

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

Agresia Monika Putri<sup>1</sup>, Alinda Nur Ramadhani<sup>2</sup>

[agresiamonika035@gmail.com](mailto:agresiamonika035@gmail.com)

<sup>1,2</sup>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 *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*.