

ABSTRAK

PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI ATAS PADA PENDERITA *OSTEOARTHRITIS LUTUT* DI POSYANDU LANSIA IDAMAN LESTARI PULOSARI JATEN KARANGANYAR

Dondon Muhammad Wido Saputro*, Maskun Pudjianto**, Danang Tunjung
Laksono**

dondonmuh78@gmail.com

STIKES 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang; Posyandu Lansia Lestari Idaman Pulosari Jaten Karangayar mempunyai anggota 80 orang, anggota posyandu tersebut memiliki gejala *osteoarthritis* sebanyak 55 orang. Hasil observasi ditemukan terdapat subjek dengan skala kekuatan otot 3. Untuk mengurangi penurunan kekuatan otot dapat dilakukan fisioterapi dengan senam lansia. **Tujuan ;** Mengetahui pengaruh senam lansia terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai atas pada penderita *osteoarthritis* pada lutut. **Metode Penelitian;** Jenis penelitian ini *quasi eksperiment* dengan rancangan *pretest-posttest one group design*. Pengambilan sampel dengan *simple random sampling*. Jumlah sampel sebanyak 20 responden, diberi perlakuan 3 kali seminggu selama 4 minggu. **Hasil;** hasil bivariat nilai $p=0,001$ ($p<0,05$), yang berarti terdapat pengaruh senam lansia terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai atas. **Kesimpulan;** senam lansia dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai atas pada penderita *osteoarthritis*.

Kata Kunci: Senam Lansia, Kekuatan Otot Tungkai atas, Penderita *Osteoarthritis* Pada Lutut, Posyandu Lansia Lestari Idaman Pulosari Jaten Karangayar