

# PEMBERIAN *MICROWAVE DIATHERMY* DAN *THERABAND EXERCISE* UNTUK MENGURANGI NYERI PADA *OSTEOARTHRITIS GENU*

**Jonathan Lambok Mangaratua**

## **Abstrak**

*Osteoarthritis* pada lutut adalah saat sendi lutut menjadi meradang. Hal ini terjadi karena tulang rawan yang melindungi ujung tulang memburuk dari waktu ke waktu dan akhirnya bisa benar-benar habis, meninggalkan tulang menggosok tulang. Gejalanya meliputi nyeri di sendi lutut, kekakuan di lutut, kehilangan kelenturan, dan sensasi kisi saat persendian sedang digunakan. Tujuan Studi untuk mengetahui pemberian *Microwave Diathermy* dan *Theraband Exercise* untuk Mengurangi Nyeri pada *Osteoarthritis Genu*. Desain studi kasus dengan sampel 1 orang. Dengan pemberian *Microwave Diathermy* diberikan 3 kali seminggu selama 4 minggu. Dengan intensitas 100 W, tipe treatment continuous selama 15 menit dan *Theraband Exercise* diberikan 3 kali seminggu selama 4 minggu dengan intensitas kontraksi optimal pasien selama 8 detik dan rest selama 4 detik, sebanyak 10 kali pengulangan diulang hingga 3 set. Menurut *International Associational for the study of pain (IASP)* mendefinisikan nyeri sebagai pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan baik faktual maupun potensial atau yang digambarkan dalam bentuk kerusakan tersebut serta terkait oleh kesadaran. Di awal treatment, tingkat kemampuan pasien dalam skala *womac* adalah 3 atau dalam persentasi 65% yang berarti mengalami kesulitan yang cukup berat. Di akhir treatment, terdapat kemajuan yang signifikan pada tingkat 2 skala *womac* atau dalam persentasi 41%.

**Kata Kunci** : *Osteoarthritis*, Nyeri, *Microwave Diathermy*, *Womac*.

# **PROVIDING MICROWAVE DIATHERMY AND THERABAND EXERCISE TO REDUCE PAINS IN OSTEOARTHRITIS GENU DEXTRA**

**Jonathan Lambok Mangaratua**

## **Abstract**

This study was conducted Knee osteoarthritis is when the knee joint becomes inflamed. This happens because the cartilage that protects the end of the bone get worse over time and can finally completely run out, the contents of the bones rubbing the bones. Symptoms range in pain in the knee joint, stiffness in the knee, loss of flexibility, and lattice sensations when joints are being used. Experiment to reduce pain in Osteoarthritis Genu. Design a case study with a sample of 1 person. With a microwave Diathermy given 3 times a week for 4 weeks. With intensity 100 W, continuous treatment type for 15 minutes and Theraband Training is given 3 times a week for 4 weeks with optimal contraction intensity for 8 seconds and rest for 4 seconds, 10 repetitions repeated until 3 sets. According to International Associational (IASP) that pain is an unpleasant and emotional illness experience due to tissue damage either factual or potential or its form. At the beginning of the treatment, the patient's ability level on the womac scale is 3 or in the 65% percentage which means it contains considerable difficulty. At the end of treatment, there is significant progress on the womac in level 2 or in the 41% percentage

**Keyword :** Osteoarthritis, Pain, Microwave Diathermy, Womac.