

RETROWALKING EXERCISE UNTUK MENGURANGI NYERI AKIBAT OSTEOARTHRITIS KNEE PADA LANSIA



Disusun Oleh:

Berlian Isnaini Sholikhah

Dita Mirawati, S. Tr. Ftr. M. Fis.

PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS AISYIYAH SURAKARTA

2025

Daftar Isi

Halaman Sampul	
Daftar Isi.....	i
Lanjut Usia.....	1
<i>Osteoarthritis Knee</i>	2
Definisi <i>Osteoarthritis Knee</i>	2
Faktor Penyebab <i>Osteoarthritis Knee</i>	2
Tanda dan Gejala <i>Osteoarthritis Knee</i>	3
Klasifikasi <i>Osteoarthritis Knee</i>	4
<i>Retrowalking Exercise</i>	5
Dosis Latihan.....	8
Daftar Pustaka.....	9



Lanjut Usia

Seseorang yang telah memasuki masa lanjut usia (lansia) merupakan tahap akhir perkembangan dalam setiap individu yang berusia lebih dari 60 tahun.

Lansia secara fisiologis didefinisikan sebagai terjadinya penurunan struktural dan fungsional, sedangkan secara psikologis didefinisikan dengan terjadinya penurunan persepsi, pembelajaran, serta kemampuan pemecahan masalah, serta definisi lansia secara sosiologi didefinisikan sebagai terjadinya penurunan dan kehilangan nilai-nilai kemasyarakatan terhadap individu

Osteoarthritis Knee

Definisi:

Osteoarthritis knee atau peradangan sendi merupakan penyakit sendi yang bersifat *degeneratif* (memburuk seiring waktu) yang diakibatkan oleh menurunnya fungsi dari *kartilago artikular* secara berkala. *Osteoarthritis knee* biasanya lebih banyak ditemukan pada wanita dari pada laki-laki.

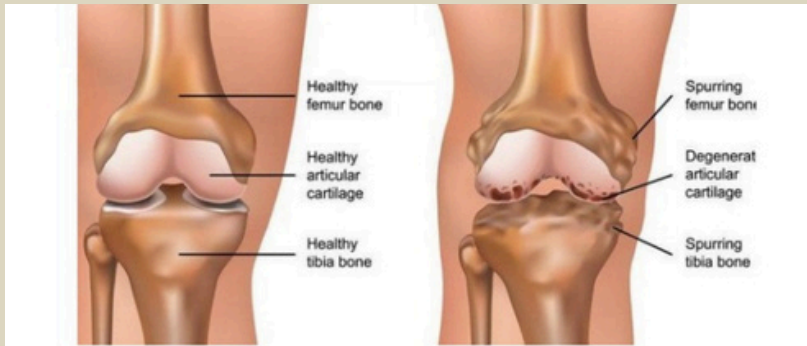
Faktor Penyebab:

1. Adanya riwayat jatuh sebelumnya.
2. Bertambahnya usia.
3. Jenis Kelamin.
4. Berat badan berlebih.
5. Gerakan berlebihan pada sendi lutut.
6. Kepadatan tulang menurun.
7. Kelemahan otot.
8. Kelemahan sendi

Osteoarthritis Knee

Lutut sehat

Osteoarthritis Knee



Tanda dan Gejala:

1. Nyeri sendi
2. Lutut kaku pada pagi hari (*morning stiffness*)
3. Pergerakan sendi terhambat
4. Timbul bunyi pada lutut
5. Perubahan pada bentuk lutut
6. Perubahan gaya berjalan

Osteoarthritis Knee

Derajat Keparahan *Osteoarthritis Knee*:

Kellgren and Lawrence Radiographic Criteria for Assessment of OA*					
					
Radiographic grade	0	I	II	III	IV
Classification	Normal	Doubtful	Mild	Moderate	Severe
Description	No features of OA	Minute osteophyte; doubtful significance	Definite osteophyte; normal joint space	Moderate joint-space reduction	Joint space greatly reduced; subchondral sclerosis

*Radiography does not reliably correlate with symptoms.
Cooper C et al. In: Brandt KD, Doherty M, Lohmander LS, eds. Osteoarthritis. Oxford, NY: Oxford University Press, 1998:237-249.

1. *Grade 0*: Normal
2. *Grade 1*: Sendi normal, terdapat sedikit pertumbuhan tulang
3. *Grade 2*: Pertumbuhan tulang pada 2 tempat, celah sendi normal
4. *Grade 3*: Pertumbuhan tulang berat, perubahan garis tulang lutut, penyempitan sendi
5. *Grade 4*: Terdapat banyak pertumbuhan tulang, tidak ada celah sendi

Retrowalking Exercise

Retrowalking exercise atau latihan berjalan mundur adalah salah satu terapi latihan pada *osteoarthritis knee* yang baik dan aman karena dapat mengurangi tekanan pada sendi lutut.

Manfaat *retrowalking exercise* atau berjalan mundur yaitu untuk meningkatkan aktivitas lutut yang bertujuan untuk mengurangi nyeri pada sendi lutut



Retrowalking Exercise

Persiapan:



1. Maju 5 langkah
kedepan



2. Mundur 4 langkah
kebelakang

Dilakukan observasi apakah ada ketidaknyamanan seperti pusing atau rasa ingin terjatuh, bila ada maka latihan tidak bisa dilanjutkan

Pelaksanaan:



Saat latihan dilakukan, tangan boleh berpegangan pada tembok, diperbolehkan untuk menoleh kebelakang. Saat berjalan mundur, kecepatan saat berjalan tergantung dari masing-masing individu.

Saat latihan perlu adanya pengawas agar lebih aman dan meminimalisir jatuh.

Dosis Latihan

Dosis latihan:

2 Kali seminggu

Waktu latihan 10 menit (4 menit *retrowalking exercise*, istirahat 2 menit, 4 menit *retrowalking exercise* kembali).

Latihan dilakukan selama 4 minggu untuk pengaruh penurunan nyeri pada *Osteoarthritis Knee*

Apabila saat latihan berjalan mundur merasakan pusing atau ingin terjatuh, maka latihan dapat diistirahatkan. Jika setelah istirahat masih merasakan pusing atau ingin terjatuh maka latihan dapat dihentikan.

Daftar Pustaka

Fisioterapi, P., Fisioterapi, P., & Fisioterapi, P. (2022). DOI: <http://dx.doi.org/10.33846/sf13125> Perbandingan Frekuensi Kunjungan pada Pemberian. 13(2), 136–139.

Hadrianti, D., Saherna, J., Arij, A., Pratama, Z., Putri, A., & Khaliza, N. (2024). Geriatric Depression Scale (GDS) sebagai Pengkajian Status Psikologis pada Lansia. Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), 7(3), 1236–1246. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i3.13387>

INDRATI, F. X. H. R. P. K. N. H. (2023). KOMBINASI ULTRASOUND DAN RETROWALKING MENINGKATAN KEMAMPUAN FUNGSIONAL PASIEN OSTEOARTHRITIS KNEE DI RSUD GAMBIRAN KOTA KEDIRI. KIERAHA MEDICAL JOURNAL, 5, 84–91.

Ken Siwi. (2022). Buku Ajar Panduan Terapi Latihan Osteoarthritis Lutut Disertai Diabetes Melitus Tipe 2. Buku Ajar, 109315af-7c4b-11ed-ba29-000c29cc32a6_ISBN, 1–62.

Nelfidayani, & Tamin, T. Z. (2019). Efek Latihan Retrowalking terhadap Kekuatan Otot Quadriceps pada Individu dengan Obesitas.

Journal Of The Indonesian Medical Association, 69(2), 66–70. <https://doi.org/10.47830/jinma-vol.69.2-2019-73>

Siagian, F. D., & Boy, E. (2020). Pengaruh Gerakan Salat dan Faktor Lain Terhadap Kebugaran Jantung dan Paru pada Lansia. *MAGNA MEDICA: Berkala Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 6(2), 107.

<https://doi.org/10.26714/magnamed.6.2.2019.107-112>

Swandari, A., Siwi, K., Putri, F., Waristu, C., & Abdullah, K. (2022). Buku Ajar Terapi Latihan Pada Osteoarthritis Lutut. *Bukuajarterapiatihanpadaosteoarthritislutut*, 1–60. WWW.p3i.um-surabaya.ac.id

Wardojo, S. S. I. (2021). Peningkatan Range of Motion (ROM) Pada Lansia Dengan Kasus Knee Osteoarthritis Dengan Menggunakan Latihan Retrowalking di Puskesmas Kendal Kerep.

Jurnal Sport Science, 11(1), 41. <https://doi.org/10.17977/um057v11i1p41-45>

Wijianto, Andzani, F. A., & Dewangga, M. W. (2021). Hubungan Antara Intensitas Nyeri Dengan Kualitas Hidup Pada Penderita. 714–718.