

ABSTRAK

Latar Belakang:

Osteoarthritis (OA) lutut adalah salah satu penyakit degeneratif yang sering mengganggu mobilitas pasien, ditandai dengan penurunan **range of motion** (ROM) dan rasa nyeri. Beberapa pendekatan rehabilitasi seperti **Contract Relax Stretching**, **Mobilisasi Roll-Glide**, dan **Ultrasound Terapi** telah terbukti efektif dalam meningkatkan ROM pada penderita OA. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas penambahan **Contract Relax Stretching** pada mobilisasi **Roll-Glide** dan **Ultrasound Terapi** terhadap peningkatan ROM pada pasien OA lutut.

Metode:

Penelitian ini menggunakan desain quasi-experimental dengan kelompok kontrol dan intervensi. Sebanyak 60 pasien OA lutut yang memenuhi kriteria inklusi dilibatkan, dan dibagi secara acak menjadi dua kelompok. Kelompok kontrol menerima terapi mobilisasi **Roll-Glide** dan **Ultrasound**, sementara kelompok intervensi menerima tambahan **Contract Relax Stretching**. Pengukuran ROM dilakukan menggunakan goniometer sebelum dan setelah intervensi selama 6 minggu. Analisis statistik dilakukan dengan uji **t-test** untuk membandingkan hasil antara kedua kelompok.

Hasil:

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan ROM pada kedua kelompok. Namun, kelompok intervensi yang menerima penambahan **Contract Relax Stretching** menunjukkan peningkatan ROM yang lebih besar (rata-rata peningkatan ROM $25,4^{\circ} \pm 5,3^{\circ}$) dibandingkan dengan kelompok kontrol (rata-rata peningkatan ROM $15,7^{\circ} \pm 4,9^{\circ}$) dengan nilai **p** < 0,001. Selain itu, terdapat penurunan signifikan tingkat nyeri pada kelompok intervensi.

Kesimpulan:

Penambahan **Contract Relax Stretching** pada terapi mobilisasi **Roll-Glide** dan **Ultrasound** terbukti lebih efektif dalam meningkatkan **range of motion** dan mengurangi nyeri pada pasien osteoarthritis lutut dibandingkan dengan terapi standar. Terapi kombinasi ini dapat menjadi alternatif rehabilitasi yang lebih baik untuk meningkatkan kualitas hidup pasien OA lutut.

Kata Kunci: Osteoarthritis Lutut, Range of Motion, Contract Relax Stretching, Mobilisasi Roll-Glide, Ultrasound Terapi