

# Perbedaan efektifitas jalan kaki dan latihan isometrik kuadrisep terhadap nyeri dan rentang gerak sendi lutut pada pasien dengan osteoarthritis lutut = Comparison of the effectiveness a walking exercise and isometric quadriceps exercise on pain and range of motion in patients with knee osteoarthritis

Matrahman, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20476270&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Nyeri merupakan gejala utama pada pasien dengan Osteoarthritis OA , dan berdampak terhadap gangguan fungsional serta penurunan kualitas hidup. Latihan isometrik kuadrisep dan Jalan kaki dapat menjadi alternatif latihan pada pasien OA lutut untuk mengurangi keluhan nyeri. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi perbandingan efektifitas jalan kaki dan latihan isometrik kuadrisep terhadap nyeri dan rentang gerak sendi pada pasien dengan osteoarthritis lutut. Desain penelitian menggunakan quasi-experimental design dengan pendekatan non equivalent control group before - after. Jumlah sampel terdiri dari 17 responden pada masing-masing kelompok dengan teknik consecutive sampling.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan jalan kaki efektif menurunkan nyeri dan meningkatkan rentang gerak sendi pasien OA lutut p 0.000. Latihan isometrik kuadrisep efektif menurunkan nyeri dan meningkatkan rentang gerak sendi fleksi lutut pasien OA lutut p 0.000. Namun setelah dibandingkan kedua latihan tersebut menunjukkan bahwa latihan jalan kaki tidak lebih efektif menurunkan nyeri dan meningkatkan rentang gerak sendi fleksi lutut daripada latihan isometrik kuadrisep pada pasien OA lutut p 0.000. Perlu dibuat protap latihan jalan kaki dan latihan isometrik kuadrisep yang terprogram. Pasien dengan obesitas dan derajat OA sedang bisa diarahkan dengan pilihan latihan isometrik kuadrisep. Sedangkan pasien dengan berat badan normal atau indeks masa tubuh kurang dan OA derajat ringan, bisa diarahkan pada latihan jalan kaki, serta pemberian edukasi gaya hidup agar kualitas hidup menjadi lebih baik.

.....

Pain is known as the main symptom of Osteoarthritis OA which affect on the functional impairment and patient rsquo s quality of life. Alternatively, isometric quadriceps exercise and walking exercise could be employed to reduce the pain among knee OA patients. This study aimed to identify the comparison between walking exercise and isometric quadriceps exercise on pain and joint range of motion in knee osteoarthritis patients. This research was used quasi experimental with non equivalent control group before - after design. The experimental and control group, involved 17 respondents respectively with consecutive sampling technique.

The results showed the walking exercise is significantly reduce pain and increase knee flexion range of motion p 0.000. Similarly, the isometric quadriceps exercise is significantly decrease pain and increase knee flexion range of motion p 0.000. Nevertheless, after being compared showed that walking exercise is no more effective reduce pain and increase knee flexion range of motion rather than isometric quadriceps exercise in knee osteoarthritis patients. A standard operational procedure for walking exercise and isometric quadriceps exercise is programmed. Patients with obesity and moderat OA can be directed by choice of isometric quadriceps exercises. While patients with normal weight or less body mass index and mild OA, can be directed to walking exercise, as well as providing lifestyle education for better quality of life.