

PENGARUH *ACTIVE ROM KNEE EXERCISE* DENGAN *ICE COMPRESS* TERHADAP PENURURNAN NYERI LUTUT *OSTEOARTHRITIS KNEE* PADA LANSIA

Anisa Lusi Herlina, Asita Rohmah

Mutnawasitoh

anisalusihelina@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar belakang : Nyeri sendi *osteoarthritis* pada lansia masih sering dianggap biasa padahal suatu rintangan dalam beraktivitas yang jika tidak ditangani segera dapat mengganggu kualitas hidup lansia dan dapat menyebabkan kondisi sakit pada lansia. *Active ROM knee exercise* dengan *ice compres* dapat menurunkan nyeri *osteoarthritis knee*. **Tujuan:** untuk mengetahui pengaruh *active ROM knee exercise* dengan *ice compres* terhadap nyeri lutut *osteoarthritis knee* pada lansia. **Metode:** Penelitian ini adalah kuantitatif experimental, menggunakan pendekatan *Quasy Experimental* desain penelitian ini menggunakan *Pre Post The Non-Equivalent Control Two Group Design* dengan jumlah sampel 46 subjek dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol masing-masing 23 subjek. instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner, wawancara dan pengukura nyeri VAS. intervensin *active ROM knee exercise* dengan *ice compress* diberikan seminggu 2 kali selama 4 minggu. Analisa data menggunakan uji pengaruh *Wilcoxon* dan uji beda pengaruh *Mann Whitney*. **Hasil:** penelitian ini menunjukkan ada pengaruh pada kedua kelompok antara sebelum dan sesudah intervensi, pada kelompok intervensi nilai VAS ($p=0.005$), sedangkan pada kelompok kontrol nilai VAS ($p=0.014$). Terdapat perbedaan pengaruh antara kedua kelompok setelah diberikan intervensi nilai VAS ($p=0.002$). **Kesimpulan:** terdapat pengaruh pada masing-masing kelompok dan terdapat beda pengaruh pada kedua kelompok.

Kata kunci: nyeri lutut, *active ROM knee exercise* dengan *ice compress*

