



## ABSTRAK

*Osteoarthritis* (OA) atau yang sering juga disebut penyakit *degeneratif* sendi, merupakan keadaan kronis yang menyebabkan degenerasi kartilago tulang dan pembentukan tulang baru di daerah *subkondrium* sendi. Menurut Terapeutik American College OA merupakan sekelompok kondisi heterogen yang mengarah kepada suatu tanda dan gejala kelainan sendi. OA biasanya terjadi pada usia di atas 50 tahun dan lebih banyak diderita oleh wanita. OA lutut menimbulkan beberapa gejala yaitu krepitasi, nyeri, kekakuan pada sendi, spasme otot, penurunan kekuatan otot, dan penurunan luas gerak sendi sehingga terjadi juga penurunan aktivitas fungsional.

Prevalensi OA di Indonesia mencapai 5% pada usia < 40 tahun, 30% pada usia 40-60 tahun dan 65% pada usia > 61 tahun. Dengan resiko terkena yaitu 15,5% pada pria dan 12,7% pada wanita. Di Instalasi Rehabilitasi Medik Rumah Sakit Umum Dr. Soetomo Surabaya prevalensi OA lutut pada bulan Januari - Oktober 2017 menunjukkan bahwa OA lutut menempati peringkat 3 dalam 10 besar kasus terbanyak, dengan 972 pasien atau 8,54% dari keseluruhan kasus.

Metode latihan *Close Kinetic Chain* (CKC) merupakan suatu latihan gerak aktif yang melibatkan beberapa sendi (*multipel joint*) dan beberapa kelompok otot sekaligus. Tujuan metode CKC antara lain untuk meningkatkan kekuatan otot, Meningkatkan luas gerak sendi, dan Meningkatkan stabilitas sendi lutut, sehingga dapat meningkatkan aktivitas fungsional sendi lutut.

*Kata kunci: Osteoarthritis (OA), Latihan Close Kinetic Chain (CKC)*

**ABSTRACT**

*Osteoarthritis (OA) or often called joint degenerative disease is the chronic condition which causes degeneration of bone cartilage and forming new bone in joint subchondrium area. According to Therapeutic of American College, OA is a group of heterogeneous condition that leads to an indication and joint abnormality symptom. OA usually occurs on age above 50 years and more suffered by women. Knee OA creates some symptoms those are pop and crack, joint stiffness, sore, muscle spasm, decreasing muscle strength, and decline joint movement extensive so it happens also functional activity degradation.*

*Prevalence of Indonesia OA gains 5% on age below 40 years old, 30% on 40-60 years old, and 65% on age above 61 years old. With the struck risks are 15,5% men and 12,7% women. In Medical Rehabilitation Institution of Dr. Soetomo Regional Public Hospital Surabaya, the knee OA prevalence on January-October 2017 shows that knee OA occupies 3<sup>rd</sup> rating of top 10 most cases, with 972 patients or 8,54% of total cases.*

*Close Kinetic Chain (CKC) exercise method is an active motion exercise which involves multiple joint and some muscle groups at once. The aim of CKC methods are increasing muscle strength, improving joint movement extensive, escalating knee joint stability, so that can intensify knee joint functional activity.*

*Keywords : Osteoarthritis (OA), Close Kinetic Chain (CKC) exercise*