

PELAKSANAAN TENS DAN LATIHAN CLOSE KINETIC CHAIN EXERCISE UNTUK MENINGKATKAN KESEIMBANGAN PADA PENDERITA OSTEOARTHRITIS LUTUT

Muhammad Akbar Pambudi

Abstrak

Osteoarthritis lutut adalah degenerasi sendi yang dimulai dari perlemakan dan perusakan rawan sendi dan diikuti pematatan tulang subkondral, tumbuhnya osteofit serta kekakuan sendi. Gangguan keseimbangan pada kondisi osteoarthritis lutut disebabkan oleh timbulnya nyeri karena adanya pengikisan kartilago yang menyebabkan terjadinya penurunan gerak dari sendi lutut menyebabkan penurunan kekuatan otot. Tujuan studi untuk mengetahui Penatalaksanaan *TENS* dan Latihan *Close Chain Kinetic* untuk Meningkatkan Keseimbangan Pada Penderita *Osteoarthritis* Lutut. Parameter yang digunakan untuk mengukur keseimbangan adalah *TUGT (Time Up and Go Test)*. Desain studi kasus dengan sample 1 orang. Dengan intervensi *TENS* diberikan 3x seminggu, dengan intensitas 80 Hz selama 20 menit dan Latihan *Close Chain Kinetic* diberikan 3x seminggu, intensitas fleksi derajat, repetisi 10x, hold 8 detik, rest 6 detik, dan 3 set selama 15 menit. Berdasarkan hasil evaluasi didapatkan peningkatan keseimbangan saat berjalan. Kesimpulannya pemberian intervensi *TENS* dan Latihan *Close Kinetic Chain* dapat Meningkatkan Keseimbangan Pada Penderita *Osteoarthritis* Lutut.

Kata kunci: Osteoarthritis, *TENS (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation)*, *Close Kinetic Chain*, Keseimbangan

TENS AND CLOSE KINETIC CHAIN EXERCISE TO INCREASE BALANCE IN OSTEOARTHRITIS KNEE CASE

Muhammad Akbar Pambudi

Abstract

Knee osteoarthritis is joint degenerative that starts from the softening and destruction of joints and followed by subcodral bone compaction, the growth of osteofit and joint stiffness. Imbalance in knee osteoarthritis conditions is caused by the onset of pain due to cartilage loss causing decrease of muscle strength. Objectives of TENS and Close Chain Kinetic Exercise to Improve the Balance of Knee Osteoarthritis Patients. The parameters to measure the balance are TUGT (Time Up and Go Test). the case study design with 1 person sample. With TENS intervention given 3 times a week, with intensity of 80 Hz for 20 mins and the Chain Kinetic Training is given 3 times a week, intensity of degree flexion, 10 times reps, hold 8 seconds, rest 6 seconds, and 3 sets for 15 minutes. Evaluation of this results of increased balance when walking. In conclusion the provision of TENS and Close Chain Kinetic Exercise can Increase Balance in Knee Osteoarthritis Patients.

Keywords : Osteoarthritis, TENS (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation), Close Kinetic Chain, Balance