

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Kesehatan itu dimana kondisi umum seseorang dalam segala jenis aspek. Kesehatan merupakan keadaan sejahtera yang mencakup kesehatan fisik, mental, social dan kondisi terbebas dari penyakit, cacat dan kelemahan. Aktivitas sehari-hari merupakan hal yang penting, kebanyakan orang mengurangi aktivitas sehari-hari karena stamina yang sudah menurun. Kehidupan sehari-hari sangat berpengaruh pada postur tubuh yang mengalami gangguan fungsi dan gerak. Seperti keterbatasan gerak, adanya nyeri, menurunnya fleksibilitas semua itu sangat berpengaruh pada kemampuan fungsional. Penyakit pada sendi lutut yaitu *Osteoarthritis* (OA).

OA itu ialah penyakit sendi degeneratif yang berhubungan dengan rusaknya kartilago sendi. *Vertebra, hip, knee, dan ankle* yang paling terkena OA. Berhubungannya dengan penuaan dan mempengaruhi sendi yang terus-menerus menekan sepanjang tahun termasuk jari, pinggul, lutut, dan daerah tulang belakang bawah. Penyakit *osteoarthritis* lutut dan sendiri sangat berdominan pada wanita. Sedangkan pada laki-laki lebih sering terkena OA paha, pergelangan tangan dan leher. Akan hal itu sangat beresiko terkena OA (Made, 2017).

Penderita penyakit OA akan mengalami peningkatan pada lanjut usia setiap tahunnya. Pada tahun 2004 prevalensi penderita osteoarthritis di dunia mencapai 151,4 juta jiwa dan 27,4 juta jiwa berada di Asia Tenggara. Jumlah angka osteoarthritis total di Indonesia 34,3 juta orang pada tahun 2002. Pada tahun 2007 mencapai 36,5 juta orang dan 40 % dari populasi usia di atas 70 tahun menderita OA dan 80 % mempunyai keterbatasan gerak dalam berbagai derajat dari ringan sampai berat. Di Indonesia, prevalensi OA mencapai 5 % pada usia < 40 tahun, 30 % pada usia 40- 60 tahun, dan 65 % pada usia > 61 tahun serta osteoarthritis lutut secara radiologis cukup tinggi yaitu mencapai 15,5 % pada pria dan 12,7 % pada wanita (Telles, et al., 2016).

Secara nasional prevalensi penyakit sendi sebesar 30,3% dan berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan adalah 14%. Menurut provinsi, prevalensi penyakit sendi tertinggi dijumpai di Provinsi Papua Barat (28,8%) dan terendah di Sulawesi Barat (7,5%). Menurut kabupaten/kota prevalensi penyakit sendi tertinggi pada Sampang (57,5%) dan terendah di Yakuhimo (0,1%). Jangkauan tenaga kesehatan disetiap provinsi di setiap provinsi umumnya sekitar 50% dari seluruh kasus yang ditemukan. Prevalensi penyakit sendi menurut jenis kelamin di Indonesia cenderung lebih tinggi pada perempuan. OA lutut sangat berhubungan dengan adanya kerusakan pada kartilago sendi (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2008).

OA ialah suatu penyakit sendi degeneratif yang berkaitan dengan kerusakan kartilago sendi lutut, kerusakan tulang rawan sendi berkembang dengan lambat dan tidak diketahui penyebabnya, dikarenakan penyakit yang degeneratif maka dari itu belum ada terapi yang mengatasi OA lutut (Nugraha, et al., 2015).

Tenaga kesehatan yang dapat membantu untuk meningkatkan fungsional terhadap penyakit OA lutut adalah fisioterapi. Fisioterapi adalah suatu bentuk pelayanan kesehatan yang dilakukan kepada individu atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, elektroterapeutis dan mekanis) pelatihan fungsi dan komunikasi (PMK No. 65 tahun 2015).

Tindakan yang dapat dilakukan oleh fisioterapi untuk mengatasi OA adalah *Myofascial Release* (MFR) dengan Terapi Latihan. Tujuan dari tindakan fisioterapi tersebut untuk mengatasi problem mekanik sehingga dapat meningkatkan kemampuan fungsional pada penderita OA.

Myofascial dapat didefinisikan yaitu fasilitasi potensi adaptif fisiologis mekanik, saraf dan psiko yang dihubungkan oleh myofascial. *Fascia* terletak di antara kulit, struktur yang mendasari otot dan tulang. *Fascia* merupakan jaringan ikat yang menutupi seperti menghubungkan otot, organ dan struktur kerangka dalam tubuh kita. Otot dan fascia menyatu dengan terbentuknya sistem myofascial (Takei, 2001). MFR adalah gabungan antara metode tekanan manual terhadap bagian otot-otot yang spesifik dan *stretching*. Intervensi MFR penting karena

merangsang *mechanoreceptor* dan menghasilkan stimulasi refleks untuk menghilangkan rasa sakit serta mengganggu dalam ekstensibilitas jaringan (Telles, et al., 2016). Metode terapi MFR ini membantu untuk mengurangi nyeri terkait dengan kemampuan fungsional serta disfungsi terhadap pasien OA lutut (Fawzy Gomaa, 2016).

Terapi latihan adalah suatu metode yang berperan menggunakan gerakan tubuh aktif maupun gerakan tubuh pasif untuk pemeliharaan dan memperbaiki kekuatan, ketahanan dan kemampuan kardiovaskuler dan *fleksibilitas*, stabilitas, rileksasi, koordinasi, keseimbangan dan kemampuan fungsional. Terapi latihan merupakan salah satu cara untuk mempercepat penyembuhan dari suatu penyakit tertentu maka dari itu terapi latihan sangatlah membantu untuk menyembuhkan atau memulihkan suatu penyakit (Handayani, 2019). Teknik terapi latihan berpengaruh untuk meningkatkan kemampuan fungsional pada pasien OA lutut seperti meningkatkan kekuatan otot, peningkatan *mobilitas*, resiko jatuh, berat badan, keseimbangan, kebugaran *kardiovaskuler* dan kelainan metabolisme (Fawzy Gomaa, 2016). Dengan menggunakan metode terapi latihan yang sesuai dapat membuahkan hasil kondisi fisik yang baik untuk meningkatkan kemampuan fungsional (Ani Kuswati, 2008).

I.2 Identifikasi Masalah

Berlandaskan Latar belakang dan Definisi dengan didapatkan identifikasi masalah yaitu:

- a. Adanya penurunan dalam kemampuan fungsional pada penderita *Osteoarthritis* Lutut.
- b. *Osteoarthritis* Lutut merupakan penyebab utama dari penurunan kemampuan fungsional.
- c. Pengaruh pada metode *Myofascial Release* dan Terapi Latihan dapat meningkatkan kemampuan fungsional pada pasien *Osteoarthritis* Lutut.

I.3 Rumusan Masalah

Berlandaskan Identifikasi Masalah diatas maka Rumusan masalah adalah:
“Bagaimana hasil Intervensi *Myofacial Release* dan Terapi Latihan dalam meningkatkan kemampuan fungsional pada kasus *Osteoarthritis* Lutut”

I.4 Tujuan

Berdasarkan Rumusan Masalah diatas maka Tujuan Penulisan adalah
“mengetahui hasil Intervensi *Myofacial Release* dan Terapi Latihan untuk meningkatkan kemampuan fungsional pada kasus *Osteoarthritis* lutut”

I.5 Manfaat

I.5.1 Bagi Fisioterapis

Diharapkan bisa meningkatkan pelayanan fisioterapi dan memberikan Intervensi tentang hasil dari Intervensi *Myofacial Release* dan Terapi Latihan untuk meningkatkan kemampuan fungsional pada kasus *Osteoarthritis* Lutut.

I.5.2 Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan menjadi bahan referensi mahasiswa/i dalam menambah wawasan tentang Intervensi *Myofacial Release* dan Terapi Latihan untuk meningkatkan kemampuan fungsional pada kasus *Osteoarthritis* lutut.

I.5.3 Bagi Masyarakat

Diharapkan meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang Pengaruh Intervensi *Myofacial Release* dan Terapi Latihan untuk meningkatkan kemampuan fungsional pada kasus *Osteoarthritis* lutut.