

## **PENERAPAN *STRETCHING* TERHADAP NYERI SENDI LUTUT PADA LANSIA DI SALAMAN JATIKUWUNG JATIPURO KARANGANYAR**

Erlin Yesinta, Siti Fatmawati, Erika Dewi Noorratri

[Yesintaerlin98@gmail.com](mailto:Yesintaerlin98@gmail.com)

Program Studi Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta

**Later Belakang:** Lanjut usia merupakan salah satu periode dalam rentan kehidupan manusia yang di anggap sebagai fase kemunduran anatomis, fisiologis, dan biokimia pada tubuh. Perubahan fisiologis yang terjadi pada lansia dapat mengenai sistem muskuloskeletal yaitu rasa nyeri sendi pada ekstermitas terutama ekstermitas bawah. Salah satu terapi non farmakologi yang dapat menurunkan nyeri sendi pada lansia yaitu *stretching*. *Stretching* merupakan latihan yang dilakukan untuk meningkatkan cairan sinovial dan meningkatkan fleksibilitas otot serta sendi. **Tujuan:** Mendiskripsikan hasil implementasi *stretching* terhadap nyeri sendi lutut pada lansia di Salaman Jarikuwung Jatipuro Karanganyar. **Metode:** Penelitian deskriptif dimana dilakukan pengukuran sebelum dan sesudah dilakukan *stretching* terhadap perubahan skala nyeri sendi lutut pada lansia. **Hasil:** Terdapat penurunan skala nyeri sendi lutut pada salah satu responden sesudah dilakukan *stretching* selama 15 menit dalam waktu 1 minggu sebanyak 3 kali. **Kesimpulan:** *Stretching* dapat menurunkan skala nyeri sendi lutut pada lansia.

Kata Kunci: Lansia, *Stretching*, Nyeri sendi lutut