

**PENGARUH PEMBERIAN *PATELLAR MOBILIZATION* DAN
THERABAND EXERCISE TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN
AKTIVITAS FUNGSIONAL PENDERITA OSTEOARTHRITIS KNEE
PADA LANSIA**

Fathimah Aulia Rachmah¹, Asita Rohmah Mutnawasitoh²

fathimahauliaa24@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar belakang: Menua adalah proses individu setelah melalui beberapa tahapan dalam kehidupan. Menurut (WHO) *world health organization* mendefinisikan usia lanjut usia dengan empat kelompok kriteria sebagai berikut: usia pertengahan berkisar 45-49 tahun, lansia mencakup rentang usia 60-74 tahun, lansia merujuk pada usia 75-90 tahun, dan usia sangat tua mengacu pada mereka yang berusia diatas 90 tahun. Seorang lansia akan mengalami pengecilan serat otot dan kekuatan ototnya juga akan berkurang. Seiring berkurangnya massa otot tulang mengakibatkan penurunan kualitas hidup. Sehingga hal ini dapat menjadi permasalahan kesehatan paling umum terjadi pada lansia yaitu *osteoarthritis knee* (*OA Knee*). **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh *patellar mobilization* dan *theraband exercise* terhadap peningkatan kemampuan aktivitas fungsional penderita *osteoarthritis knee* pada lansia. **Metode:** Jenis penelitian ini penelitian kuantitatif, eksperimen semu (*Quasy experimental*) dimana penelitian ini dengan *Pre-Post Test Non-Equivalen One Group Design*. **Hasil:** Berdasarkan Uji Wilcoxon didapatkan nilai signifikansi 0.001 ($p < 0.05$). **kesimpulan:** Terdapat pengaruh pemberian *patellar mobilization* dan *theraband exercise* terhadap peningkatan kemampuan aktivitas fungsional penderita *osteoarthritis knee* pada lansia.

Kata kunci: lansia, *patellar mobilization*, *theraband exercise*, *osteoarthritis knee*