

## **KUESIONER DENGAN MENGGUNAKAN KNEE INJURY AND OSTEOARTHRITIS**

### **SCORE ( KOOS )**

Tanggal :

Tanggal Lahir :        /        /

Nama Lengkap :

---

**INSTRUKSI** : Kuesioner ini merupakan suatu alat untuk mengetahui adanya gangguan atau masalah pada lutut anda. Informasi ini akan membantu kami memantau kondisi lutut anda dan seberapa baik anda melakukan tugas sehari- hari. Pilihlah salah satu jawaban yang paling mendekati dengan apa yang anda rasakan saat ini.

### **GEJALA**

Pertanyaan dibawah ini merupakan jawaban bahwa anda merasakan adanya gangguan pada lutut yang timbul sebelumnya.

S1. Apakah anda merasa ada bengkak pada lutut anda ?

Tidak pernah     Jarang     Kadang2     Sering     Selalu

S2. Apakah anda pernah merasakan ada bunyi kliking atau bunyi lainnya saat lutut anda bergerak

Tidak pernah     Jarang     Kadang2     Sering     Selalu

S3. Apakah lutut anda terasa kaku saat digerakkan ?

Tidak pernah     Jarang     Kadang2     Sering     Selalu

S4. Apakah lutut anda dapat diluruskan ?

Tidak pernah     Jarang     Kadang2     Sering     Selalu

S5. Mampukan anda menekukkan lutut ?

Tidak pernah     Jarang     Kadang2     Sering     Selalu

## **KEKAKUAN**

Pertanyaan dibawah ini berisi mengenai adanya tanda-tanda kekakuan pada lutut anda saat digerakkan satu minggu yang lalu.

S6. Apakah anda merasa lutut anda kaku untuk digerakkan terutama saat pagi hari setelah bangun tidur?

Tidak pernah     Jarang     Kadang2     Sering     Selalu

S7. Seberapa sering lutut anda merasa kaku untuk digerakkan setelah duduk, berbaring, atau tidur?

Tidak pernah     Jarang     Kadang2     Sering     Selalu

## **NYERI**

Pertanyaan berikut dibawah ini selanjutnya merupakan pertanyaan yang ada hubungannya dengan derajat kesulitan yang anda rasakan saat menggerakan kedua lutut anda.

P1. Seberapa sering anda mengalami nyeri lutut?

Tidak pernah     bulanan     mingguan     harian     selalu

P2. Memutar/berputar lutut

Tidak pernah     ringan     sedang     sulit     sangat sulit

P3. Meluruskan lutut sepenuhnya?

Tidak pernah     ringan     sedang     sulit     sangat sulit

P4. Tekuk lutut sepenuhnya

Tidak pernah     ringan     sedang     sulit     sangat sulit

P5. Berjalan dipermukaan yang datar

Tidak pernah     ringan     sedang     sulit     sangat sulit

P6. Naik turun tangga

Tidak pernah     ringan     sedang     sulit     sangat sulit

P7. Pada malam hari saat ditempar tidur

Tidak pernah     ringan     sedang     sulit     sangat sulit

P8. Duduk atau berbaring

Tidak pernah     ringan     sedang     sulit     sangat sulit

P9. Berdiri tegak

Tidak pernah     ringan     sedang     sulit     sangat sulit

### **Aktifitas Harian**

Pertanyaan-pertanyaan berikut menyangkut fungsi fisik anda. Dengan ini dimaksudkan pada kemampuan anda untuk bergerak dan untuk mnjaga diri sendiri. Untuk hal ini setiap kegiatan yang lakukan harap menunjukkan tingkat kesulitan yang anda pada lutut anda,dalam sepekan lalu.

A1. Naik Tangga

Tidak pernah     ringan     sedang     sulit     sangat sulit

A2. Turun Tangga

Tidak pernah     ringan     sedang     sulit     sangat sulit

A3. Berdiri dari duduk....

Tidak ada     ringan     Sedang     Sulit     Sangat sulit

A4. Berdiri....

Tidak ada     Ringan     Sedang     Sulit     Sangat sulit

A5. Mengambil benda di lantai dari posisi berdiri...

Tidak ada       Ringan       Sedang       Sulit       Sangat sulit

A6. Berjalan di permukaan yang rata....

Tidak ada       Ringan       Sedang       Sulit       Sangat sulit

A7. Turun dari kendaraan bermotor.....

Tidak ada       Ringan       Sedang       Sulit       Sangat sulit

A8. Pergi berbelanja....

Tidak ada       Ringan       Sedang       Sulit       Sangat sulit

A9. Memakai kaos kaki atau sepatu...

Tidak ada       Ringan       Sedang       Sulit       Sangat sulit

A10. Berdiri dari tempat tidur ....

Tidak ada       Ringan       Sedang       Sulit       Sangat sulit

A11. Melepas kaos kaki atau sepatu...

Tidak ada       Ringan       Sedang       Sulit       Sangat sulit

A12. Posisi terlentang, ( berbalik dengan lutut lurus )

Tidak ada       Ringan       Sedang       Sulit       Sangat sulit

A13. Aktifitas di kamar mandi...

Tidak ada       Ringan       Sedang       Sulit       Sangat sulit

A14. Duduk..

Tidak ada       Ringan       Sedang       Sulit       Sangat sulit

A15. Nyeri BAB atau BAK( closet duduk)

Tidak ada       Ringan       Sedang       Sulit       Sangat sulit

Pertanyaan berikutnya, berisi mengenai tingkat kesulitannya saat melakukan aktifitas.

A16. Melakukan aktifitas dengan lutut menekuk seperti mengangkat benda berat, mengepel lantai dll...

Tidak ada       Ringan       Sedang       Sulit       Sangat sulit

A17. Melakukan aktifitas ringan seperti memasak, dll.

Tidak ada       Ringan       Sedang       Sulit       Sangat sulit

### **AKTIFITAS FUNGSIONAL SAAT OLAHRAGA, DAN REKREASI.**

Pertanyaan berikut berisi mengenai aktifitas anda dengan level yang lebih tinggi. Jawabannya merupakan pendapat anda mengenai tingkat kesulitan saat melakukan aktifitas.

SP1. Berjongkok

Tidak ada       Ringan       Sedang       Sulit       Sangat sulit

SP2. Berlari

Tidak ada       Ringan       Sedang       Sulit       Sangat sulit

SP3. Melompat

Tidak ada       Ringan       Sedang       Sulit       Sangat sulit

SP4. Berputar dengan menggunakan lutut yang sakit atau nyeri.

Tidak ada       Ringan       Sedang       Sulit       Sangat sulit

SP5. Berlutut.

Tidak ada       Ringan       Sedang       Sulit       Sangat sulit

## TINGKAT KUALITAS HIDUP.

Q1. Seberapa sering lutut anda sering mengalami nyeri atau gangguan yang lainnya ?

Tidak pernah       Setiap bulan       Setiap minggu       Setiap hari       Selalu

Q2. Apakah anda mengurangi aktifitas akibat adanya nyeri atau gangguan pada lutut anda ?

Tidak pernah       sedikit       sedang       parah       semua aktifitas

Q3. Apakah adanya masalah pada lutut anda mengurangi kepercayaan diri anda saat aktifitas ?

Tidak sama sekali       sedikit       sedang       parah       semua aktifitas

Q4. Secara umum, apakah anda mengalami kesulitan saat aktifitas dengan kondisi lutut anda saat ini ?

Tidak ada       Ringan       Sedang       Sulit       Sangat sulit