

ABSTRAK

Efek Penambahan Latihan Perturbasi dan *Knee Support* Terhadap Keseimbangan Statik dan Dinamik pada Osteoarthritis Lutut

Nugrahani NA, Masduchi RH, Poerwandari D

Pendahuluan: Membandingkan efek penambahan latihan perturbasi 2 kali perminggu selama 6 minggu tanpa *knee support* dan penambahan latihan perturbasi 2 kali perminggu selama 6 minggu dengan *knee support* terhadap keseimbangan statik dan dinamik pada osteoarthritis lutut

Desain: *The randomized pretest and posttest control group design*

Partisipan: Tiga puluh enam subjek dengan osteoarthritis lutut, dirandomisasi ke dalam dua kelompok (latihan perturbasi tanpa *knee support* dan latihan perturbasi dengan *knee support*) dengan besar sampel 18 subjek pada setiap kelompok.

Intervensi: Subjek pada kelompok tanpa *knee support* mendapatkan penambahan latihan perturbasi dua kali per minggu selama enam minggu selain terapi standar Rehabilitasi Medik (penguatan otot *quadriceps femoris*). Subjek pada kelompok dengan *knee support* mendapatkan penambahan latihan perturbasi dua kali perminggu selama enam minggu selain terapi standar Rehabilitasi Medik (penguatan otot *quadriceps femoris*), serta penggunaan *knee support* selama minimal tujuh jam sehari selama enam minggu

Penilaian keluaran: Keseimbangan statik diukur menggunakan *single leg stance test* dan keseimbangan dinamik yang diukur dengan pemeriksaan *step up test*. Pengukuran keseimbangan statik dan dinamik dilakukan sebelum dan sesudah program terapi enam minggu.

Hasil: Rerata kenaikan *single leg stance test* tanpa *knee support* adalah $31,83 \pm 19,45$ detik dan pada kelompok dengan *knee support* didapatkan $44,67 \pm 20,07$ detik ($p=0,022$) Rerata kenaikan *step up test* tanpa *knee support* adalah $1,56 \pm 1,69$ langkah dan pada kelompok dengan penambahan *knee support* adalah $2,11 \pm 0,83$ langkah. ($p=0,107$)

Kesimpulan: Penambahan latihan perturbasi dan *knee support* meningkatkan keseimbangan statik, namun tidak meningkatkan keseimbangan dinamik pada subjek osteoarthritis lutut.

Kata Kunci: osteoarthritis lutut, latihan perturbasi, *knee support*