

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Keberhasilan pembangunan kesehatan di Indonesia berdampak terhadap terjadinya penurunan angka kelahiran, angka kesakitan, dan angka kematian serta peningkatan Umur Harapan Hidup (UHH) sehingga terjadi peningkatan jumlah penduduk lanjut usia secara signifikan di masa yang akan datang. Makin bertambah usia, makin besar kemungkinan seseorang mengalami permasalahan fisik, jiwa, spiritual, ekonomi dan sosial. Salah satu permasalahan yang sangat mendasar pada lanjut usia adalah masalah kesehatan akibat proses degeneratif, hal ini ditunjukkan oleh data pola penyakit pada lanjut usia. Riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2013 menyebutkan penyakit terbanyak pada lanjut usia salah satunya adalah osteoarthritis (Kesehatan, 2016).

Proses penurunan fungsi pada manusia meliputi penurunan fisik, penurunan mental dan penurunan sosial. Penurunan fisik ditandai dengan adanya kulit yang keriput, otot yang mulai lemah dan kepadatan tulang mulai menurun serta bentuk sendi yang berubah. Sebagai mana Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an, Surat Yassin (36): ayat 68 yang artinya “ Dan barang siapa yang Kami panjangkan umurnya niscaya Kami kembalikan dia kepada kejadiannya (lemah/ tua), maka apakah mereka tidak memikirkan?” (Qs. Yaasin (36):68).

Osteoarthritis (OA) adalah penyakit degeneratif progresif yang mempengaruhi sendi tulang rawan, tulang subkondral, dan selaput sinovial. Ini memiliki etiologi multifaktorial dan mempengaruhi sekitar 60% individu yang berusia lebih dari 50 tahun.

Penyakit sendi degeneratif adalah adanya proses kemunduran (perubahan menjadi sesuatu yang rusak) bertahap kartilago artikular pada sendi disertai perubahan jaringan lunak di sekitar sendi yang berakibat timbulnya nyeri, kekakuan dan kehilangan fungsi sehingga terjadi penurunan kemampuan fungsional seperti berjalan, jongkok dan naik turun tangga (Hafez et al., 2013). OA telah dianggap sebagai masalah kesehatan masyarakat yang utama dewasa ini. Di Indonesia, OA lutut ditemukan 15,5% pada pria dan 12,7% pada wanita yang berumur antara 40- 60 tahun (Indonesian Rheumatology Association, 2014). OA adalah menjadi salah satu penyebab timbulnya nyeri dan menurunnya fungsi otot dan perubahan bentuk sendi pada orang dewasa di atas 65 tahun (Yan et al., 2013).

Nyeri merupakan gejala klinik OA lutut. Akibat adanya keluhan nyeri pasien akan mengurangi aktivitasnya tersebut. Pembatasan aktivitas ini dalam waktu yang lama menimbulkan problem rehabilitasi seperti gangguan fleksibilitas, stabilitas sendi, pengurangan massa otot, penurunan ketahanan dan penurunan kekuatan otot hamstring dan kuadrisep, dimana peran otot ini sangat penting pada sebagian aktifitas fungsional yang melibatkan anggota gerak bawah seperti mendaki, melompat, bangkit dari posisi duduk, berjalan,

naik dan turun tangga bahkan akan timbul kecacatan bila keadaan tersebut berlangsung lama. (Kuntono et al., 2013)

Karena tidak ada obat untuk OA, fokus pada penatalaksanaan gejala seperti menghilangkan nyeri, meningkatkan fungsi sendi dan stabilitas sendi adalah tujuan utama terapi.(Yan et al., 2013). Sanjeev Kumar et al (2017) mengatakan OA juga menyebabkan adanya penurunan stabilitas sendi lutut karena gangguan kekuatan otot quadriceps, adanya nyeri, dan struktur sendi yang berubah. Untuk mempertahankan fungsi sendi dan mengurangi ketidakstabilan lutut maka otot hamstring akan teraktivasi sehingga timbul kompensasi.(Sharma et al., 2017)

Dengan demikian tindakan fisioterapi sering dianjurkan untuk mengurangi nyeri dan meningkatkan mobilitas. Maka gerakan olahraga harus dilakukan secara teratur untuk mencegah terjadinya atrofi otot. Program olahraga teratur dan terukur direkomendasikan untuk pasien OA. Jenis terapi latihan dengan fokus pada penguatan otot dan latihan peregangan (fleksibilitas). Beberapa kelompok otot yang berfungsi mengontrol pergerakan dan stabilitas lutut adalah otot quadriceps di bagian depan dan otot Hamstrings di belakang(Hafez et al., 2013).

Begitu unik dan kompleksitasnya permasalahan yang diakibatkan oleh OA lutut. Maka peneliti akan melihat dari sudut pandang fisioterapi. Oleh karena itu peneliti melakukan penelitian mengenai pengaruh latihan penguatan otot quadriceps dan peningkatan fleksibilitas otot hamstrings terhadap pengurangan nyeri dan perbaikan kemampuan fungsional pada

pasien OA lutut di Rumah Sakit Bhayangkara Prof. Awaloedin Djamin Semarang.

B. Rumusan Masalah

Adakah pengaruh pemberian latihan penguatan otot quadriseps dan peningkatan fleksibilitas otot hamstrings terhadap pengurangan nyeri dan peningkatan kemampuan fungsional pada pasien OA lutut di Rumah Sakit Bhayangkara Prof. Awaloedin Djamin Semarang?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh latihan penguatan otot quadriseps dan peningkatan fleksibilitas otot hamstrings terhadap pengurangan nyeri dan peningkatan kemampuan fungsional pada pasien OA lutut di Rumah Sakit Bhayangkara Prof. Awaloedin Djamin Semarang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengukur pengaruh latihan penguatan otot quadriseps dan peningkatan fleksibilitas otot hamstrings terhadap pengurangan nyeri pada pasien OA lutut di Rumah Sakit Bhayangkara Prof. Awaloedin Djamin Semarang.

- b. Mengukur pengaruh latihan penguatan otot quadriseps dan peningkatan fleksibilitas otot hamstrings terhadap peningkatan kemampuan fungsional pada pasien OA lutut di Rumah Sakit Bhayangkara Prof. Awaloedin Djamin Semarang

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian ini dapat melengkapi penelitian sebelumnya dan digunakan sebagai acuan penelitian berikutnya khususnya pada kasus LBP.
- b. Menambah pengetahui, pengalaman, dan wawasan serta bahan dalam penerapan ilmu dengan metode penelitian mengenai pengaruh pemberian *transcutaneous electrical nerve stimulation*, *core stability exercise* dan *infra red* terhadap penurunan nyeri pada *low back pain myogenic*.

2. Manfaat Praktik

- a. Bagi fisioterapi

Memberikan ruang sudut pandang para fisioterapis dalam memberikan terapi untuk LBP *myogenic*.

- b. Bagi masyarakat dan orang tua

Mampu memberikan pemahaman dan informasi tentang metode yang sesuai untuk penanganan kasus LPB *myogenic*.

c. Bagi penelitian lain

Dapat dijadikan bahan kajian lebih lanjut bagi peneliti selanjutnya mengenai aspek yang sama secara mendalam.