

ABSTRAK

Pada lanjut usia terjadi penurunan kemampuan kerja tubuh akibat perubahan atau penurunan fungsi organ-organ tubuh, seperti perubahan sistem muskuloskeletal, antara lain adalah osteoarthritis yang biasanya terjadi pada kelompok usia 50 tahun ke atas. Osteoarthritis merupakan penyakit degeneratif kartilago sendi, yang sering terjadi pada sendi lutut karena sendi ini sebagai penopang berat badan dan kondisi ini dapat diperparah apabila pasien mengalami obesitas ($IMT > 25 \text{ kg/m}^2$).

Tujuan penulisan ini adalah untuk mengetahui pengaruh penguatan otot quadriceps dan hamstring pada wanita lansia dengan osteoarthritis lutut yang disertai obesitas dan hipertensi. Latihan penguatan diberikan melalui bentuk-bentuk gerakan yang disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan pasien. Latihan yang dilakukan adalah latihan tahanan manual dan mekanik, latihan isometrik, latihan isotonik dan latihan dinamik (konsentrik-eksentrik).

Setelah dilakukan terapi sebanyak 4 kali dengan interval 2 kali seminggu didapatkan hasil evaluasi adanya peningkatan kekuatan otot quadriceps dan hamstring pada tungkai sinistra, penurunan nyeri pada lutut dextra dari VAS 3 menjadi VAS 0 dan lutut sinistra dari VAS 6 menjadi VAS 3. Nyeri ringan, terutama lutut sinistra, saat berdiri dari posisi duduk, berjalan jauh dan naik turun tangga. Peningkatan luas gerak sendi aktif pada lutut sinistra dari S: $10^\circ\text{-}0^\circ\text{-}90^\circ$ menjadi S: $10^\circ\text{-}0^\circ\text{-}100^\circ$ dan luas gerak sendi pasif dari S: $10^\circ\text{-}0^\circ\text{-}90^\circ$ menjadi S: $10^\circ\text{-}0^\circ\text{-}105^\circ$.

Kata kunci: osteoarthritis, lanjut usia, obesitas, latihan penguatan, otot quadriceps, otot hamstring.