

# ***SELF-MASSAGE* UNTUK MENGURANGI NYERI *OSTEOARTHRITIS* LUTUT PADA LANSIA**

Uut Dwi Kunthi Wahyuni dan Maskun Pudjianto

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

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

## **INTISARI**

**Latar Belakang:** Lanjut usia bukan suatu penyakit, namun merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stres lingkungan. *Osteoarthritis* lutut merupakan salah satu penyakit *musculoskeletal* yang paling sering dijumpai dan salah satu penyebab *osteoarthritis* merupakan faktor *degenerative*. Seseorang yang mengalami *osteoarthritis* umumnya mengeluhkan nyeri. Nyeri *osteoarthritis* pada lansia dapat diatasi dengan menggunakan *self-massage*. *Self-massage* merupakan teknik aktif dimana pasien menggunakan berbagai instrumen untuk memberikan tekanan pada jaringan lunak dengan upaya meniru teknik manual terapi. **Tujuan:** untuk mengurangi nyeri *osteoarthritis* pada lansia secara mandiri. **Metode:** menggunakan KIE (komunikasi, informasi, dan edukasi) yaitu *booklet*, untuk meningkatkan pengetahuan dan sebagai sarana edukasi untuk mengatasi nyeri secara mandiri. **Hasil:** media KIE (komunikasi, edukasi dan informasi) *booklet* ini disebarluaskan sebagai media *promotive*, *preventif*, *informative* dan juga edukatif. **Kesimpulan:** *booklet* ini sebagai media yang bersifat ajakan kepada masyarakat untuk mengatasi nyeri *osteoarthritis* secara mandiri. Selain itu media ini sebagai sarana edukatif dan juga *informative* kepada masyarakat.

Kata Kunci: *Lansia, Osteoarthritis, Self-massage, Booklet*