

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Exercise merupakan bentuk latihan yang mempunyai tujuan tertentu untuk setiap individu, salah satu tujuannya ialah meningkatkan serta menjaga kesehatan jasmani maupun rohani. Dijelaskan pentingnya melakukan *exercise* untuk mencetak generasi yang kuat dan sehat, dalam islam allah berfirman pada ayat suci al-qur'an surat Ar-Rum surat ke 30 ayat ke 54:

اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ
يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ قُوَّةً ضَعْفًا وَشَيْبَةً

Terjemah Arti: Allah, Dialah yang menciptakan kamu dari keadaan lemah, kemudian Dia menjadikan (kamu) sesudah keadaan lemah itu menjadi kuat, kemudian Dia menjadikan (kamu) sesudah kuat itu lemah (kembali) dan beruban. Dia menciptakan apa yang dikehendakinya dan Dialah Yang Maha Mengetahui lagi Maha Kuasa.

Ayat di atas menjelaskan keadaan fisiologi manusia yang melewati beberapa fase yaitu lemah, kuat dan lemah kembali dan puncaknya saat manusia memasuki lansia dimana keadaan dan fungsi tubuh mengalami kemunduran. Sesuai ayat tersebut pada kasus *pes anserine bursitis* yang secara fisiologi mengalami degenerasi pada usia 40 tahun yang menyebabkan permasalahan pada area lutut, menyebabkan nyeri sehingga aktivitas sehari hari terganggu, dan pelajaran penting yang bisa diambil adalah menjaga serta mengembalikan kesehatan fisik diperlukannya proses dan *exercise* secara rutin.

Kesehatan fisik seseorang berkorelasi dengan kapasitas fisik dan kemampuan fungsional. Fisioterapi adalah tenaga kesehatan yang berperan dalam meningkatkan kemampuan fisik dan fungsional seseorang yang terkait dengan kemampuan gerak dan fungsi melalui beberapa tahap antara lain promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif. Fisioterapi dalam menjalankan peran untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan manusia di segala level usia harus memiliki kemampuan mengidentifikasi permasalahan terkait agar dapat menemukan solusi yang tepat melalui proses pemeriksaan, diagnosa, hipotesa dan perencanaan penatalaksanaan.

Nyeri lutut adalah salah satu kondisi yang seringkali mengakibatkan adanya gangguan fungsional pada penderitanya seperti naik turun tangga, berlari, melompat, jongkok, menekuk kaki, dan aktifitas bekerja pada posisi berdiri dalam waktu lama. Jumlah kasus nyeri lutut pada populasi umum sangat besar dan dapat terjadi disegala level usia, namun sulit untuk mengidentifikasi permasalahannya karena antara kasus satu dan lainnya saling terkait. Nyeri lutut didominasi adanya nyeri pada *pes anserine*, dalam penelitian yang dilakukan Mohseni dengan subyek penelitian sebanyak 10.000 orang ditemukan bahwa setiap 1 % terdapat sepertiga orang yang mengalami nyeri *pes anserine*, dan dalam penelitian yang sama tercatat bahwa 90% kondisi *osteoarthritis* lutut disertai adanya nyeri pada *pes anserine* (Mohseni, 2020)

Pes anserine bursitis adalah entitas klinis yang berhubungan dengan nyeri pada lutut medial dan daerah tibialis atas. Nyeri umumnya dirasakan

ketika berdiri setelah duduk, lebih sering gejala muncul di malam hari, atau aktivitas menaiki tangga. Nyeri yang di alami bisa tepat pada bagian pes anserinus, namun juga bisa menyebar kebagian lain di sekitar lutut dan gejala bertambah berat pada penderita *arthritis* lutut (Sarifakioglu *et al.*, 2016).

Latihan stabilitasi dan penguatan adalah salah satu latihan yang baik pada kasus *pes anserine bursitis*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Cheon *et al.*, (2020) menyatakan bahwa *open kinetic chain exercise* dapat meningkatkan stabilitas otot *quadriceps* dan mengurangi kekakuan otot akibat adanya ketidakseimbangan aktifitas otot sisi lateral dan sisi medial.

Open kinetic chain exercise bisa mengurangi nyeri karena memperbaiki kekuatan otot, dan pola aktivitas otot. *Open kinetic chain* mengisolasi otot secara spesifik dan merangsang *muscle spindle* tanpa adanya beban pada tendon karena latihan dapat didesain dengan spesifik agar ligamen dan sendi tidak menerima beban berlebihan sehingga latihan minim resiko cedera dan proses peradangan dapat cepat selesai (Kim *et al.*, 2017).

Menurut latar belakang yang telah diuraikan tersebut, peneliti berkeinginan untuk membuat judul tentang pengaruh pemberian *open kinetic chain* terhadap penurunan nyeri pada *pes anserine bursitis* .

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

Apakah ada pengaruh pemberian *open kinetic chain* terhadap penurunan nyeri pada *pes anserine bursitis*?

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui adanya ada pengaruh pemberian *open kinetic chain* terhadap penurunan nyeri pada *pes anserine bursitis*.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

- a. Mengetahui pengaruh *open kinetic chain* terhadap penurunan nyeri pada *pes anserine bursitis*.
- b. Menambah pengetahuan, pengalaman dan wawasan serta bahan dalam penerapan ilmu dengan metode penelitian mengenai *open kinetic chain* dan terhadap penurunan nyeri pada *pes anserine bursitis*.

2. Praktisi

- a. Bagi mahasiswa, menambah wawasan mengenai *open kinetic chain* terhadap penurunan pada *pes anserine bursitis*.
- b. Untuk tim kesehatan, sebagai dasar atau landasan dalam memberikan intervensi dan edukasi kepada penderita pada *pes anserine bursitis*.
- c. Untuk peneliti berikutnya, dapat dijadikan bahan pertimbangan serta dapat dikembangkan lebih lanjut.