

# **PENERAPAN *RETROWALKING EXERCISE* UNTUK MENGURANGI NYERI AKIBAT *OSTEOARTHRITIS KNEE* PADA LANSIA**

Berlian Isnaini Sholikhah & Dita Mirawati

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

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

## **INTISARI**

**Latar Belakang:** Penurunan fungsi *muskuloskeletal* diakibatkan adanya penurunan fungsi fisiologis akibat dari bertambahnya usia. Seiring bertambahnya usia, tubuh akan mengalami penurunan daya tubuh sehingga akan rentan terhadap penyakit *degeneratif*, seperti *osteoarthritis knee*. *Osteoarthritis knee* merupakan peradangan sendi *progresif* yang mengakibatkan kerusakan *progresif* pada *kartilago*. Pada penderita *osteoarthritis knee* akan mengeluhkan nyeri saat melakukan aktivitas fisik yang menyebabkan mobilitas menjadi terhambat. **Tujuan:** Untuk meningkatkan pengetahuan terutama bagi lanjut usia dengan *Osteoarthritis Knee* menggunakan *Retrowaling Exercise*. **Metode:** Media KIE yang dipilih berupa *booklet* sebagai media KIE karena dikemas dengan penjelasan singkat serta ilustrasi yang jelas dan menarik. **Hasil:** *Booklet* yang berjudul “*Retrowalking Exercise* Untuk Mengurangi Nyeri Akibat *Osteoarthritis Knee* Pada Lansia” berisi terakit *osteoartgritis knee* dan *retrowalking exercise*. **Kesimpulan:** *Booklet* yang berjudul “*Retrowalking Exercise* Untuk Mengurangi Nyeri Akibat *Osteoarthritis Knee* Pada Lansia” dipilih sebagai media promosi kesehatan dengan sasaran lansia dengan *osteoarthritis knee*.

**Kata Kunci:** Lansia, *Osteoarthritis Knee*, *Retrowalking Exercise*