

PENERAPAN KOMBINASI *CLOSE KINETIC CHAIN* DAN *THERABAND EXERCISE* UNTUK MENINGKATKAN KEKUATAN OTOT PADA LANSIA DENGAN *OSTEOARTHRITIS KNEE*

Nurlisa Prasasti, Alinda Nur Ramadhani

nurlisa.prasasti@gmail.com

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar belakang: Proses penuaan merupakan proses kehidupan yang tidak dapat dihindari dan akan dialami oleh setiap manusia. Menua atau menjadi tua merupakan fase ketika jaringan secara bertahap kehilangan kemampuan untuk memperbaiki, mengganti, atau mempertahankan fungsi normalnya. Seseorang dikatakan lansia ketika memasuki usia 60 tahun ke atas. Perubahan fisik yang terjadi pada lanjut usia salah satunya pada sistem *musculoskeletal* yaitu *Osteoarthritis knee*. *Osteoarthritis knee* adalah penyakit sendi *degeneratif* yang meliputi kerusakan tulang rawan. Problematika yang biasa timbul yaitu nyeri, keterbatasan lingkup gerak sendi, penurunan kekuatan otot dan penurunan kemampuan gerak dan fungsional pada lutut. **Tujuan:** Pembuatan Media Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) mengenai “Penerapan Kombinasi *Close Kinetic Chain* dan *Theraband Exercise* Untuk Meningkatkan Kekuatan Otot Pada Lansia Dengan *Osteoarthritis Knee*”. **Metode:** Metode yang digunakan menggunakan media KIE yaitu Video sebagai alat untuk media promosi dan informasi pada masyarakat. **Hasil:** Media KIE berupa Video tersebut akan disebarluaskan di youtube untuk lansia atau untuk orang tua yang mengalami *osteoarthritis knee*. **Kesimpulan:** Media KIE digunakan untuk media promosi, komunikasi informasi edukasi terhadap lansia mengenai “Penerapan Kombinasi *Close Kinetic Chain* dan *Theraband Exercise* Untuk Meningkatkan Kekuatan Otot Pada Lansia Dengan *Osteoarthritis Knee*”.

Kata Kunci: *Close Kinetic Chain*, *Theraband Exercise*, *Osteoarthritis Knee*, Lansia