

SENAM *TAI CHI* UNTUK MENURUNKAN NYERI *OSTEOARTHRITIS* *GENU* PADA LANSIA

Al Husnah Nur Laila, Ari Sapti Mei Leni

alhusnahnurlaila@gmail.com

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang : lansia biasanya mengalami *osteoarthritis genu* dimana *ligamen* yang ada pada sendi *genu* mengalami penipisan seiring dengan bertambahnya usia. *Ligamen* yang menipis lama kelamaan akan habis, sehingga antar tulang terjadi pergesekan yang menimbulkan nyeri pada area sendi *genu*. Nyeri yang terjadi pada sendi *genu* menyebabkan ketidak rataan dan hilangnya tulang rawan sendi, pembengkakan sendi, otot sekitar sendi menjadi lemah dan terjadi pengecilan otot. Keluhan akibat nyeri pada *osteoarthritis genu* dapat diatasi dengan melakukan senam *tai chi*. **Tujuan :** untuk mengetahui prosedur penatalaksanaan senam *tai chi* untuk mengurangi nyeri *osteoarthritis genu* pada lansia. **Metode :** metode yang digunakan media KIE yaitu *booklet* sebagai media promotif fisioterapi untuk lansia dalam menangani nyeri pada *osteoarthritis genu*. **Hasil :** media *booklet* ini akan disebarluaskan kepada masyarakat khususnya lansia sebagai referensi untuk mengatasi nyeri *osteoarthritis genu*. **Kesimpulan :** media *booklet* sebagai media promotif fisioterapi dan sebagai media referensi untuk masyarakat khususnya lansia yang mengalami nyeri pada *osteoarthritis genu*.

Kata Kunci : lansia, *osteoarthritis genu*, senam *tai chi*, *booklet*