

PEMBERIAN INTERVENSI *TRANSCUTANEUS ELECTRICAL NERVE STIMULATION (TENS)* DAN *ELASTIC BAND EXERCISE* UNTUK MENGURANGI NYERI PADA PENDERITA *OSTEOARTHRITIS* LUTUT

Aulia Nur Assyifa

Abstrak

Osteoarthritis lutut merupakan penyakit tersering yang menyebabkan timbulnya nyeri dan disabilitas gerakan pada populasi usia lanjut. *Osteoarthritis* lebih banyak ditemukan pada perempuan jika dibandingkan dengan laki-laki yaitu 68,67%. Tujuan dari penulisan Karya Tulis Ilmiah Akhir adalah untuk mengetahui hasil pemberian intervensi modalitas *Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation* dan *Elastic Band Exercise* dalam mengurangi nyeri pada kondisi *osteoarthritis* lutut. Desain studi kasus pada karya tulis ilmiah akhir ini adalah *pre post case study design*. Parameter yang digunakan untuk mengukur nyeri adalah VAS (*Visual Analogue Scale*). Intervensi diberikan sebanyak 8 kali selama 4 minggu. Berdasarkan hasil evaluasi didapatkan penurunan nyeri diam sebelum terapi 2,7 cm menjadi 1,1 cm nyeri tekan sebelum terapi 3,4 cm menjadi 1,8 cm nyeri gerak fleksi sebelum terapi 4,8 cm menjadi 2,1 cm nyeri gerak ekstensi dari 3,3 cm menjadi 1,3 cm. Nyeri fungsional menggunakan *Lysholm Knee Scoring Scale* sebelum terapi skor yang didapat 83 poin setelah terapi skor menjadi 88 poin. Kesimpulannya pemberian intervensi *Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS)* dan *Elastic Band Exercise* dapat mengurangi nyeri pada penderita *osteoarthritis* lutut.

Kata Kunci : Elastic Band Exercise, Nyeri, Osteoarthritis, Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation.

THE INTERVENTION OF TRANSCUTENEUS ELECTRICAL NERVE STIMULATION (TENS) AND ELASTIC BAND EXERCISE TO REDUCE PAIN IN PATIENTS KNEE OSTEOARTHRITIS

Aulia Nur Assyifa

Abstract

Knee osteoarthritis is the most common cause of pain and movement disability in the elderly population. Osteoarthritis is more common in women than in men 68.67%. The purpose of writing Final Scientific Writing is to know the results of Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation and Elastic Band Exercise modalities in reducing pain in knee osteoarthritis conditions. The case study design in this final scientific paper is pre post case study design. The parameters used to measure pain are VAS (Visual Analogue Scale). Intervention is given 8 times over 4 weeks. Based on the results of the evaluation, there was a decrease of silent pain before therapy 2.7 cm to 1.1 cm of tenderness before therapy 3.4 cm to 1.8 cm flexion motion pain before therapy 4.8 cm to 2.1 cm extension of motion extension from 3 , 3 cm to 1.3 cm. Functional pain using Lysholm Knee Scoring Scale before therapy score obtained 83 points after therapy score to 88 points. In conclusion, interventions of Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS) and Elastic Band Exercise can reduce pain in knee osteoarthritis patients.

Keywords : Osteoarthritis, Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation, Elastic Band Exercise, Pain.