

ABSTRAK

Osteoarthritis adalah bentuk umum penyakit degeneratif kronis yang bersifat non – inflamasi dan progresif yang mengenai kartilago sendi dan kemudian timbul pembentukan tulang baru (osteofit) pada permukaan dan tepisendi sebagai akibat dari erosi tulang rawan. *Osteoarthritis* disebabkan oleh banyak faktor diantaranya, proses degenerasi, berat badan berlebih (*overweight*), penggunaan sendi lutut secara terus – menerus (*overuse*), dan trauma.

“Fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentan kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik elektroterapeutik dan mekanik), pelatihan fungsi, dan komunikasi.”

Quadriceps setting adalah suatu bentuk latihan berupa latihan kontraksi secara isometrik pada otot tanpa perubahan panjang pada group otot quadriceps dengan atau tanpa melawan tahanan, serta tidak diikuti oleh adanya gerakan sendi sehingga yang terjadi hanya peningkatan tonus otot (Coburn, 2012). Isometrik juga sering disebut statik kontraksi yaitu kontraksi otot dimana sendi dalam keadaan statis.

Latihan quadriceps setting khususnya latihan *quadriceps isometric* memberikan pengaruh pada kestabilan sendi lutut, selain dapat mengurangi nyeri dan meningkatkan kekuatan otot. Latihan ini memberikan beban kerja pada otot *quadriceps* tanpa menyebabkan penekanan pada sendi lutut.

Wall squat adalah salah satu bentuk latihan yang tujuannya adalah melatih otot-otot bagian bawah terutama otot tungkai bagian atas. Wall squat termasuk dalam latihan closed chain exercise. Latihan closed chain exercise melibatkan gerakan tubuh yang bergerak pada segmen distal yang tetap.

Core Stability Exercise adalah kemampuan untuk mengontrol posisi dan gerak dari trunk sampai pelvic yang digunakan untuk melakukan gerakan secara optimal, perpindahan, kontrol tekanan dan gerakan saat aktifitas. Core Stability merupakan salah satu factor penting dalam postural. Aktifitas Core Stability akan memelihara postur yang baik dalam melakukan gerak serta menjadi dasar untuk semua gerakan pada lengan dan tungkai. Selain itu Core Stability juga berpengaruh terhadap stabilitas.

Kata kunci : Osteo Arthritis Genu.