

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Osteoarthritis adalah penyakit degeneratif yang ditandai dengan penipisan tulang rawan pada sendi secara perlahan, berkombinasi terjadi penebalan tulang *subchondral* dan terbentuk *osteofit* pada tepi sendi, serta adanya peradangan *sinovium* nonspesifik yang ringan (Hasiibi, 2014). *Osteoarthritis* adalah penyakit muskuloskeletal yang paling umum di seluruh dunia (Huet *et al.*, 2019). Sebanyak 80% pasien dengan *osteoarthritis* memiliki gerakan yang terbatas, dan 25% tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari mereka (Bijlsma *et al.*, 2011). Ketut & Putra, (2012) dalam penelitiannya mengatakan bahwa *osteoarthritis* salah satu kasus tertinggi 37% pada kasus rematik, dari keseluruhan 97% menderita *osteoarthritis genu*. Estimasi prevalensi diseluruh dunia untuk *osteoarthritis* adalah 9,6% pada pria dan 18% pada wanita (Kaur & Sharma, 2015). Dari 291 penyakit didunia *osteoarthritis genu* menempati peringkat ke-11 tertinggi dalam kecacatan global (Hettihewa *et al.*, 2018). Di Indonesia, prevalensi *osteoarthritis genu* usia <40 tahun terdapat 5%, usia 40-60 tahun terdapat 30% dan pada usia >61 tahun 65% (Pratama, 2019).

Gejala utama dari pasien *osteoarthritis genu* berupa nyeri, kekakuan dipagi hari, pembengkakan sendi, keterbatasan gerak sendi, penurunan fungsi fisik, keterbatasan kegiatan sosial dan kapasitas kerja (Hu *et al.*, 2019). Penderita *osteoarthritis genu* mengalami kesulitan saat beraktivitas yang disebabkan oleh rasa nyeri, Ismaningsih *et al.*, (2018) mengatakan bahwa nyeri dapat

mempengaruhi aktivitas fungsional lutut seperti berjalan, naik turun tangga, berjongkok dan gerakan dari duduk ke berdiri. Dalam mengurangi nyeri dapat menggunakan farmakologi dan nonfarmakologi, dalam mengurangi nyeri nonfarmakologi dapat diberikan terapi oleh fisioterapi. Fisioterapi telah menunjukkan peningkatan progresif dalam peningkatan fungsional, penurunan nyeri, dan menunda intervensi bedah lanjut pada kasus *osteoarthritis genu* (Parmaret *et al.*, 2018). Menurut hadist dari Abu Hurairah radhiallahu ‘anhu, bahwa Rasulullah Shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda:

مَا أَنْزَلَ اللَّهُ دَاءً إِلَّا أَنْزَلَ لَهُ شِفَاءً

“Tidaklah Allah menurunkan sebuah penyakit melainkan menurunkan pula obatnya.” (HR. Al-Bukhari dan Muslim). Maka dari itu dalam kasus *osteoarthritis* sebagai fisioterapi kita dapat memberikan terapi berupa nonfarmakologi agar dapat mencegah pada penderita *osteoarthritis genu* tidak bertambah parah, salah satunya terapi yang dapat dilakukan adalah latihan menggunakan *theraband*.

Latihan *theraband* adalah salah satu latihan *elastic resistance* yang memungkinkan beberapa gerakan latihan yang berbeda-beda dalam meningkatkan kekuatan, mobilitas, fungsional dan menurunkan nyeri. Latihan *theraband* diterapkan pada rehabilitasi cedera olahraga, pelatihan atletik, serta pelatihan fungsional penderita *osteoarthritis genu* dalam penurunan nyeri (Chang *et al.*, 2012). Mekanisme penurunan nyeri dalam latihan *theraband* dengan menentukan dosis latihan. Latihan *theraband* dilakukan gerakan pada lutut ekstensi terjadi kontraksi *konsentrik* pada otot *quadriceps femoris* gerakan

fleksi terjadi kontraksi *eksentrik* pada otot *hamstring*, otot *gracilis*, otot *sartorius*, otot *popliteus* dan otot *gastrocnemeus*. Latihan dilakukan berulang-ulang sesuai dengan dosis yang telah ditentukan, disinilah terjadinya penurunan inflamasi *subchondral* sehingga terjadi penurunan nyeri, dan meningkatkan stabilitas (Suriani & Lesmana, 2013).

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh latihan *theraband* terhadap penurunan nyeri dan peningkatan aktivitas fungsional pada pasien *osteoarthritis genu*.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh pemberian latihan *theraband* dalam menurunkan nyeri dan meningkatkan aktivitas fungsional pada penderita *osteoarthritis genu*?

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui manfaat pemberian latihan *theraband* dalam menurunkan nyeri dan meningkatkan aktivitas fungsional pada penderita *osteoarthritis genu*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Memberikan pengetahuan tambahan bagi tenaga kesehatan mengenai penyakit *osteoarthritis genu*.

2. Manfaat Praktis

Menjadi landasan untuk penelitian selanjutnya.