

PENGARUH KOMBINASI *QUADRICEPS SETTING EXERCISE* DAN *THERABAND EXERCISE* TERHADAP NYERI DAN KEKUATAN OTOT PADA *OSTEOARTHRITIS KNEE* LANSIA

Nasnen Nur Prehatiningsih¹, Rini Widarti²

nasnennur47@gmail.com

^{1,2} Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang; Kondisi *Osteoarthritis Knee* dapat mempengaruhi gangguan gangguan gerak dan fungsi, diantaranya adalah keluhan nyeri dan penurunan kekuatan otot. Kombinasi latihan *Quadriceps Setting Exercise* dan *Theraband Exercise* dapat dilakukan untuk meminimalisir permasalahan yang terjadi pada kondisi *Osteoarthritis Knee*. **Tujuan;** Mengetahui pengaruh Kombinasi Kombinasi *Quadriceps Setting Exercise* Dan *Theraband Exercise* Terhadap Nyeri Dan Kekuatan Otot Pada *Osteoarthritis Knee* Lansia. **Metode;** Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode Quasy Experimental dan desain penelitian menggunakan *one group pre test-post test design without control group*. Subjek sebanyak 20 subjek. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner, wawancara, dan pengukuran nyeri dengan menggunakan VAS dan kekuatan otot dengan MMT. Intervensi yang digunakan Kombinasi *Quadriceps Setting Exercise* Dan *Theraband Exercise* dilakukan 2 kali seminggu selama 4 minggu. **Hasil;** Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh pada pemberian kombinasi *Quadriceps Exercise* dan *Theraband Exercise*, sebelum dan sesudah intervensi, pada pemeriksaan nyeri dengan VAS dan pemeriksaan kekuatan otot dengan MMT, banyak yang mengalami penurunan nyeri dan peningkatan kekuatan otot. **Kesimpulan;** terdapat pengaruh intervensi yang diberikan kepada kelompok eksperimen.

Kata kunci: *Quadriceps Setting Exercise* dan *Theraband Exercise*, *Osteoarthritis*,