

**PENGARUH PEMBERIAN *FREE ACTIVE EXERCISE* TERHADAP  
PENINGKATAN *RANGE OF MOTION*  
(ROM) PENDERITA *OSTEOARTHRITIS* LUTUT  
DI POSYANDU LANSIA SENJA SEJAHTERA  
RW 23 JEBRES SURAKARTA**

Miftah Rosyid Fathin\*, Maskun Pudjianto\*\*, Danang Tunjung Laksono\*\*\*

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

STIKES 'Aisyiyah Surakarta

**ABSTRAK**

**Latar Belakang;** Proses menua merupakan proses *fisiologis* yang dialami manusia dan dapat mengurangi semua fungsi organ, salah satunya pada sistem *muskuloskeletal* yang dapat menyebabkan keterbatasan gerak, biasanya terjadi penurunan produksi cairan sinovial, pada persendian dan tonus otot kartilago sendi. Penyakit gangguan sendi paling banyak ditemukan di Indonesia adalah *osteoarthritis* (50-60%). Usia yang paling banyak mengalami *osteoarthritis* lutut yaitu pada usia 56-65 tahun atau lebih. *Osteoarthritis* menyebabkan nyeri saat melakukan aktivitas. Modalitas fisioterapi yang dapat diberikan yaitu *free active exercise*, karena latihan ini mudah dan tidak mengeluarkan banyak biaya bagi masyarakat.

**Tujuan;** Untuk mengetahui pengaruh *Free Active Exercise* terhadap peningkatan *Range Of Motion* pada lansia *osteoarthritis* lutut di posyandu lansia Senja Sejahtera Rw 23 Jebres Surakarta. **Metode;** Metode *Pre-Eksperimental* dengan teknik *One-Group Pre Test and Post Test Design*. Sampel diambil menggunakan *Simple Random Sampling* dengan 20 responden. Instrument penelitian ini menggunakan goniometer. **Hasil;** Hasil uji pengaruh *Wilcoxon* diketahui bahwa nilai *range of motion* sendi lutut sebelum dan sesudah diberikan *free active exercise* diperoleh signifikansi sebesar  $p= 0,000$  ( $p<0,05$ ). **Kesimpulan;** Ada pengaruh *Free Active Exercise* terhadap peningkatan *Range Of Motion* sendi lutut lansia di Posyandu Lansia Senja Sejahtera Rw 23 Jebres Surakarta.

**Kata Kunci :** *lansia, osteoarthritis, free ative exercise*

**Keterangan :**

\* : Mahasiswa D IV Fisioterapi

\*\* : Dosen D IV Fisioterapi

\*\*\* : Dosen D IV Fisioterapi