

MANFAAT PEMBERIAN OTAGO EXERCISE PROGRAME TERHADAP PENURUNAN RESIKO JATUH PADA LANSIA DENGAN OSTEOARTHRITIS KNEE

Oleh:

RIZHAL AHMAD IQTIYAR

Dosen pembimbing:

Herista novia widanty

D-III Fisioterapi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Oktober, 2023

Pendahuluan

Setiap lansia akan mengalami proses penambahan usia dan menginjak pada fase lansia. seiring bejalanya waktu lansia akan mengalami proses degeneratif yang mengakibatkan terjadinya osteoarthritis knee dengan resiko jatuh yang tinggi di karenakan fungsi motorik yang menurun.

Salah satu metode latihan fisioterapi yaitu dengan Otago exercise programe yang dirancang untuk mengurangi resiko jatuh dan meningkatkan fleksibilitas, di rancang menyerupai gerakan sehari-hari sehingga latihan menjadi aman dan mudah di lakukan.



Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Rumusan masalah

Apakah pemberian Otago exercise progame dapat memberikan manfaat dalam menurunkan resiko jatuh pada lansia dengan *osteoarthritis knee* di RSUD Sidoarjo.

Tujuan penelitian

Untuk mengetahui manfaat Otago exercise progame dalam menurunkan resiko jatuh pada lansia dengan *osteoarthritis knee* di RSUD Sidoarjo.

Metode

Jenis penelitian

- Deskriptif analitik dalam bentuk rancangan study kasus

Lokasi penelitian

- RSUD Sidoarjo

Subjek dan kriteria

- Lansia dengan mempunyai riwayat jatuh, sulit jongkok dan berdiri selama 10-15 detik
- Memiliki diagnosa osteoarthritis dengan gride II dan III

Pengumpulan data

- Teknik pengumpulan data deng menggunakan tes yaitu (*pre-test dan post-test*)



Hasil

Tabel hasil pre-test, post-test minggu 1 dan minggu 6

Pelaksanaan	Hasil TUG	Intepretasi TUG
Pre test (Minggu ke-1)	22 detik	Beresiko jatuh tinggi
Post test (Minggu ke-6)	19 detik	Baik



Data yang di dapat pada minggu pertama dan minggu ke 6 dengan menggunakan *timed up and go test* yaitu mendapatkan 22 detik yang **berarti beresiko jatuh**. dan memperlihatkan hasil data yang di dapat pada minggu ke enam dengan menggunakan *timed up and go test* yaitu 19 detik yang berarti **baik**, terdapat pengurangan waktu *timed up and go test* setelah dilakukan latihan selama enam minggu dengan dua belas kali perlakuan. Dengan di berikanya latihan selama 6 minggu dengan 2 kali pertemuan.

Pembahasan

Berdasarkan Analisa yang di lakukan dan setelah di pemberian otago exercise programme Manfaat otago exercise programme untuk penurunan keseimbangan di dapatkan hasil adanya peningkatan, peningkatan tersebut bisa dilihat dari hasil timed up and go test pada saat pre-test dan post test dari minggu I dan minggu ke 6 yang **semakin menurun**. Begitu juga pada manfaat bagi penguatan *otot otago exercise programe* dapat menghasilkan peningkatan fungsional dan dapat di simpulkan bahwa terdapat peningkatan otot yang menjadikan kemampuan fungsional menjadi meningkat.

Temuan Penting Penelitian



Otago exercise dapat melatih sistem visual dan proprioceptif. Sehingga dari hasil yang didapat dari penelitian ini dan didukung oleh beberapa penelitian sebelumnya membuktikan bahwa terdapat manfaat dari pemberian *Otago exercise* program terhadap penurunan resiko jatuh pada lansia dengan osteoarthritis knee.

Manfaat Penelitian

Manfaat Ilmiah

- Sebagai referensi tambahan mengenai penatalaksanaan fisioterapi yang digunakan untuk mengurangi resiko jatuh pada lansia dengan *osteoarthritis knee*
- Menambah khasanah ilmu kesehatan dalam dunia Pendidikan
- Adanya hasil dari tugas ahir ini dapat di jadikan sebagai bahan kajian untuk penelitian lebih lanjut.

Manfaat Praktisi

- Sebagai fisioterapis
Sebagai salah satu pilihan intervensi bagi fisioterapis untuk mengurangi resiko jatuh pada lansia penderita *osteoarthritis knee*
- Bagi pasien
Sebagai salah satu bentuk *treatment* aman dan dapat di aplikasikan oleh pasien di rumah secara mandiri.



Referensi

- [1] Ali, Z. (2014). A Study on Adjusmental Problems of Old Persons. Jurnal of Department of Education Andhra University
- [2] Eko, S (2015). Pemberian otago exercise Progame lebih baik dalam mengurangi resiko jatuh dari pada Balance Strategy dalam Exercise Pada Lansia di Tabanan .
- [3] Faizah, I. (2020). Penyakit degeneratif. Yogyakarta: Nuha Medika. Mengenal, Mencegah Dan Mengurangi Faktor Resiko 9 Penyakit Degeneratif, (Penyakit Degeneratif), 41–54
- [4] Farmingham (2018). Knee *Osteoarthritis* prevalence, risk factors, pathogenesis and features: Part I. *Casp J Intern Med*. 2011;2(2):205–12.
- [5] Houglum, Peggy A., Bertoti, Delores B. (2012). *Brunnstrom’s Clinical Kinesiology Sixth Edition*. Philadelphia: F.A Davis Company.
- [6] Hardiwinoto.(2011). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*.Yogyakarta.
- [7] Houglum, Peggy A., Bertoti, Delores B. (2012). *Brunnstrom’s Clinical Kinesiology Sixth Edition*. Philadelphia: F.A Davis Company.
- [8] Handb Dis Burdens Qual Life Meas *Osteoarthritis* M, Womac I. Western Ontario and McMaster Universities *Osteoarthritis* Index.. 2010;1433:4352–4352.
- [9] Ismaningsih,Iit Selviani. 2018. Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Kasus Osteoarthritis Genue Bilateral Dengan Intervensi Neuromuskuler Taping Dan Strengthening Exercise Untuk Meningkatkan Kapasitas Fungsional. *Jurnal [11]Ilmiah Fisioterapi (JIF) Volume 1 nomor 02*.
- [10]Imayati K. Laporan Kasus Osteoartritis. Bagian Ilmu Penyakit Dalam.Denpasar: Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Denpasar ;2011
- [11] Kurnianingsih, E A.(2017) Pengaruh Otago Exercise Programme Terhadap Rentan Gerak Pada Lanjut Usia. *Jurnal KeterapianFisik* 2(2),75-125. <http://doi.org/https://doi.org/10.37341/jkf.v>

- [12] Lintin, G. B. R., & Miranti. (2019). Hubungan Penurunan Kekuatan Otot Dan Massa Otot Dengan Proses Penuaan Pada Individu Lanjut Usia Yang Sehat Secara Fisik. 5(1), 1–5
- [13] Mansfield P dan Neumann D. (2009). Essentials Of Kinesiology For The Physical Therapist Assistant. Philadelphia: Mosby Affiliate of Elsevier Science.
- [14] Mahendra G., Andayani,L., & Dinata, M., (2016). Pemberian Otago Exercise Programe Lebih Baik Dalam Mengurangi Resiko Jatuh Dari Pada Balance Strategy exercise Pada Lansia Di Tabanan Otago Home Exercise Programe Better for Reducing the risk of FallThan Balance Strategy Exercise in elderly At taba. Majalah ilmiah Fisioterapi , 4(3), 41-44.
- [15] Purbo Kuntono, Heru. (2005). Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Kondisi Osteoarthritis.Temu Ilmiah IFI, Kediri
- [16] Suiroaka, I. (2016). Penyakit degeneratif. Yogyakarta: Nuha Medika. Mengenal, Mencegah Dan Mengurangi Faktor Resiko 9 Penyakit Degenaratif, (Penyakit Degeneratif), 41–54.
- [17] Sugiyono. 2010. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta
- [18] The Impact of Otago Exercise Programme on the Prevention of falls in Older Adult Systematic Review,2022
- [19] Tarigan, L. R., Munawwarah, M., & Ichsani, F. (2018). Perbandingan Antara Otago Exercise Dan Senam Lansia. Terhadap Kebugaran Pada Kelompok. Lansia Di Rs Kecamatan Jakarta. Pusat'

