**PENERAPAN *RETROWALKING EXERCISE* UNTUK MENGURANGI**

**NYERI EKSTERMITAS BAWAH PADA PASIEN**

***OSTEOARTHRITIS* DIWILAYAH KERJA**

**PUSKESMAS PUTRI AYU**

Dwi Amroatussoleha\*, Asmeriyani\*\*, Erwinsyah\*\*\*

Prodi D-III Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Garuda Putih Jambi

*E – mail*: dwiamroatussoleha@gmail.com

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** *Osteoarthritis* adalah penyebab utama kecacatan yang mempengaruhi kualitas hidup masyarakat di seluruh dunia. Tanda dan gejala utama penyakit *osteoarthriti*s yang sering dialami adalah nyeri. Karena dengan adanya pergerakan sendi nyeri yang dirasakan oleh klien akan meningkat. Salah satu penatalaksanaan nyeri pada pasien osteoarthritis yaitu dengan melakukan *Retrowalking Exercise*, karena latihan ini dianggap aman dalam mengurangi rasa nyeri pada persendian.

**Tujuan:** peneltian ini bertujuan untuk mengurasi rasa nyeri pada pasien lansia dengan masalah *osteoarthritis* dengan melakukan *retrowalking exercise.*

**Metode:** Peneltian ini adalah studi kasus menggunakan metode deskriptif dengan sampel penelitian berjumlah 2 orang pasien yang menderita *Osteoarthritis.* Latihan retrowalking diajarkan oleh peneliti menggunakan Standar Operasional Prosedur, kemudian dilakukan penilaian skala nyeri pada *pre* dan *post* *Retrowalking Exercise.*

**Hasil:** Hasil yang diperoleh pada *pre-test* dan *post-test* penerapan *Retrowalking Exercise* ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skala nyeri pada klien *Osteoarthritis*, hal ini dibuktikan bahwa penerapan *Retrowalking Exercise* dapat menurunkan nyeri pada ektermitas bawah kedua responden. Saat sebelum dilakukan *Retrowalking Exercise* skala nyeri 5 pada Ny. M setelah dilakukan *Retrowalking Exercise* menurun menjadi skala nyeri 3, sedangkan pada Ny. R sebelum dilakukan *Retrowalking Exercise* skala nyeri 6 dan setelah dilakukan *Retrowalking Exercise* skala nyeri 3.

**Kesimpulan:**penerapan *Retrowalking Exercise* ini sangat membantu pasien *osteoarthritits* untuk mengurangi rasa nyeri pada ekstermitas bagian bawah karena terdapat perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan penerapan *Retrowalking Exercise*.

**Saran:** Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dalam mengatasi / menurunkan rasa nyeri pada pasien *osteoarthritis* dengan cara melakukan *Retrowalking Exercise.*

**Kata Kunci:** *Osteoarthritis, Retrowalking Exercise,* Nyeri, Ekstermitas bawah

**Referensi :** 7 buku ( 2013-2018 ), 20 jurnal ( 2005-2021 )