

BAB I

PENDAHULUAN

Penurunan fungsi *fisiologis* akibat bertambahnya usia menyebabkan penurunan fungsi, terutama pada sistem *muskuloskeletal* (Dewanti & Rahmawati, 2022). Bertambahnya usia diikuti dengan perubahan komposisi tubuh, yang berupa penurunan massa otot dan massa tulang (Lintin & Miranti, 2019). Pada umumnya, bertambahnya usia mengalami penurunan daya tahan tubuh sehingga rentan terhadap beberapa penyakit *degeneratif* yang menyebabkan kecacatan (Astri Wahyuni et al., 2024). Penyakit *degeneratif* yang biasanya dapat terjadi pada proses penuaan salah satunya yaitu *osteoarthritis* (La Boane et al., 2023).

Osteoarthritis atau penyakit sendi *degeneratif* merupakan penyakit tulang rawan dengan perubahan klinis, histologis, dan radiologis (Dewanti & Rahmawati, 2022). Peradangan sendi yang terjadi pada *osteoarthritis* mengakibatkan kerusakan progresif pada *kartilago* serta tulang *subchondral* hingga struktur *synovial* disekitarnya (Khumaerah et al., 2023). Gangguan yang terjadi pada tulang rawan menyebabkan *mobilitas* sendi menjadi terbatas (Indrati, 2023). Pada penderita *osteoarthritis* biasanya mengeluhkan nyeri pada saat melakukan aktivitas fisik berat maupun ringan, atau pada saat mendapat pembebanan pada sendi (Astri Wahyuni et al., 2024).

Prevalensi *osteoarthritis knee* lebih tinggi dari pada sendi yang lainnya karena lutut lebih sering digunakan untuk menopang berat tubuh dan melakukan aktivitas berat (Segita & Munawarah, 2024). Di Amerika, prevalensi *osteoarthritis knee* pada perempuan 14,9 % lebih tinggi dibanding laki-laki yang mencapai 8,7% (Pratama, 2019). Di Indonesia, prevalensi *osteoarthritis* pada usia <40 tahun mencapai 5%, 30% pada usia 40-60 tahun, serta pada usia >61 tahun terdapat 65% (La Boane et al., 2023). Pada Jawa Tengah prevalensinya sebesar 6,78%, lebih rendah dari pada prevalensi nasional (Natalia et al., 2024)

Osteoarthritis adalah penyakit yang menyerang seluruh sendi, tidak terkecuali pada jaringan (Tanjung et al., 2025). *Osteoarthritis knee* memberikan dampak berupa nyeri, gangguan fungsional, penurunan *Range of Motion* (ROM), serta kelemahan otot *ekstensor knee* (Natalia et al., 2024). *Osteoarthritis* memiliki

beberapa derajat berdasarkan keluhan yang dialami serta berdasarkan dari pemeriksaan radiologis, yaitu derajat O-IV, pada derajat yang lebih tinggi akan mengganggu *mobilitas* penderita akibat rasa nyeri terus menerus (St. Nur Ashilah Nafi'ah et al., 2023)

Fisioterapi berperan dalam memberikan pelayanan kesehatan untuk mengembangkan, memelihara, serta mengembalikan gerak dan fungsi tubuh dengan menggunakan penatalaksanaan secara manual, peningkatan gerak, maupun dengan menggunakan teknologi atau alat, pada kasus *osteoarthritis* berguna untuk mengurangi nyeri, meningkatkan lingkup gerak sendi, meningkatkan kekuatan otot, dan mengembalikan aktivitas fungsional (Khusniyati & Amanati, 2023). Intervensi fisioterapi berfungsi untuk mengurangi nyeri dan mempertahankan fungsi dari sendi yang terkena (Wardojo, 2021). Terapi latihan memiliki manfaat untuk fungsi dan nyeri pada pasien dengan *osteoarthritis knee* (Natalia et al., 2024). Untuk mengatasi keluhan yang dirasakan diperlukan tindakan fisioterapi berupa terapi latihan *retrowalking*.

Retrowalking diketahui dengan istilah *backward walking*, *retropedaling*, dan *retrolocomotion*, yaitu berjalan mundur (Nelfidayani & Tamin, 2019). *Retrowalking* merupakan teknik yang dapat mengurangi nyeri pada lutut, meningkatkan status fungsional, kemampuan berjalan, dan latihan penguatan pada sendi serta merupakan salah satu terapi latihan pada *osteoarthritis knee* yang baik serta aman karena dapat mengurangi kekuatan tekanan pada sendi *patellofemoral* (Indrati, 2023). *Retrowalking* dimanfaatkan sebagai latihan rehabilitasi pada lutut untuk meningkatkan kekuatan *quadriceps* (Wardojo, 2021).

Berdasarkan prevalensi *osteoarthritis knee* di Indonesia, maka penulis mengambil kasus tersebut untuk untuk dibahas. *Osteoarthritis knee* yang semakin parah akan berdampak pada aktivitas fungsional sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, seperti beribadah, *toileting*, berpakaian, mengurus rumah tangga, serta aktivitas bekerja (Wahyuni & Zakaria, 2021). Dari uraian diatas, intervensi *Retrowalking Exercise* untuk meningkatkan aktivitas ekstensi lutut yang bertujuan untuk mengurangi nyeri pada *patellofemoral* (Wardojo, 2021). Selain itu, *Retrowalking Exercise* juga aman, tidak membutuhkan biaya, dapat dilakukan secara mandiri dirumah sehingga memudahkan lansia untuk melakukannya.

Melalui media Komunikasi, Informasi, dan Komunikasi (KIE) dalam bentuk *booklet* yang diharapkan dapat memberikan latihan bagi penderita *osteoarthritis knee*.

Penulis tertarik untuk membuat Media Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) berupa *booklet* sebagai media *promotif*, *rehabilitatif*, dan *kuratif* fisioterapi dengan judul “*Retrowalking Exercise Untuk Mengurangi Nyeri Akibat Osteoarthritis Knee Pada Lansia*”. Keutamaan pembuatan KIE yang berupa media *booklet* berpotensi untuk menarik minat baca masyarakat umum dan khususnya pada penderita *osteoarthritis knee*, sekaligus tenaga kesehatan fisioterapi karena informasi dikemas dengan desain ilustrasi yang jelas dan menarik. Hasil dari pembahasan teori ini dapat melatih fisioterapi untuk kreativitas dalam menentukan intervensi fisioterapi dan kajian ilmiah yang berguna.

Pemilihan media *booklet* dengan judul “Penerapan Pemberian *Retrowalking Exercise* Untuk Mengurangi Nyeri Pada Lansia Dengan *Osteoarthritis Knee*”, diharapkan dapat mempermudah lansia untuk dapat memahami latihan dalam menangani nyeri yang dialami oleh penderita *osteoarthritis knee*, selain karena *booklet* berukuran kecil sehingga dapat dibawa kemana-mana, terdapat desain yang menarik, serta informasi yang lengkap. Tujuan dari hasil produk KIE ini berupa media informasi dan referensi mengenai Latihan *Retrowalking* sebagai latihan untuk penderita *osteoarthritis knee*. Manfaat dari hasil produk KIE, yaitu sebagai latihan referensi bagi lansia untuk kasus *osteoarthritis knee*.