi262@gmail.com)

---

## **INTISARI**

Nyeri sendi adalah kondisi yang sering dialami manusia terutama dengan pola makan yang tidak baik seperti yang tinggi kandungan purinya. Sebagian besar nyeri sendi dialami oleh pria yang usianya diatas 40 tahun.(Mumpuni,2016). Prevalensi penyakit sendi, berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan Indonesia 7,3%, berdasarkan diagnosis umur > 15 tahun 15,5%. Prevalensi di Jawa Tengah berdasarkan diagnosa dokter pada penduduk lebih dari 15 tahun mencapai 6,78% (RISKESDAS,2018). Hasil dari RISKESDAS, pada tahun 2018 menyatakan bahwa kasus nyeri sendi yang di diagnosa dokter pada penduduk lebih dari 15 tahun di kota Surakarta adalah sejumlah 4,96%. Solusi yang ditawarkan yaitu pengobatan secara non-farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri sendi lutut yaitu stretching. Stretching merupakan suatu aktifitas meregangkan otot untuk meningkatkan fleksibilitas otot dan jangkauan gerak persendian. Waktu dan dosis pemberian Stretching dapat dilakukan selama 3 kali dalam seminggu selama 2 minggu. Salah satu media yang dapat digunakan dalam memberikan informasi adalah melalui media Video, manfaat dari video adalah dapat menumbuhkan motivasi, makna pesan akan lebih jelas sehingga dapat dipahami oleh masyarakat, mudah diterima oleh masyarakat.

**Kata Kunci : Nyeri Sendi Lutut, Stretching, Video**

