

ABSTRAK

Penerapan *Quadriceps Setting Exercise* dan *Cold Pack* untuk Menurunkan Nyeri Kronis Osteoarthritis Lutut pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Mulyorejo Kota Malang. Putri Aprilia Anggraeni (2025). Program Studi Profesi Ners Jurusan Keperawatan PoltekNIK Kesehatan Kemenkes Malang. Dosen Pembimbing Tri Nataliswati, S.Kep., Ns., M.Kep.

Osteoarthritis adalah peradangan sendi akibat kerusakan tulang rawan. Osteoarthritis merupakan permasalahan kesehatan yang sering terjadi pada lansia. Studi kasus ini bertujuan untuk memberikan terapi *quadriceps setting exercise* dan *cold pack* terhadap nyeri kronis osteoarthritis lutut pada lansia. Rancangan yang digunakan studi kasus pendekatan asuhan keperawatan. Pungumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan studi dokumentasi. Ditemukan dua diagnose keperawatan nyeri kronis dan gangguan mobilitas fisik. Intervensi keperawatan selama 3x45 menit, maka hasil evaluasi tingkat nyeri menurun dan mobilitas fisik meningkat. Masalah nyeri kronis dengan pemberian intervensi *quadriceps setting exercise* dan *cold pack* dilanjutkan secara mandiri oleh pasien sesuai dengan SOP yang diajarkan oleh penulis. Sehingga diharapkan digunakan oleh tenaga kesehatan sebagai salah satu terapi non farmakologi yaitu pemberian latihan *quadriceps setting exercise* untuk meningkatkan stabilitas dan kekuatan otot *quadriceps* tanpa membebani sendi dan pemberian terapi *cold pack* atau kompres dingin untuk mengurangi nyeri lutut yang dirasakan oleh klien.

Kata Kunci : Osteoarthritis, Nyeri Kronis, *Quadriceps Setting Exercise*, *Cold Pack*, Lansia.