

**PERBEDAAN PENGARUH *RETROWALKING* DAN *RESISTANCE EXERCISE THERABAND* TERHADAP PENINGKATAN AKTIVITAS FUNGSIONAL PADA *OSTHEOARTHRTIS KNEE* LANSIA**

Tsabitah Khoiriyyah<sup>1</sup>, Alinda Nur Ramadhani<sup>2</sup>

[tsabitakhoiriyyah1@gmail.com](mailto:tsabitakhoiriyyah1@gmail.com)

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

**ABSTRAK**

**Latar Belakang :** *Osteoarthritis* adalah kondisi di mana kartilago mengalami kerusakan yang ditandai dengan perubahan pada kapsul sendi yang menahan. Gejala utama *osteoarthritis knee* meliputi keterbatasan gerakan dan aktivitas fungsional. Selain itu juga dapat mengalami nyeri, kekakuan, kelemahan otot dan ketidaksejajaran sendi. **Tujuan :** untuk mengetahui perbedaan pengaruh *retrowalking* dan *theraband exercise* terhadap peningkatan aktivitas fungsional pada *osteoarthritis knee*. **Metode :** Penelitian ini menggunakan metode pendekatan *quasi experimental* dan desain menggunakan *pre test and post test two group design*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling* dengan jumlah 50 orang dibagi menjadi 2 kelompok. Kelompok I berjumlah 25 orang diberi *retrowalking*. Kelompok II berjumlah 25 orang diberi *resistance exercise theraband*. Pengukuran menggunakan *Western Ontario and McMaster Universities Arthritis Index (WOMAC)* awal dan akhir perlakuan. Analisa data menggunakan uji pengaruh *Wilcoxon* dan uji beda pengaruh dengan *Mann Whitney*. **Hasil :** Berdasarkan hasil uji statistik sebelum dan sesudah perlakuan kelompok I diperoleh nilai  $p = 0,002$  ( $p < 0,05$ ) dan kelompok II diperoleh nilai  $p$  diperoleh nilai  $p = 0,014$  ( $p < 0,05$ ), keduanya menunjukkan adanya perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan. Uji *Mann-Whitney* sesudah perlakuan antara kelompok I dan kelompok II didapatkan nilai  $p = 0,037$  ( $p < 0,05$ ) yang berarti ada perbedaan pengaruh. **Kesimpulan :** terdapat pengaruh pada masing-masing kelompok dan ada perbedaan pengaruh antara keduanya.

**Kata Kunci :** *Ostreoarthritis, Retrowalking, Theraband Exercise, Kemampuan Aktivitas Fungsional*