

# PEMBERIAN LATIHAN TERARAH SESUAI KONDISI LANSIA DALAM MENGURANGI NYERI DAN MENINGKATKAN AKTIFITAS FISIK (LITERATURE REVIEW)

Yulis Susanti, Maria Lastiar Ambarita

<sup>1</sup>Universitas Binawan , Jakarta

<sup>2</sup>Universitas Binawan, Jakarta

[yulissusanti3@gmail.com](mailto:yulissusanti3@gmail.com)

## ABSTRAK

**Purpose** : This study aim based on the literature review, the aim of this research emerged: Providing targeted exercise according to the condition of the elderly in reducing pain and increasing physical activity. **Method** : This research is research using the literature study method or literature review. Literature review is an activity that focuses on a specific topic of interest to critically analyze the contents of the manuscript being studied. Literature reviews also look for contextual relationships from all the literature read to find answers to research questions to support the selected topic. **Result** : After analyzing the methodological quality in each study (n=28) using a critical appraisal checklist. In the final screening, the articles used in the literature review totaling 20 studies met a higher score and were ready for data synthesis. From several literatures, a correlation is obtained as explained above. **Conclusion** : From the collection of literature above, it is clear that there is a significant correlation obtained from targeted exercise in elderly conditions with cases of osteoarthritis in increasing physical activity.

**Keywords** : osteoarthritis, OA genu, older people, physical activity

## Pendahuluan

*Osteoarthritis* (OA) adalah penyakit yang ditandai dengan kerusakan tulang rawan sendi artikular, dan sering menyebabkan rasa sakit dan ketidakmampuan yang parah. Sendi lutut paling sering dijumpai, dengan lebih dari 30% orang dewasa di atas 60 tahun mengalami keterbatasan fungsional, seperti ketidakmampuan untuk melakukan Aktivitas Kehidupan Sehari-hari (ADL) atau Aktivitas Instrumental Kehidupan Sehari-hari (IADL) karena OA lutut. Dengan penurunan fungsi tubuh kualitas hidup

seseorang rentan terhadap penurunan. Tahun 2020, jumlah orang dengan keterbatasan fungsional akibat OA lutut diperkirakan akan meningkat menjadi 11,6 juta. Prevalensi meningkat dengan usia, dan faktor gaya hidup seperti obesitas dan kurangnya aktivitas fisik adalah faktor risiko (Woolf 2003). Orang dengan osteoarthritis umumnya mengalami rasa sakit, sendi berkurang gerak, dan kelemahan otot serta tidak mampu melakukan variasi aktivitas kehidupan sehari-hari (Moskowitz 2009). Problematik fisioterapi pada *Osteoarthritis genu*

yaitu adanya kelemahan otot pada lutut, adanya keterbatasan lingkup gerak sendi yang akhirnya mengakibatkan timbulnya suatu penurunan kekuatan otot lutut serta aktivitas fungsional menjadi terganggu. Untuk itu dalam kasus ini perlu diberikan penanganan yang tepat untuk menyelesaikan problematika tersebut. Intervensi Fisioterapi pada kasus ini dengan pemberian *Theraband exercise*. *Theraband exercise* adalah bentuk lain dari resesensi elastis yang memungkinkan orang untuk melakukan latihan yang berbeda yang meningkatkan kekuatan mobalitas, fungsi dan mengurangi nyeri sendi (Suriani & Lesmana, 2013). Latihan *theraband* dilakukan gerakan pada lutut ekstensi terjadi kontraksi konsentrik pada otot *quadriceps femoris* gerakan fleksi terjadi kontraksi eksentrik pada otot *hamstring*, otot *sartorius*, otot *gracilis*, otot *popliteus* dan otot *gastrocnemius*. Latihan dilakukan berulang-ulang sesuai dengan dosis yang telah ditentukan, disinilah terjadinya penurunan inflamasi *subchondral* sehingga terjadi penurunan nyeri, dan meningkatkan stabilitas (Suriani & Lesmana, 2013).

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan metode studi kepustakaan atau *Literature review*. *Literature review* merupakan kegiatan yang fokus terhadap sebuah topik spesifik yang menjadi minat untuk dianalisis secara kritis terhadap isi naskah yang dipelajari.

hubungan kontekstual dari semua literature yang dibaca untuk mencari jawaban dari pertanyaan penelitian untuk mendukung topik terpilih. *Literature review* tidak hanya kegiatan membaca artikel atau naskah atau buku kemudian melakukan ringkasan dari setiap naskah yang dibaca tersebut. *Literature review* adalah analisis terintegrasi tulisan ilmiah yang terkait langsung dengan pertanyaan penelitian, dan menunjukkan korespondensi antara tulisan-tulisan dan pertanyaan penelitian yang dirumuskan.

### **Hasil dan Pembahasan**

Pencarian literatur dalam penelitian ini dilakukan dengan banyak menggunakan literarture. Rangkuman keseluruhan dalam bentuk *literature review* mengenai *Theraband exercise* pada *Osteoarthritis genu* dalam meningkatkan kekuatan otot. Protokol dan evaluasi *literature review* menggunakan alur bagan untuk menentukan penyeleksian studi yang telah ditemukan dan disesuaikan dengan tujuan dari *literature review*. *Literature review* ini merupakan rangkuman menyeluruh beberapa studi penelitian yang ditentukan berdasarkan tema mengenai *Theraband exercise* pada *Osteoarthritis genu*.

lutut. Pencarian literature dilakukan pada bulan November-Desember 2021. Datayang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder yang tidak diperoleh dari pengamatan langsung, namun diperoleh dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya. Sumber data sekunder yang didapatkan berupa artikel jurnal bereputasi nasional dan internasional. Dalam melakukan penelitian ini, penelitimelakukan pencarian jurnal penelitian yang dipublikasikan di internet menggunakan empat database yaitu PubMed dan Google Scholar.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pencarian *literature* melalui publikasi di dua *database* yaitu PubMed dan Google Scholar. Dan menggunakan kata kunci yang sudah disesuaikan, peneliti mendapatkan 168 artikel yang sesuai dengan kata kunci tersebut. Kemudian peneliti melakukan skrining berdasarkan judul (n=50) dan full text (n=28) yang temanya disesuaikan dengan tema *literature review*.Setelah dilakukan analisis kualitas metodologi dalam setiap studi (n=28) dengan checklist critical appraisal.

Dalam skrining terakhir, artikel yang digunakan dalam *literature review* sejumlah 20 studi memenuhi skor lebih tinggidan siap untuk dilakukan sintesis data. Dan dari keseluruhan data yang sudah diambil dan di telaah isinya , didapatkan hampir semua literaturnya Mengatakan bahwa latihan yang terarah pada lansia yang mengalami osteoartritis dapat mengurangi nyeri serta dapat meningkatkan aktifitas fisik.

### **Daftar Pustaka**

Dong, Xiaosheng, Meng Ding, and Xiangren Yi. "Meta-analysis of randomized controlled trials of the effects of tai chi on blood pressure." Evidence-based Complementary and Alternative Medicine 2020 (2020).

Lee, Young Mee. "The effects of Tai Chi on waist circumference and blood pressure in the elderly." Journal of Physical Therapy Science 29.1 (2017): 172-175.

Stefanie, Stefanie, Flora Rumiati, and Wiliam Wiliam. "Hubungan Senam Tai Chi Dengan Tekanan Darah Dan Frekuensi Denyut Nadi Pada Usia 45 Tahun Ke Atas Di Kelurahan Duri Kosambi Tahun 2017." Jurnal Kedokteran Meditek 25.1 (2019): 11-20.

Talebi, Elnaz, Farideh Bastani, and Hamid Haqhani. "Effect of Tai Chi Exercise on the Stress of Elderly Women With Hypertension." *Journal of Client-Centered Nursing Care* 3.4 (2017): 263-270.

Akbar, F., Nur, H., & Humaerah, U. I. (2020). *Karakteristik Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Desa Buku* (Characteristics of Hypertension in the Elderly). *Wawasan Kesehatan*, 5(2), 35-42.

Liang, Hao, et al. "Effects of Tai Chi exercise on cardiovascular disease risk factors and quality of life in adults with essential hypertension: A meta-analysis." *Heart & Lung* 49.4 (2020): 353-363.

Wen, Jiansheng, and Min Su. "A randomized trial of Tai Chi on preventing hypertension and hyperlipidemia in middle-aged and elderly patients." *International journal of environmental research and public health* 18.10 (2021): 5480.

Selo, Jefri, Erlisa Candrawati, and Ronasari Mahaji Putri. "Perbedaan Tingkat Stres pada Lansia di Dalam dan di Luar Panti Werdha Pangesti Lawang." *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan* 2.3 (2017).

Wen, Jiansheng, and Min Su. "A randomized trial of Tai Chi on preventing hypertension and hyperlipidemia in middle-aged and elderly patients." *International journal of environmental research and public health* 18.10 (2021): 5480.

Shou, Xiao-Ling, et al. "Effect of T'ai Chi exercise on hypertension in young and middle-aged in-service staff." *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* 25.1 (2019): 73-78.

Alsubiheen, Abdulrahman, et al. "Effect of tai chi combined with mental imagery on cutaneous microcirculatory function and blood pressure in a diabetic and elderly population." *Healthcare*. Vol. 8. No. 3. MDPI, 2020.

Alfi, Wahid Nur, and Roni Yuliwar. "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Puskesmas Mojolangu Kota Malang." *Jurnal Berkala Epidemiologi* 6.1 (2018): 25-36.



