PENGARUH KOMBINASI LATIHAN *AGILITY* DAN *PERTURBATION TRAINING* TERHADAP NYERI DAN FUNGSIONAL PASIEN *OSTEOARTHRITIS KNEE* PADA LANSIA

Helmi Nugraheni[1], Asita Rohmah Mutnawasitoh[2]
helminugraheni@gmail.com
[1,2]Prodi D4 Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar belakang : *Osteoathritis Knee* adalah kondisi degeneratif pada tulang rawan sendi lutut serta pembentukan *osteofit* pada permukaan sendi. Kondisi ini sering disertai nyeri yang membatasi rentang gerak sendi serta membatasi kebebasan beraktivitas, akibatnya kemandirian lansia dalam merawat diri terganggu, sekaligus memperburuk kualitas hidup secara keseluruhan. Latihan pada *osteoarthritis knee* biasanya berupa gerakan tubuh, posisi tertentu, atau aktivitas fisik yang terarah dan aman. **Tujuan :** Mengetahui pengaruh kombinasi Latihan *Agility* dan *Perturbation training* terhadap nyeri dan fungsional pasien *Osteoarthritis Knee* pada Lansia. **Metode :** Penelitian ini menggunakan metode kuantitaf dengan jenis *quasi eksperimental* dengan rancangan *one-grup pre test dan post test*. Nyeri pada pasien *osteoarthritis knee* diukur dengan *Numerical Pain Rating Scale (NPRS)*. Fungsional pada pasien *osteoarthritis knee* diukur dengan *Western Ontario and McMaster Universities Osteoarthritis* (WOMAC). **Hasil :** Hasil Uji Pengaruh dengan Wilcoxon menunjukkan pengaruh signifikan penurunan nyeri dengan *(p*=0.001). Dan terdapat pengaruh signifikan peningkatan aktivitas fungsional dengan *(p*=0.003). **Kesimpulan :** Terdapat pengaruh kombinasi Latihan *Agility* dan *Perturbation Training* terhadap nyeri dan fungsional pasien *Osteoarthritis Knee* pada lansia.

Kata kunci : Fungsional, Latihan *Agility* dan *Perturbation Training*, Lansia, Nyeri, *Osteoarthritis Knee*