
**PENYULUHAN / PELATIHAN FISIOTERAPI PADA KASUS NYERI
LUTUT (OSTEOARTHRITIS)**

**Mohammad Ghozali Musadhad¹ , Sri Asih², Amalia Rahma³, Sukaris⁴,
Andi Rahmad Rahim⁵, Nur Fauziyah⁶**

^{1,2}Mahasiswa Program Studi Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Gresik

³Dosen Program Studi Ahli Gizi, Universitas Muhammadiyah Gresik

⁴Dosen Program Studi Manajemen, Universitas Muhammadiyah Gresik

⁵Dosen Program Studi Akuakultur, Universitas Muhammadiyah Gresik

⁶Dosen Program Studi Pendidikan Matematika, Universitas Muhammadiyah Gresik

Email: ghozalimus@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas latihan lutut terhadap penurunan intensitas nyeri pasien osteoarthritis lutut. Penelitian ini menggunakan metode anamnesis untuk mengetahui suatu gejala yang timbul, dengan jumlah responden 35 pasien. Kriteria inklusi usia diatas 35 tahun, tidak memiliki penyakit yang semakin parah dengan melakukan latihan. Latihan lutut secara statistik efektif menurunkan intensitas nyeri faktor berat badan efektif menurunkan intensitas nyeri sedangkan variabel lain yaitu usia, jenis kelamin, kecemasan dan aktivitas fisik lain tidak efektif menurunkan intensitas nyeri. Latihan lutut efektif menurunkan intensitas nyeri pasien osteoarthritis lutut. Fisioterapi memberikan contoh melakukan latihan lutut secara teratur, maka akan mengurangi morbiditas akibat nyeri osteoarthritis lutut dan dapat meningkatkan kualitas hidupnya.

Kata Kunci: latihan lutut, osteoarthritis, intensitas nyeri.

1. PENDAHULUAN

Osteoarthritis (OA) merupakan penyakit sendi degeneratif yang progresif ditandai dengan kerusakan tulang rawan sendi dan struktur sendi diarthrodial. Penggunaan tulang rawan yang berlebihan akan mempengaruhi sendi dan menekan tulang rawan termasuk lutut, pinggul, jari, dan daerah tulang belakang sehingga menyebabkan nyeri sendi dan gangguan mobilitas. Gangguan tersebut semakin parah dan dapat menimbulkan kecacatan, 80% pasien OA akan mengalami keterbatasan gerakan, dan 25% tidak dapat melakukan kegiatan sehari-hari.

Salah satu gejala osteoarthritis lutut adalah adanya nyeri lutut. Adanya nyeri lutut menyebabkan seseorang takut melakukan aktivitas atau gerakan sehingga menurunkan kualitas hidupnya. Terapi non farmakologi yang disarankan antara lain exercise/latihan lutut. Jenis exercise lain yang dapat dilakukan adalah home exercise, Range Of Motion (ROM), strengthening exercise/latihan penguatan meliputi quadriceps and hamstring exercise serta aerobik seperti berjalan, bersepeda, berenang.

Tujuan exercise ini antara lain memperbaiki fungsi sendi, meningkatkan kekuatan sendi, proteksi sendi dari kerusakan dengan mengurangi stres pada sendi, mencegah kecacatan dan meningkatkan kebugaran jasmani. Latihan ini tentunya disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan pasien. Berdasarkan uraian di atas maka penulis ingin melakukan / memberikan “ penyuluhan dan latihan tentang nyeri lutut Osteoarthritis (OA) “

2. METODE

A. Metode Ceramah

Ceramah adalah pidato yang disampaikan oleh seseorang pembicara di depan sekelompok pengunjung. Ceramah pada hakikatnya adalah proses penyampaian informasi dari pengajar kepada sasaran. Dalam proses penyampaian informasi ada tiga elemen yang penting, yaitu pengajar, materi pengajar, dan sasaran.

Keunggulan metode ceramah :

- a. Dapat digunakan pada orang dewasa
- b. Penggunaan waktu yang efisien
- c. Dapat dipakai pada kelompok yang besar
- d. Tidak terlalu banyak melibatkan alat bantu pengajaran
- e. Dapat dipakai untuk memberi pengantar pada suatu kegiatan

B. Metode praktik langsung

Metode praktik langsung adalah metode yang dilakukan oleh pemateri dengan cara melakukan praktek secara langsung sesuai dengan materi yang akan disampaikan kepada pengunjung. Melalui kegiatan praktik langsung diharapkan pengunjung mendapatkan pengalaman melalui interaksi langsung dengan objek.

Keunggulan metode praktek langsung:

1. Pembelajaran lebih bermakna sebab pengunjung secara langsung dapat mempelajari dan memecahkan masalah secara langsung.
2. Pengunjung lebih mudah mengerti dan memahami.
3. Pengunjung langsung mempraktikkan setelah mendapatkan teori.

C. Metode Tanya Jawab

Metode tanya jawab adalah metode yang dalam menyampaikan suatu informasi dilakukan melalui interaksi antarpemateri dan pengunjung. Selain itu, metode ini dilakukan untuk melihat apakah ada keluhan lain selain osteoartritis, dan melihat sejauh mana pengunjung memahami tentang latihan-latihan yang telah diberikan. Keunggulan metode Tanya jawab: Dengan menggunakan metode Tanya jawab ini pemateri bisa tau apakah ada keluhan lain dan pemateri bisa langsung memberikan contoh latihan yang diderita. Alhasil tidak hanya penderita osteoarthritis saja yang mendapatkan latihan tetapi juga penderita keluhan lain.

D. Macam-macam alat peraga dalam peyuluhan kesehatan

a. Leaflet

Leaflet adalah selembar kertas yang berisi tulisan cetak tentang suatu masalah khususnya untuk suatu tujuan tertentu.

Keunggulan :

- Dapat disimpan lama, bila lupa dapat dibuka
- Jangkauan jauh dan dapat membantu jangkauan media lain
- Jika perlu dapat dicetak ulang. Bentuk Leaflet :
- Tulisan terdiri dari 200-400 huruf dengan tulisan cetak diselingi dengan gambar
- Dapat dibaca sekali pandang
- Ukuran 20 X 30 cm

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Model bisa di ambil dari pemateri atau pengunjung. Merupakan alat peraga yang paling baik karena mudah serta cepat dikenal, mempunyai bentuk sertagerakan yang sama.

A. Latihan OA

- Quadriceps stretch

Posisi tidur terlentang dan kedua kaki lurus, perlahan menekuk lutut yang terkena oasampai pergelangan kaki menyentuh pantat tahan selama 10 detik . 10x pengulangan.



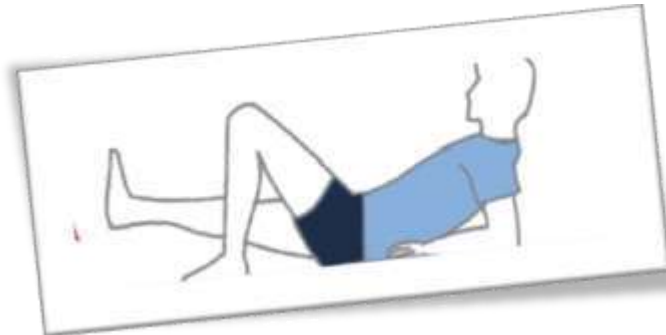
- Hamstring stretch

Posisi berdiri tegak lalu letakkan 1 kaki yang terkenal lutut diatas kursi/bangku. Perlahan-lahan dorong tubuh kedepan sampaian dan merasakan tertariknya otot paha belakang. Tahan selama 20 detik, ulangi 5x.



B. Straight leg raise (SLR)

Posisi setengah tidur terlentang badan disangga dengan kedua lengan dan posisi lutut yang terkena oa diluruskan dan kaki yang satunya ditebuk (berpengaruh untuk keseimbangan) angkat kaki yang diluruskan tahan selama 10 detik kulangi 10x.



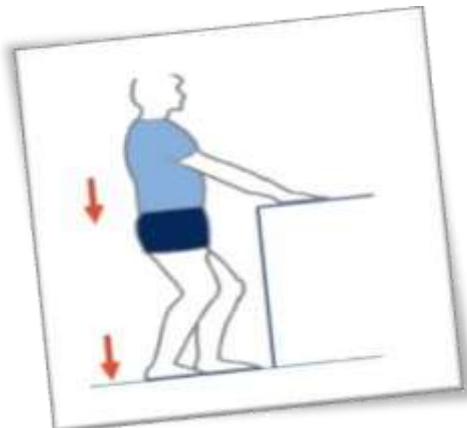
C. Quardiceps strengthening-step down

Posisi berdiri diatas tangga / kursi lalu posisi pasien menuruni anak tangga menggunakan kaki yang tidak sakit terlebih dahulu ulangi 7x.



D. Quadiceps strengthening-minisquats

Posisi berdiri tegak dengan menggunakan kursi/mejasi depan tubuh sebagai pegangan kemudian lakukan jongkok sekitar 45 derajat dengan menekan kedua lutut tetapi punggung tetap lurus. Kemudian kembali keposisi semula ulangi 10x.



4. KESIMPULAN

1. Osteoarthritis adalah suatu kelainan sendi kronis dimana terjadi proses pelemahan dan degenerative dari tulang rawan sendi yang disertai dengan pertumbuhan tulang.
2. Nyeri sendi merupakan keluhan utama yang dirasakan setelah aktivitas dan menghilang setelah istirahat.
3. Tujuan memberikan latihan-latihan pada pasien OA adalah untuk mengurangi nyeri dan mencegah terjadinya kontraktur atau atrofi otot .

DAFTAR PUSTAKA

- Hassanali SH. 2011. Osteoarthritis: A Look At Pathophysiology And Approach To New Treatments, East African Osthopaedic Journal.
- Hidayat, Jufriyanto, M., Wasiur, A., & Ningtyas, A. H. P. (2020). Analysis Of Load Variations On ST 60 Steel Using Vickers Method. 05(02), 5–9.
- Sheikh SI. 2013. Osteoarthritis In Postmenopausal Women. World Journal of Pharmaceutical Sciences.
- Pahlawan, I. A., Arifin, A. A., Marliana, E., & Irawa, H. (2021). Effect of welding electrode variation on dissimilar metal weld of 316l stainless steel and steel ST41 Effect of welding electrode variation on dissimilar metal weld of 316l stainless steel and steel ST41. Materials Science and Engineering, 1010. <https://doi.org/10.1088/1757-899X/1010/1/012001>