

**EFEKTIVITAS *DYNAMIC NEUROMUSCULAR STABILIZATION*
EXERCISE TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA LANSIA DENGAN
OSTEOARTHRITIS GENU DI RS PKU MUHAMMADIYAH JATINOM
KLATEN**

Shahad Erma Nurhayati, Cahyo Setiawan

shahaderma4@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar belakang: Pola ketidakseimbangan otot terlihat secara klinis pada *osteoarthritis*. Kelemahan Quadriceps telah diidentifikasi sebagai penyebab *osteoarthritis* pada *genu*, suatu temuan yang menghubungkan ketidakseimbangan otot dan *osteoarthritis*. Pendekatan DNS bertujuan untuk mengeksploitasi plastisitas otak dan mengaktifkan kembali pola motorik alami pasien yang tidak aktif sehingga merangsang reaksi motorik global meminimalkan ketidakseimbangan otot. **Tujuan:** Mengetahui efektivitas pemberian *dynamic neuromuscular stabilization exercise* terhadap penurunan nyeri pada lansia dengan *osteoarthritis genu*. **Metode:** Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, eksperimen semu *Quasy Experimental Pre-Post Test With Control Group Design* dengan subjek 50 subjek yang dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu 25 kelompok eksperimen dan 25 kelompok kontrol. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner, wawancara, dan pengukuran nyeri dengan NRS. Intervensi *Dynamic Neuromuscular Stabilization Exercise* dilakukan 2x seminggu dalam 4 minggu. **Hasil:** Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh pada kelompok eksperimen antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi, pada kelompok eksperimen nilai NRS ($p=0.025$), sedangkan pada kelompok kontrol nilai NRS ($p=0.083$). **Kesimpulan:** Terdapat pengaruh pada kelompok eksperimen dan ada perbedaan pengaruh pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol.

Kata Kunci: *osteoarthritis*, nyeri, *dynamic neuromuscular stabilization exercise*