

LITERATURE REVIEW: HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK LANSIA DENGAN RESIKO TERJADINYA OSTEOATHRITIS KNEE

Pandu Febriyanto

Abstrak

Pada usia lanjut gerak dan fungsi tubuh mengalami penurunan secara progresif, sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari - hari. Penurunan ini akan memunculkan tingkat malas untuk beraktivitas dan berolahraga yang nantinya akan menimbulkan rasa sakit yang timbul termasuk pada lutut. Lutut yang memiliki fungsi sebagai penopang tubuh, ia pun memiliki fungsi sebagai berjalan. Lutut akan mengalami nyeri yang hebat dan memunculkan peradangan jika terlalu lama tidak digerakan ataupun jarang melakukan suatu aktivitas. Peradangan pada lutut atau biasa disebut Osteoarthritis Knee merupakan salah satu penyakit degeneratif yang terjadi akibat adanya menipisnya kartilago pada lutut. Maka dari itu salah satu hal yang dapat dilakukan pada seorang lanjut usia adalah melakukan aktivitas fisik. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui dan menganalisa adanya hubungan antara aktivitas fisik pada lansia dengan resiko *osteoarthritis knee*. Metode penelitian yang digunakan berupa *Literature Review*, untuk pencarian sumber literature dengan menggunakan beberapa kata kunci yang telah dipilah terlebih dahulu dalam periode 2016-2021. Dari hasil penelusuran literature didapatkan 4 artikel dan jurnal yang memenuhi kriteria inklusi dan kesesuaian dengan topik. Hasil setelah melakukan analisa pada 4 jurnal, di dapatkan hasil terdapatnya hubungan aktivitas fisik dengan resiko osteoarthritis lutut. Kesimpulan adanya hubungan aktivitas fisik dandan resiko terjadinya osteoarthritis lutut

Kata Kunci : Lansia, Aktivitas Fisik, *Osteoarthritis Knee*

LITERATURE REVIEW: HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK LANSIA DENGAN RESIKO TERJADINYA OSTEOATHRITIS KNEE

Pandu Febriyanto

Abstrak

In the elderly, the movement and function of the body experience a progressive decline, so that it can interfere with daily activities. This reduction will increase the level of laziness in doing activities and exercises that will cause pain later on, including the knee. The knee has a supportive function to the body, it also has a walking function. The knee will have severe pain and inflammation if it is not moved too long or if it rarely does any activity. Inflammation of the knee or commonly known as osteoarthritis of the knee. The knee is a degenerative illness that occurs due to the thinning of the cartilage in the knee. So one of the things you can do with an elderly person is physical activity. The objective of this study was to determine and analyse the link between physical activity in the elderly and the risk of osteoarthritis of the knee. The search method used is a literature review, looking for documentary sources using several keywords that were pre-sorted during the 2016-2021 period. The results of the literature review indicated that four articles and journals met the inclusion criteria and were suitable for the topic. After analysis of 4 journals, the results showed that there was an association between physical activity and the risk of osteoarthritis of the knee. The conclusion is that physical activity is associated with the risk of osteoarthritis of the knee.

Keywords : Elderly, Physical Activity, Osteoarthritis Knee.