

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SEMARANG**

Skripsi, Agustus 2020
Yoga Angga Trinanda

Pengaruh *Stretching Exercise* Dalam Menurunkan Intensitas
Nyeri Pada Osteoarthritis : *Literatur Review*

xiii + 46 Halaman +10 Tabel +3 Lampiran +4 Skema +8 Diagram+1 Tabel

ABSTRAK

Osteoarthritis merupakan penyakit sendi yang paling umum terjadi. Pada pasien osteoarthritis yang tidak ditangani dengan tanggap akan menyebabkan keluhan yaitu nyeri yang muncul sehingga dapat mengganggu penderita sehingga mereka tidak bisa beraktifitas. Penanganan yang tepat diperlukan untuk meningkatkan kualitas hidup pasien osteoarthritis diantaranya dengan manajemen non farmakologi. Manajemen non farmakologi pada penderita osteoarthritis salah satunya adalah teknik *stretching exercise*. Tujuan penelitian ini adalah mendapatkan landasan teori yang bisa mendukung teknik *stretching exercise* dalam menurunkan nyeri pada penderita osteoarthritis. Desain penelitian ini menggunakan studi literatur review dengan metode PICOC menggunakan 6 artikel sebagai acuan untuk melakukan review. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari semua artikel yang telah direview didapati teknik *stretching exercise* efektif menurunkan nyeri pada penderita osteoarthritis ($p \text{ value} < 0,05$). Rekomendasi penelitian ini diharapkan untuk menangani masalah osteoarthritis dengan memberikan *stretching exercise* sebagai salah satu teknik yang bisa dipertimbangkan menjadi terapi alternatif untuk mengurangi rasa nyeri sendi pada penderita osteoarthritis.

Kata Kunci : stretching, exercise, nyeri, osteoarthritis

**UNDERGRADUATE NURSING STUDY PROGRAM
FACULTY OF NURSING AND HEALTH SCIENCES
UNIVERSITY MUHAMMADIYAH SEMARANG**

Mini thesis, August 2020

Yoga Angga Trinanda

Effect of Stretching Exercise in Reducing Pain Intensity in Osteoarthritis :
Literature Review

xiii + 46 Pages + 10 Table + 3 Appendix + 4 Scheme + 8 Charts + 1 Table



ABSTRACT

Osteoarthritis is the most common joint disease. In osteoarthritis patients who are not handled responsively it will cause complaints, namely pain that appears so that it can disturb the patient so that they cannot do activities. Appropriate handling is needed to improve the quality of life for osteoarthritis patients, including non-pharmacological management. One of the non-pharmacological management of osteoarthritis sufferers is the stretching exercise technique. The purpose of this research is get a theoretical basis that can support stretching exercise techniques in reducing pain in people with osteoarthritis. The design of this study used a literature review study with the PICOC method using 6 articles as a reference for conducting a review. The results showed that from all the articles reviewed, it was found that stretching exercise techniques were effective in reducing pain in people with osteoarthritis (p value < 0.05). This research recommendation is expected to treat osteoarthritis problems by providing stretching exercises as a technique that can be considered as an alternative therapy to reduce joint pain in osteoarthritis sufferers.

Keyword : *stretching, exercise, pain, osteoarthritis*