

**PENGARUH KOMBINASI *MUSCLE ENERGY TECHNIQUE* (MET)
DENGAN *THERABAND EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN NYERI
OSTEOARTHRITIS KNEE PADA LANSIA**

Agresia Monika Putri¹, Alinda Nur Ramadhani²

agresiamonika035@gmail.com

^{1,2}Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Lansia atau lanjut usia merupakan seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas, lansia mengalami penurunan daya tahan tubuh sehingga rentan terhadap berbagai macam penyakit *degeneratif* yang dapat menyebabkan kecacatan. Salah satu penyakit rematik yang paling sering dialami oleh lansia adalah *osteoarthritis genu* atau nyeri lutut, karena proses penuaan yang menyebabkan kelemahan sendi sehingga menurunkan fungsi *kondrosit* yang mengakibatkan kerusakan pada tulang rawan. *Osteoarthritis knee* adalah gangguan pada sendi lutut yang disebabkan karena adanya kerusakan tulang rawan sendi sehingga terbentuk tulang baru pada permukaan sendi. Intervensi *Muscle Energy Technique* (MET) dan *Theraband Exercise* terbukti efektif dalam menurunkan nyeri *osteoarthritis knee* dan juga dapat meningkatkan lingkup gerak sendi.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh pemberian *Muscle Energy Technique* (MET) dan *Theraband Exercise* terhadap penurunan nyeri *Osteoarthritis Knee* pada lansia.

Metode: jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian *quasi eksperimental* menggunakan rancangan rancangan *two group pre-test and post-test*

Hasil: Berdasarkan tabel 4.8 uji *Mann-Whitney* diperoleh hasil signifikan sebesar 0.001 ($p<0.05$) yang berarti terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan.

Kesimpulan: Terdapat beda pengaruh antar kelompok 1 yang diberikan intervensi *Muscle Energy Technique* (MET) dan *Theraband Exercise* dengan kelompok 2 yang diberikan intervensi *Theraband Exercise*.

Kata Kunci: lansia, *Muscle Energy Technique* (MET), *Theraband Exercise*, *Visual Analogue Scale* (VAS), Nyeri, *Osteoarthritis Knee*.