

Zaka Ainun Qolbi  
NIM E2016046  
Program Studi D IV Fisioterapi

Dosen Pembimbing:  
1. Ari Sapti Mei Leni, SST.FT., M.Or  
2. Ipa Sari Kardi, M.Or., AIFO

## TERAPI LATIHAN UNTUK MENGURANGI NYERI *OSTEOARTHRITIS GENU*

### RANGKUMAN/INTISARI

**Latar Belakang:** Lansia di Indonesia dalam kurun waktu lima dekade terakhir mengalami peningkatan presentase sebanyak 9,6% (25 juta) dimana lansia perempuan sekitar 1% lebih banyak dibandingkan lansia laki-laki (10,10% banding 9,10%). Penyakit yang biasanya terjadi pada proses penuaan salah satunya *Osteoarthritis*. Penyakit ini ditandai dengan adanya abrasi rawan sendi dan adanya pembentukan tulang baru yang irregular pada permukaan persendian. Nyeri menjadi gejala utama terbesar pada sendi yang mengalami *osteoarthritis* rasa nyeri dapat diringankan dengan istirahat. Terapi latihan pada kasus *osteoarthritis genu* dapat memberikan manfaat untuk mengurangi intensitas nyeri, meningkatkan, mengembalikan atau menambah fungsi fisik, serta kondisi kesehatan yang optimal. Banyaknya masyarakat yang belum mengetahui terapi latihan khususnya lansia dalam mengurangi nyeri *osteoarthritis genu*, sehingga perlu adanya upaya untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang terapi latihan untuk mengurangi nyeri *osteoarthritis genu*. Salah satu bentuk upaya tersebut adalah penyusunan media cetak berupa *booklet* yang menarik dan mudah dibawa sehingga memudahkan penyampaian pesan kepada masyarakat khususnya lansia. **Tujuan:** *Booklet* digunakan untuk menambah wawasan dan pengetahuan serta sebagai media promotif yang berisi terapi latihan untuk mengurangi nyeri *osteoarthritis genu* pada lansia. **Metode:** Media *booklet* “Terapi Latihan untuk Mengurangi Nyeri *Osteoarthritis Genu* pada Lansia”. **Kesimpulan:** *Booklet* sebagai media promosi, informasi dan edukasi bagi masyarakat khususnya lansia tentang terapi latihan untuk mengurangi nyeri *osteoarthritis genu*.

**Kata kunci:** *Booklet, Lansia, Mengurangi Nyeri Osteoarthritis Genu, Terapi Latihan,*