



BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Osteoarthritis adalah penyakit sendi degeneratif (*PSD*), yang paling umum memengaruhi sendi penumpu beban. Kerusakan kartilago sendi biasanya lebih jelas pada bagian medial daripada lateral lutut. Gangguan akibat *osteoarthritis* menimbulkan keterbatasan aktivitas dan keterbatasan kemampuan (Kisner&Colby, 2014).

Osteoarthritis umumnya menyerang penderita berusia lanjut pada sendi-sendi penopang berat badan, terutama sendi lutut, panggul, lumbal dan servikal. Lutut merupakan sendi yang paling sering dijumpai terserang *osteoarthritis* (Maharani, 2007).

Angka *osteoarthritis* di Indonesia total mencapai 36,5 juta orang dan 40% berasal dari populasi usia diatas 70 tahun yang menderita *osteoarthritis* dan 80% mempunyai keterbatasan gerak dalam berbagai derajat mulai dari ringan sampai berat. Prevalensi *osteoarthritis* di Indonesia pada usia kurang dari 40 tahun mencapai 5%, pada usia 40–60 tahun mencapai 30% dan 65% pada usia lebih dari 61 tahun. 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* (Sonjaya, 2014).

Beberapa faktor predisposisi yang diketahui berhubungan erat dengan terjadinya *osteoarthritis* yaitu umur, jenis kelamin, obesitas, faktor hormonal atau metabolisme, genetik, aktivitas kerja, dan trauma. Gambaran klinis *osteoarthritis* berupa nyeri sendi, terutama bila sendi bergerak atau menanggung beban, yang akan berkurang bila penderita beristirahat. Selain nyeri, dapat pula terjadi kekakuan sendi setelah sendi tidak digerakkan beberapa lama (*gel phenomenon*). Gambaran klinis lainnya adalah keterbatasan dalam bergerak, nyeri tekan lokal, pembesaran tulang di sekitar sendi, efusi sendi dan krepitasi. Otot disekitar sendi *osteoarthritis* sering mengalami atrofi dan penurunan kekuatan serta fungsi. Menurunnya fungsi otot akan mengurangi stabilitas sendi terutama sendi penumpu berat badan, sehingga dapat memperburuk keadaan penyakit dan menimbulkan deformitas (Hayati, 2014).

Latihan penguatan adalah prosedur sistematis pada otot atau kelompok otot mengangkat, menurunkan, atau mengendalikan beban berat (*resistensi*) dengan jumlah pengulangan yang relatif rendah atau dalam waktu singkat (Kisner & Colby, 2007).

Salah satu latihan penguatan pada kasus *osteoarthritis* lutut yaitu dengan menggunakan *theraband exercise*. *Theraband Exercise* adalah latihan *isotonik* dengan menggunakan suatu alat berupa karet berwarna yang mempunyai fleksibilitas yang cukup tinggi yang bertujuan meningkatkan kekuatan dinamik pada otot sehingga kekuatan otot



bertambah dengan menggunakan tahanan yang berasal dari *external force* (Haryoko, 2016).

1.2 Tujuan Penelitian

1.2.1 Tujuan Umum

1. Untuk mengetahui gambaran umum pada kasus *osteoarthritis* lutut.
2. Untuk menjelaskan penatalaksanaan Fisioterapi pada *osteoarthritis* lutut dengan *theraband exercise*.

1.2.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mempelajari manfaat pemberian *theraband exercise* pada kasus *osteoarthritis* lutut.
2. Untuk memenuhi syarat menyelesaikan program pendidikan Diploma III Fisioterapi Fakultas Vokasi Universitas Airlangga Surabaya.

1.3 Manfaat

1. Bagi Penulis

Memberi pemahaman terhadap penatalaksanaan Fisioterapi pada kasus *osteoarthritis* lutut dengan *theraband exercise*.

2. Bagi Pembaca

Memberi pengetahuan pada pembaca tentang penanganan pada kasus *osteoarthritis* lutut dengan *theraband exercise*.