

ABSTRAK

Azira Izzatunnisa (2024). *Penerapan Latihan Range Of Motion (ROM) untuk Mengurangi Tingkat Nyeri Sendi saat Beraktivitas Pada Pasien Osteoarthritis di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari*. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus, Program Studi DIII Keperawatan Riau, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau. Pembimbing (I) Ns. Wiwiek Delvira, S.Kep., M.Kep, (II) Dr. Ibnu Rusdi, S.Kep., M.Kep.

Osteoarthritis adalah penyakit sendi yang bersifat kronis, berjalan progresif lambat dan ditandai dengan menipisnya rawan sendi dan adanya pembentukan tulang baru pada permukaan persendiaan. Tujuannya untuk mendeskripsikan penerapan latihan Range Of Motion ROM dalam menurunkan tingkat nyeri sendi pada lansia dengan osteoarthritis di Puskesmas Rejosari. Metode: Studi kasus dengan tipe deskriptif ini merupakan sebuah metode penelitian yang berusaha menggambarkan dan menginterpretasi objek sesuai dengan kejadian apa adanya. Pada studi kasus ini, penulis menggambarkan bagaimana Penerapan Latihan Range Of Motion (ROM) untuk Mengurangi Tingkat Nyeri Sendi saat Beraktivitas pada Pasien Osteoarthritis di Puskesmas Rejosari. Hasil: terjadi penurunan tingkat nyeri di hari delapan tepatnya sehari setelah hari terakhir dilakukannya latihan ROM, yang mana kedua subjek sama-sama memiliki tekanan darah, nadi, dan pernapasan yang normal. Subjek I mengatakan skala nyeri berada pada angka 1 dan subjek II pada angka 2, kedua skala nyeri tersebut berada pada rentang nyeri ringan. Kesimpulan: Tingkat nyeri yang didapatkan pada subjek I sebelum dilakukan Latihan ROM diperoleh nyeri pada skala 5 dan pada subjek II skala 6 diukur berdasarkan metode NRS. Kedua subjek berada pada rentang nyeri sedang. Tingkat nyeri yang didapatkan pada subjek I sesudahnya dilakukan Latihan ROM selama 7 hari berturut-turut dengan durasi 30 menit dalam dua kali sehari berangsur-angsur turun, dari nyeri sedang skala 4 pada hari pertama implementasi menjadi nyeri ringan skala 1 pada hari terakhir implementasi. Hal ini sejalan dengan subjek II yang juga mengalami penurunan tingkat skala nyeri dari skala 4 pada hari pertama implementasi menjadi skala 1 pada hari terakhir implementasi.

Kata Kunci: Osteoarthritis, *Range Of Motion* (ROM), Tingkat Nyeri Sendi, *Numeric Rating Scale* (NRS).

ABSTRACT

Azira Izzatunnisa (2024). Application of Range of Motion (ROM) Exercises to Reduce the Level of Joint Pain during Activities in Osteoarthritis Patients in the Rejosari Health Center Work Area. Case Study Scientific Writing, Riau Nursing DIII Study Program, Nursing Department, Riau Ministry of Health Health Polytechnic. Supervisor (I) Ns. Wiwiek Delvira, S.Kep., M.Kep, (II) Dr. Ibnu Rusdi, S.Kep., M.Kep.

Osteoarthritis is a chronic, slowly progressive joint disease characterized by thinning of joint cartilage and the formation of new bone on the joint surfaces. The aim is to describe the application of Range of Motion ROM exercises in reducing the level of joint pain in elderly people with osteoarthritis at the Rejosari Community Health Center. Method: This descriptive type case study is a research method that attempts to describe and interpret objects according to what happened. In this case study, the author describes how to apply range of motion (ROM) exercises to reduce the level of joint pain during activities in osteoarthritis patients at the Rejosari Community Health Center. Results: there was a decrease in pain levels on the eighth day, precisely the day after the last day of ROM training, where both subjects had normal blood pressure, pulse and breathing. Subject I said the pain scale was at number 1 and subject II at number 2, both pain scales were in the mild pain range. Conclusion: The level of pain obtained in subject I before ROM exercise was obtained was pain on a scale of 5 and in subject II a scale of 6 was measured based on the NRS method. Both subjects were in the moderate pain range. The level of pain obtained in subject I after ROM training was carried out for 7 consecutive days with a duration of 30 minutes twice a day gradually decreased, from moderate pain on a scale of 4 on the first day of implementation to mild pain on a scale of 1 on the last day of implementation. This is in line with subject II who also experienced a decrease in the pain scale level from scale 4 on the first day of implementation to scale 1 on the last day of implementation.

Keywords: Osteoarthritis, Range of Motion (ROM), Joint Pain Level, Numeric Rating Scale (NRS).