

ABSTRAK

Anggreini Puspita Pertiwi NIM. E2013003 Program Studi DIV Fisioterapi	Dosen Pembimbing 1. Leo Much. Dachlan, SSt.FT., M.Kes 2. Indarwati, SKM., M.Kes
PERBEDAAN PENGARUH PEMBERIAN SENAM OSTEOPOROSIS DAN SENAM YOGA TERHADAP KELUHAN NYERI LUTUT PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA SENJA BAHAGIA RW XXV JEBRES, SURAKARTA	
ABSTRAK	
<p>Pendahuluan: Di Indonesia penderita osteoporosis usia >50 tahun adalah 32,3% pada wanita dan 28,8% pada pria. nyeri lutut diperkirakan mencapai 25% populasi dunia. Sedangkan prevalensi nyeri lutut mencapai 5% pada usia <40 tahun, 30% pada usia 40-60 tahun, dan 61% pada usia >61 tahun.</p> <p>Tujuan: Untuk mengetahui perbedaan pengaruh pemberian Senam Osteoporosis dan Senam Yoga terhadap keluhan nyeri lutut pada lansia.</p> <p>Metode: Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental dengan desain <i>non-randomized two grup pre test and post test without control group design</i>. Penarikan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik <i>purposive sampling</i> dengan jumlah 40 orang. Kelompok eksperimen 1 diberi perlakuan Senam Osteoporosis sebanyak 20 responden dan kelompok eksperimen 2 diberikan perlakuan Senam Yoga sebanyak 20 responden. Analisis data dengan uji <i>Wilcoxon</i> dan uji <i>Mann-Whitney</i>.</p> <p>Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian Senam Osteoporosis dengan nilai <i>significancy</i> sebesar 0,000 ($p < 0,005$) dan ada pengaruh pemberian Senam Yoga dengan nilai <i>significancy</i> sebesar 0,000 ($p < 0,005$). Ada beda pengaruh pemberian Senam Osteoporosis dan Senam Yoga terhadap keluhan nyeri lutut pada lansia dengan nilai <i>significancy</i> sebesar 0,002 ($p < 0,005$).</p> <p>Kesimpulan: Ada pengaruh pemberian senam osteoporosis dan senam yoga terhadap keluhan nyeri lutut pada lansia. Ada beda pengaruh pemberian senam osteoporosis dan senam yoga.</p>	
Kata Kunci: Nyeri lutut, Senam Osteoporosis, Senam Yoga	