



ABSTRAK

Osteoarthritis (OA) adalah penyakit sendi degeneratif yang paling umum terjadi. *Osteoarthritis* adalah gangguan kronis sendi *sinovial* yang ditandai dengan pelunakan progresif dan kehancuran (disintegrasi) tulang rawan sendi disertai pertumbuhan osteofit pada tulang rawan, pembentukan kista dan sklerosis di subchondral tulang, sinovitis ringan dan kapsul fibrosis. *Osteoarthritis* paling sering mengenai usia setengah baya dan lanjut usia.

Menurut Riskerdas tahun 2013, prevalensi penyakit sendi yang terdiagnosis oleh tenaga kesehatan di Indonesia sebanyak 11,9%. Jika dilihat dari karakteristik usia lebih atau sama dengan 75 tahun (54,8%). Penderita wanita lebih banyak (27,5%) dibandingkan dengan pria (21,8%). Perkiraan seluruh dunia menunjukkan bahwa 9,6% pria dan 18% wanita lebih dari 60 tahun memiliki gejala *osteoarthritis*

Berdasarkan penyebabnya *osteoarthritis* dibagi menjadi dua, yaitu *osteoarthritis* primer dan *osteoarthritis* sekunder. *Osteoarthritis* primer disebut juga *osteoarthritis idiopatik* sedangkan *osteoarthritis* sekunder merupakan *osteoarthritis* yang disebabkan oleh faktor-faktor seperti penggunaan sendi yang berlebihan dalam aktifitas kerja, olahraga berat, adanya cedera sebelumnya, penyakit sistemik, inflamasi. Gambaran klinis *osteoarthritis* berupa nyeri sendi, biasanya nyeri bertambah bila bergerak dan berkurang bila istirahat, keterbatasan gerak sendi, kaku sendi pagi hari (*morning stiffness*), krepitasi, pembengkakan sendi, tanda-tanda peradangan dan deformitas serta penurunan aktifitas fungsional.

Theraband Exercise adalah latihan isotonik dengan menggunakan *theraband* atau suatu alat berupa karet berwarna yang mempunyai fleksibilitas yang cukup tinggi. Sedangkan latihan isotonik itu sendiri adalah suatu bentuk latihan melawan tahanan atau beban yang konstan dan terjadi pemanjangan atau pemendekan otot dalam *range of motion* gerakan. *Theraband exercise* bertujuan untuk meningkatkan kekuatan, mobilitas, dan mengurangi nyeri.

Kata kunci: *Osteoarthritis*, *theraband exercise*, latihan isotonik



ABSTRACT

Osteoarthritis (OA) is currently the most common degenerative musculoskeletal disease. Osteoarthritis is a chronic sinovial joint disease marked with progressive softening and disintegration of articular cartilage along with osteophyte formation in cartilage, cyst and sclerotic formation in subchondral area, synovitic, and fibrous joint capsule.

According to Riskerdas (2013), the prevalence of undiagnosed joint disease in Indonesia is 11.9%. If viewed from the characteristics of the age more or equal to 75 years (54.8%). Women sufferers more (27.5%) compared to men (21.8%). World's estimation showed that 9.6% of men and 18% of women over 60 years have symptoms of osteoarthritis.

Based on the cause, osteoarthritis is divided into two, such as, primary and secondary osteoarthritis. Primary osteoarthritis, also known as idiopathic osteoarthritis, while secondary osteoarthritis caused by some factors, such as excessive use of joints in a work activity, sports or other traumatic injuries, systemic disease, and inflammatory disease. Clinical manifestation of osteoarthritis are joint pain that usually increased when doing activity and reduced when resting, ROM limitation of the joint, morning stiffness, crepitation, joints swelling and any other signs of inflammation, and deformities as well as decreased functional activity.

Theraband exercise known as isotonic exercise using theraband or a coloured rubber with high flexibility. Isotonic exercise is a form of resistance training where a limb moves through ROM against a constant external load. Theraband exercise aims to improve strength, mobility, and reduce pain.

Keywords : *Osteoarthritis, theraband exercise, isotonic exercise*