



ABSTRAK

Anterior Cruciatum Ligament (ACL) merupakan salah satu dari 4 ligamen yang berfungsi untuk menjaga kestabilan pada sendi lutut. Setiap cedera yang terjadi pada ACL berpotensi menimbulkan gangguan kestabilan pada sendi lutut. Beberapa hal yang dapat menyebabkan cedera ACL antara lain mulai dari adanya benturan hingga perubahan posisi yang tidak sempurna saat melakukan suatu gerakan tertentu.

Tujuan tindakan fisioterapi yaitu untuk mengatasi problem kapasitas fisik dan kemampuan fungsional pada pasien yang mengalami cedera ACL. Teknik terapi latihan dapat membantu pemulihan cedera ACL. Salah satu teknik terapi latihan yang digunakan untuk mengembalikan kemampuan keseimbangan *proprioceptive* pada cedera ACL adalah latihan keseimbangan dengan teknik *Perturbasi*. Selain itu, dibutuhkan latihan lain yang digunakan sebagai tahapan awal sebelum melakukan latihan keseimbangan. Diantaranya latihan aktif *Range of Motion* (ROM), penguatan kelompok otot postur dan daya tahan.

Setelah dilakukan latihan keseimbangan dengan teknik *perturbasi* diikuti dengan latihan komponen keseimbangan lainnya, didapatkan adanya peningkatan massa kelompok otot *fleksor* dan *ekstensor* lutut kanan, peningkatan kekuatan otot kelompok otot *fleksor* dan *ekstensor* lutut kanan, peningkatan derajat luas gerak sendi lutut kanan pada gerak fleksi dan kemampuan keseimbangan *proprioceptive* yang membaik.

Kata kunci: Fisioterapi, ACL, Latihan Keseimbangan, *Perturbasi*.



ABSTRACT

Anterior Cruciatum Ligament (ACL) is one of 4 ligaments that function to maintain stability in the knee joint. Any injury that occurs on ACL has the potential to cause stability in the knee joint. Some things that can cause ACL injuries include the presence of collisions and imperfect changes in position when making a particular move.

The purpose of physiotherapy is to overcome physical capacity problems and functional abilities in patients who have ACL injuries. Exercise therapy techniques can help restore ACL injury. One of the exercise therapy techniques used to restore proprioceptive balance in ACL injuries is balance training with perturbation techniques. Other than that, other exercise are needed that are used as the initial stage before doing balance exercise. Including active range of motion exercise (ROM), strengthening of muscle groups posture and endurance.

After balance training with perturbation techniques followed by other balance component exercises, it was found that there was an increase in the mass of the flexor and extensor muscle groups of the right knee, increased muscle strength of the flexor and extensor muscles of the right knee, increased degree of motion of the right knee joint in flexion and balance ability improved proprioceptive.

Keywords: Physiotherapy, ACL, Balance Exercises, Perturbasi