

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Osteoarthritis (OA) merupakan penyakit degeneratif pada kartilago sendi yang banyak ditemukan. Osteoarthritis pada sendi lutut lebih sering menyebabkan disabilitas dibandingkan dengan osteoarthritis pada sendi lainnya. Adapun keluhan utama yang dirasakan oleh penderita osteoarthritis lutut yaitu nyeri pada bagian medial lutut, sehingga mengalami keterbatasan gerak dan ketebatasan melakukan aktifitas fungsional (Ervan, 2011).

Beberapa studi melaporkan pada penderita osteoarthritis lutut, biasanya terjadi kelemahan pada grup otot *quadriceps* terutama bagian *vastus medialis obliquus* (VMO). Hal ini dapat dilihat secara biomekanik, pada lutut dalam kondisi normal beban yang diterima melewati bagian medial sendi lutut.

Latihan fisik secara beruluh dan teratur bagian paling penting dalam manajemen osteoarthritis. Program latihan fisik yang dapat di berikan yaitu latihan fleksibilitas, latihan penguatan isometric, isokinetik dan isotonik serta latihan aerobic. Beberapa penelitian menyarankan latihan isotonik dengan penambahan beban dan latihan sepeda statis dapat meningkatkan kekuatan otot, stabilitas sendi dan aktifitas fungsional (Kisner dan Colby, 2012).

Dalam penelitian ini akan membahas pengaruh latihan menggunakan *sandbag* dengan penambahan beban dan latihan sepeda statis terhadap aktifitas fungsional

penderita osteoarthritis lutut. Untuk pengukuran aktifitas fungsional menggunakan *Western Ontario and McMaster Universities Osteoarthritis Indeks (WOMAC)* yang telah diuji validitasnya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang tersebut, peneliti merumuskan permasalahan sebagai berikut :

1. Adakah pengaruh latihan menggunakan *sandbag* dengan penambahan beban terhadap aktifitas fungsional penderita osteoarthritis lutut?
2. Adakah pengaruh latihan sepeda statis terhadap aktifitas fungsional penderita osteoarthritis lutut?
3. Adakah perbedaan pengaruh latihan menggunakan *sandbag* dengan penambahan beban dan latihan sepeda statis terhadap aktifitas fungsional penderita osteoarthritis lutut?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang akan dicapai pada penelitian pengaruh latihan menggunakan *sandbag* dengan penambahan beban dan latihan sepeda statis terhadap aktifitas fungsional penderita osteoarthritis lutut, yaitu :

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui manfaat latihan fisioterapi terhadap problematika penderita osteoarthritis lutut.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui pengaruh latihan menggunakan *sandbag* dengan penambahan beban terhadap aktifitas fungsional penderita osteoarthritis lutut.
- b. Mengetahui pengaruh latihan sepeda statis terhadap aktifitas fungsional penderita osteoarthritis lutut.
- c. Mengetahui perbedaan pengaruh latihan menggunakan *sandbag* dengan penambahan beban dan latihan sepeda statis terhadap aktifitas fungsional penderita osteoarthritis lutut.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian pengaruh latihan isotonik dengan penambahan beban dan latihan sepeda statis terhadap aktifitas fungsional penderita osteoarthritis lutut, yaitu :

1. Bagi Penulis

Menambah dan mengembangkan wawasan dalam bidang fisioterapi khususnya pemahaman tentang osteoarthritis lutut serta mengetahui pengaruh latihan isotonik dengan penambahan beban dan latihan sepeda statis terhadap aktifitas fungsional penderita osteoarthritis lutut.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai tambahan referensi untuk mengetahui pengaruh latihan isotonik dengan penambahan beban dan latihan sepeda statis terhadap aktifitas fungsional penderita osteoarthritis lutut.

3. Bagi Institusi Pelayanan Fisioterapi

Untuk memberikan wawasan bagi fisioterapi yang akan memberikan intervensi terhadap pasien khususnya osteoarthritis lutut, serta dapat diterapkan didalam praktek klinik.