

**PENERAPAN *BACKWARD WALKING EXERCISE* TERHADAP
PENURUNAN NYERI DAN MENINGKATKAN KEMAMPUAN
FUNGSIONAL PADA *OSTEOARTHRITIS KNEE***

Shofy Hasna Reficha, Asita Rohmah M.S.Tr.Ftr.,M.Fis

refichashofyhasna@gmail.com

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang: *Osteoarthritis* lutut adalah kondisi kronis yang seringkali diidentifikasi sebagai penyebab nyeri dan keterbatasan fungsional pada sendi lutut, terutama pada kelompok usia lanjut. Pengaruhnya dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan kualitas hidup individu, terutama pada populasi lansia. Masalah yang sering ditemukan pada kondisi *Osteoarthritis* lutut ialah adanya nyeri pada kedua lutut pasien, adanya keterbatasan LGS (Lingkup Gerak Sendi) yang terjadi di kedua lutut, adanya penurunan kekuatan otot, serta keterbatasan pada saat melakukan aktifitas yang bersifat fungsional. Di tengah tantangan ini, fisioterapi menawarkan berbagai intervensi, di antaranya adalah metode *backward walking exercise*. **Tujuan:** Meningkatkan pengetahuan bagi lansia, dan mahasiswa fisioterapi tentang pemberian *Backward Walking Exercise* untuk menurunkan nyeri lutut dan meningkatkan kemampuan fungsional pada *osteoarthritis knee*. **Metode:** Metode yang digunakan menggunakan media KIE yaitu *Video*. *Video* dipilih sebagai media Kie karena memiliki beberapa keunggulan. *Video* dibuat dengan memperhatikan pedoman dari Universitas ‘Aisyiyah Surakarta. **Hasil:** Media cetak KIE berupa video ini dapat didistribusikan secara langsung kepada lansia dan mahasiswa fisioterapi. **Kesimpulan:** Sebagai media promosi, informasi, dan edukasi terhadap lansia dan mahasiswa fisioterapi tentang “Penerapan *Backward Walking Exercise* Terhadap Penurunan Nyeri dan Meningkatkan Kemampuan Fungsional Pada *Osteoarthritis Knee*”.

Kata Kunci: Osteoarthritis lutut, backward walking exercise, nyeri.