

ABSTRAK

Yuni Anisa Putri (2023). *Penerapan Latihan Penguatan Sendi ROM untuk Mengurangi Tingkat Nyeri Sendi saat Beraktivitas Pada Pasien Osteoarthritis di Wilayah Kerja Puskesmas Karya Wanita*. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus, program Studi D III Keperawatan, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau. Pembimbing (I) Idayanti, S.Pd., M.Kes (II) Ns. Wiwiek Delvira, S.Kep., M.Kep

Osteoarthritis adalah gangguan degeneratif dimana terjadi kekakuan dan peradangan sendi. Ditandai dengan rusaknya rawan sendi sehingga menimbulkan nyeri di tangan, leher, pinggul, dan yang paling sering pada lutut terutama saat berdiri ke duduk, berjalan, atau naik tangga. Berdasarkan data yang diperoleh penulis dari Puskesmas Karya Wanita Pekanbaru, terdapat 283 lansia yang berobat hingga Januari 2023 dan 3,53% diantaranya mengidap osteoarthritis. Tujuan penulisan Karya Tulis Ilmiah ini adalah mendeskripsikan penerapan latihan penguatan sendi *Range of Motion* (ROM) untuk mengurangi tingkat nyeri sendi saat beraktivitas pada pasien osteoarthritis di wilayah kerja Puskesmas Karya Wanita. Penerapan latihan ROM dilakukan pada kedua subyek dimulai dari *pre test* tanggal 9 April 2023, latihan 10-16 April 2023 dan *post test* 17 April 2023. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif studi kasus. Hasil evaluasi setelah implementasi adalah kedua subyek mengalami penurunan tingkat nyeri sendi yang diukur berdasarkan metode *Numeric Rating Scale* (NRS). Sebelum implementasi, kedua subyek merasakan nyeri di rentang nyeri sedang menuju berat yaitu skala 5 dan 6, namun setelah implementasi 7 hari kedua subyek mengalami penurunan tingkat nyeri menjadi rentang nyeri ringan yakni skala 3 dan 1. Diharapkan latihan ROM ini dapat diterapkan sehari-hari bagi pengidap osteoarthritis agar nyeri yang dirasakan saat beraktivitas berkurang.

Kata Kunci: Osteoarthritis, *Range of Motion* (ROM), Nyeri Sendi, Kaku Sendi, *Numeric Rating Scale* (NRS)