

PENATALAKSANAAN FISIOTERAPI PADA KASUS OSTEOARTHRITIS GENU SINISTRA DI RUMAH SAKIT PUSAT ANGKATAN DARAT GATOT SOEBROTO

Aulia Rahmawati

Abstrak

Latar Belakang: Osteoarthritis (OA) genu adalah penyakit sendi lutut kronis karena kerusakan kartilago yang menyebabkan tulang saling bergesekan sehingga menimbulkan kekakuan, nyeri, dan keterbatasan gerak sendi yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. OA genu menjadi salah satu penyebab kecacatan pada kelompok usia lanjut dengan prevalensi sebesar 7,3% atau 713.783 kasus di Indonesia pada tahun 2018. Fisioterapi memiliki peran penting dalam mengurangi gejala dan memulihkan gerak serta fungsi yang terganggu untuk mengembalikan kualitas aktivitas fungsional. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penatalaksanaan fisioterapi pada kasus OA genu sinistra. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode studi kasus yang dilakukan kepada seorang pasien perempuan berusia 57 tahun pada bulan Februari 2026 di Rumah Sakit Pusat Angkatan Darat Gatot Soebroto dengan problematika fisioterapi nyeri, keterbatasan lingkup gerak sendi (LGS), kelemahan otot, dan penurunan aktivitas fungsional. Pemeriksaan fisioterapi yang dilakukan meliputi pemeriksaan nyeri dengan *Visual Analogue Scale* (VAS), kekuatan otot dengan *Manual Muscle Test* (MMT), LGS dengan goniometer, dan kemampuan fungsional dengan *Western Ontario and Mc Master Universitis Osteoarthritis Index* (WOMAC). Intervensi yang diberikan selama 4 kali pertemuan meliputi pemberian *Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation* (TENS), *Infra Red*, *Quadriceps Setting Exercise*, dan *Hold Relax*. **Hasil:** Fisioterapi sebanyak 4 kali pertemuan mendapatkan hasil penurunan nyeri diam T1:1 menjadi T4: 0, nyeri tekan T1: 3,4 menjadi T4: 1,5, nyeri gerak aktif T1: 4,2 menjadi T4: 2,5, nyeri gerak pasif T1: 6,9 menjadi T4: 5, nyeri saat aktivitas berdiri lama T1: 8,3 menjadi T4: 6,5, peningkatan LGS aktif T1: S 0-15-105 menjadi T4: S 0-10-120, LGS pasif T1: S 0-15-115 menjadi T4: S 0-10-120, dan peningkatan kemampuan fungsional T1: 47 menjadi T4: 40. **Kesimpulan:** Penatalaksanaan fisioterapi menggunakan TENS, *Infra Red*, *Quadriceps Setting Exercise*, dan *Hold Relax* selama 4 kali pertemuan dapat menurunkan nyeri, meningkatkan lingkup gerak sendi, dan meningkatkan kemampuan fungsional pasien dengan OA genu sinistra.

Kata kunci: *Hold Relax; Infra Red; Osteoarthritis Genu; Quadriceps Setting Exercise; TENS*

IMPLEMENTATION OF PHYSIOTHERAPY IN THE CASE OF LEFT KNEE OSTEOARTHRITIS AT GATOT SOEBROTO ARMY CENTRAL HOSPITAL

Aulia Rahmawati

Abstract

Background: Osteoarthritis (OA) genu is a chronic knee joint disease due to damage to the cartilage that causes the bones to rub against each other, causing stiffness, pain, and limited movement in the joint that can interfere with daily activities. OA genu is one of the causes of disability in the elderly group with a prevalence of 7.3% or 713,783 cases in Indonesia in 2018. Physiotherapy has an important role in reducing symptoms and restoring impaired movement and function to restore the quality of functional activities.. **Objective:** This study aims to determine physiotherapy management in cases of OA genu sinistra. **Method:** This study uses a case study method conducted on a 57-year-old female patient in February 2026 at the Gatot Soebroto Army Central Hospital presented with physiotherapy problems, including pain, limited range of motion (ROM), muscle weakness, and decreased functional activity. Physiotherapy examinations included pain assessment using the Visual Analogue Scale (VAS), muscle strength using the Manual Muscle Test (MMT), ROM using a goniometer, and functional ability using the Western Ontario and McMaster Universities Osteoarthritis Index (WOMAC). Interventions provided during 4 sessions included Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS), Infra Red, Quadriceps Setting Exercise, and Hold Relax. **Results:** Physiotherapy sessions with 4 sessions resulted in a decrease in resting pain T1: 1 to T4: 0, pressure pain T1: 3.4 to T4: 1.5, active motion pain T1: 4.2 to T4: 2.5, passive motion pain T1: 6.9 to T4: 5, pain during prolonged standing activities T1: 8.3 to T4: 6.5, an increase in active ROM T1: S 0-15-105 to T4: S 0-10-120, passive ROM T1: S 0-15-115 to T4: S 0-10-120, and an increase in functional ability T1: 47 to T4: 40. **Conclusion:** Physiotherapy management using TENS, Infra Red, Quadriceps Setting Exercise, and Hold Relax during 4 sessions can reduce pain, increase joint range of motion, and increase functional ability of patients with OA genu sinistra.

Keywords: Hold Relax; Infra Red; Osteoarthritis Genu; Quadriceps Setting Exercise; TENS