

MANFAAT TERAPI LATIHAN UNTUK MENGURANGI NYERI LUTUT AKIBAT OSTEOARTHRITIS PADA LANSIA DENGAN OBESITAS

Sintya Nurrahma Pratiwi, Rini Widarti pratiwisintya71@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang: Jumlah lansia diperkirakan akan terus bertambah disetiap tahunnya. Indonesia berada pada masa transisi demografi yang dapat di tandai dengan adanya populasi penduduk pada tahun 2005-2010 yang memiliki jumlah penduduk kurang lebih 19 juta jiwa terdapat jumlah lansia sebanyak 8,5%. Populasi kegemukan terus meningkat pada populasi orang dewasa lebih tua, 35% menyesuaikan kategori obesitas, dan di dapatkan hasil hampir 3 dari 4 lansia mengalami obesitas. Obesitas dapat berpengaruh terhadap keausan tulang rawan ekstremitas bawah, hal ini diakibatkan karena adanya penambahan ukuran masa tubuh yang abnormal yang diterima oleh lutut sehingga berdampak terhadap nyeri pada sendi lutut. Banyak terapi yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri pada sendi lutut akibat *osteoarthritis* salah satunya yaitu *exercise therapy*/terapi latihan. Terapi latihan atau *exercise therapy* yaitu salah satu modalitas fisioterapi dengan metode terapi gerakan aktif maupun pasif yang dapat dilakukan pada saat sakit maupun sehat. **Tujuan:** mengetahui pembuatan Media Komunikasi dan Edukasi (KIE) berupa *booklet* dalam mengatasi nyeri lutut akibat *osteoarthritis* akibat obesitas. **Metode:** metode yang digunakan menggunakan media KIE yaitu *booklet* sebagai alat untuk media promosi dan informasi pada masyarakat. **Hasil:** Media KIE booklet akan disebarluaskan posyandu dan masyarakat umum. **Kesimpulan:** Produk luaran KIE berupa *booklet* sebagai media promosi komunikasi, informasi dan edukasi bagi masyarakat umum dan tenaga kesehatan fisioterapi dalam mengurangi nyeri lutut akibat *osteoarthritis* pada lansia.

Kata Kunci:

Lansia, Obesitas, *Osteoarthritis*, Terapi Latihan.