

## ABSTRAK

### PERBEDAAN PENGARUH *THERABAND EXERCISE* DENGAN *QUADRICEPS SETTING EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA *OSTEOARTHRITIS KNEE* LANSIA

Rizky Dodick Nasrulloh, Dita Mirawati

E-mail: [rizkydodick17@gmail.com](mailto:rizkydodick17@gmail.com)

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

## INTISARI

Meningkatnya jumlah lansia di Indonesia berdampak pada prevalensi penyakit degeneratif, termasuk *osteoarthritis* (OA) lutut, yang menimbulkan rasa nyeri dan keterbatasan fungsional. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh *theraband exercise* dengan *quadriceps setting exercise* dalam menurunkan nyeri *osteoarthritis* lutut pada lansia. Penelitian ini menggunakan metode *quasi experimental* dengan *randomized two grup pretest & posttest*. Sebanyak 46 lansia dari RSUD Bagas Waras Klaten menjadi subjek, subjek dibagi menjadi dua kelompok: *theraband exercise* (n=23) dan *quadriceps setting exercise* (n=23). Nyeri diukur sebelum dan sesudah intervensi selama 4 minggu menggunakan *visual analogue scale* (VAS). Hasil dari uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa *theraband exercise* (p=0,000) dan *quadriceps setting exercise* (p=0,000) efektif dalam menurunkan nyeri osteoarthritis lutut. Namun, uji *mann-whitney* tidak menunjukkan perbedaan pengaruh antara keduanya (p=0.349). Kesimpulannya, kedua jenis latihan sama-sama efektif dalam mengurangi nyeri yang dirasakan, tetapi tidak ada perbedaan signifikan dalam tingkat efektivitas.

**Kata Kunci:** *Lansia, Osteoarthritis Knee, Theraband Exercise, Quadriceps Setting Exercise*