



DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Judul	i
Lembar Persetujuan.....	ii
Kata Pengantar	iii
Pernyataan Keaslian Karya Tulis	vi
Abstrak	vii
Abstract	viii
Daftar Isi	ix
Daftar Gambar	xiv
Daftar Tabel	xv
Bab 1 Pendahuluan.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Batasan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penulisan	3
1.3.1 Tujuan Umum.....	3
1.3.2 Tujuan Khusus	3
1.4 Manfaat Penulisan	4
1.4.1 Manfaat Bagi Penulis	4
1.4.2 Manfaat Bagi Pembaca	4
Bab 2 Tinjauan Pustaka.....	5
2.1 Anatomi dan Fisiologi Sendi Lutut	5
2.1.1 Tulang Pembentuk Sendi Lutut	5
2.1.2 Ligamen pada Sendi Lutut	8



2.1.3 Otot pada Sendi Lutut	9
2.1.4 Biomekanika Sendi Lutut.....	11
2.2 Cedera ACL.....	11
2.2.1 Definisi Cedera ACL.....	11
2.2.2 Mekanisme Cedera ACL	12
2.2.3 Klasifikasi Cedera ACL.....	13
2.2.4 Patomekanik ACL.....	13
2.2.5 Faktor Resiko Cedera ACL	15
2.2.6 Pemeriksaan Cedera ACL.....	17
2.2.7 Protokol Post Rekontruksi ACL Fase 3 (8 minggu – 16 minggu)	18
2.2.8 Penatalaksanaan Cedera ACL.....	19
2.2.9 Keseimbangan (<i>Equilibrium</i>)	20
Bab 3 Penatalaksanaan	22
3.1 Prinsip Umum Penanganan dan Rehabilitasi Pasca Cedera Lutut	22
3.2 Indikasi dan Kontra-Indikasi Latihan pada Fase <i>Intermediate</i> ..	23
3.2.1 Indikasi.....	23
3.2.2 Kontra-Indikasi	24
3.3 Pengertian Latihan <i>Perturbasi</i>	24
3.4 Komponen Pengontrol Keseimbangan	25
3.4.1 Sistem Input Sensoris	25
3.4.1.a Visual.....	26
3.4.1.b Sistem Vestibular.....	26



3.4.1.c Somatosensoris	27
3.4.2 Respon Sinergis Otot Postur	28
3.4.3 Kekuatan Otot	28
3.4.4 Sistem Adaptasi	29
3.4.5 Luas Gerak Sendi.....	29
3.5 Tujuan Latihan <i>Perturbasi</i>	29
3.6 Tes Keseimbangan.....	30
3.6.1 Tes Keseimbangan Statis	30
3.6.1.a <i>Romberg Test</i>	30
3.6.1.b <i>Single Leg Stance Test</i>	30
3.6.1.c <i>Stork Test</i>	30
3.6.2 Tes Keseimbangan Dinamis	31
3.6.2.a <i>Berg Balance Scale</i>	31
3.6.3 Tes Keseimbangan Fungsional.....	31
3.6.3.a <i>Berg Balance Scale</i>	31
3.7 Parameter Keseimbangan	33
3.7.1 <i>Balance Error Scoring System (BESS)</i>	33
3.8 Program Rehabilitasi	36
3.8.1 Persiapan Latihan Keseimbangan	36
3.8.1.a Latihan Range-of-Motion	36
3.8.1.b Latihan Penguatan Sendi Lutut	36
3.8.2 Latihan Keseimbangan dan Stabilitas Lutut	37
3.8.3 Pelaksanaan Latihan Keseimbangan dengan Teknik <i>Perturbasi</i>	39



3.8.3.a <i>Foams Pads</i> (alas busa).....	39
3.8.3.b <i>Wobbleboard</i> (papan goyang)	40
3.8.3.c <i>Rollerboard</i> (papan seluncur)	41
Bab 4 Laporan Studi Kasus	43
4.1 Identitas Pasien	43
4.2 Data-data Medis Rumah Sakit.....	43
4.2.1 Diagnosa	43
4.2.2 Catatan Medis	43
4.2.3 Pemeriksaan Penunjang	44
4.2.4 Tindakan Medis	46
4.3 Pemeriksaan Fisioterapi	46
4.3.1 Anamnesis	46
4.3.2 Pemeriksaan Fisik	47
4.4 Diagnosa Fisioterapi.....	53
4.4.1 Problem Kapasitas Fisik.....	53
4.4.2 Problem Kemampuan Fungsional	53
4.4.3 Problem Partisipasi Sosial.....	53
4.5 Tujuan	53
4.5.1 Tujuan Jangka Pendek.....	53
4.5.2 Tujuan Jangka Panjang.....	54
4.6 Rencana Fisioterapi.....	54
4.7 Pelaksanaan	55
4.7.1 Latihan Persiapan Komponen Keseimbangan	55
4.7.2 <i>Perturbation Exercise</i>	56



4.7.3 Edukasi	60
4.8 Evaluasi	60
4.8.1 Subjektif	60
4.8.2 Objektif	60
4.8.3 Assesment	65
4.9 Prognosa	66
4.10 Resume	66
Bab 5 Pembahasan	68
5.1 Hasil Studi Kasus	68
5.2 Pembahasan Hasil Studi Kasus	68
Bab 6 Penutup	72
6.1 Kesimpulan.....	72
6.2 Saran	73
Lampiran	74
Daftar Pustaka	75



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Tulang Pembentuk Sendi Lutut	5
Gambar 2.2 Ligamen pada Sendi Lutut	8
Gambar 2.3 Otot-otot Penggerak Sendi Lutut	9
Gambar 2.4 Lachman Test	17
Gambar 2.5 Anterior Drawer Test.....	18
Gambar 3.1 Tujuan Rehabilitasi Lutut.....	22
Gambar 3.2 Berdiri dengan 2 Kaki Diatas Busa.....	39
Gambar 3.3 Berdiri dengan 1 Kaki Diatas Busa.....	39
Gambar 3.4 Berdiri dengan 1 Kaki Diatas <i>Wobbleboard</i>	40
Gambar 3.5 Berdiri dengan 2 Kaki Diatas <i>Wobbleboard</i>	40
Gambar 4.1 Hasil Foto Rongent 14 Agustus 2018.....	43
Gambar 4.2 Hasil Foto Rontgent 21 Maret 2019	44
Gambar 4.3 Latihan Sesi 1 Menggunakan <i>Foams Pad</i>	55
Gambar 4.4 Latihan Sesi 2 Menggunakan <i>Foams Pad</i>	56
Gambar 4.5 Latihan Sesi 2 Menggunakan <i>Wobbleboard</i>	58



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1	Otot pada Sendi Lutut 10
Tabel 3.2	Tabel Penilaian Tes BESS 35
Tabel 4.1	Pemeriksaan Gerak 47
Tabel 4.2	Hasil Pemeriksaan <i>antropometri</i> Grup Otot Paha 47
Tabel 4.3	Hasil Pemeriksaan <i>Range of Motion</i> (ROM) Anggota Gerak Bawah 48
Tabel 4.4	Hasil Pemeriksaan MMT Anggota Gerak Bawah 48
Tabel 4.5	Hasil Tes Khusus pada Cedera ACL post Rekontruksi 11 Minggu 49
Tabel 4.6	Hasil Pemeriksaan <i>proprioceptive</i> Lutut dengan Goniometer 49
Tabel 4.7	Hasil Pemeriksaan <i>Berg Balance Scale</i> 51
Tabel 4.8	Latihan Persiapan Komponen Keseimbangan 54
Tabel 4.9	Pemeriksaan Gerak 60
Tabel 4.10	Hasil Pemeriksaan <i>antropometri</i> Otot Paha 61
Tabel 4.11	Hasil Pemeriksaan <i>Range of Motion</i> (ROM) Anggota Gerak Bawah 61



Tabel 4.12	Hasil Pemeriksaan MMT Anggota Gerak Bawah	62
Tabel 4.13	Hasil Tes Khusus pada Cedera ACL post Rekontruksi 11 Minggu	62
Tabel 4.14	Hasil Pemeriksaan <i>proprioceptive</i> Lutut dengan Geneometer	63
Tabel 4.15	Hasil Pemeriksaan <i>Berg Balance Scale</i>	63
Tabel 4.16	Hasil Pemeriksaan Keseimbangan Menggunakan BESS	64
Tabel 5.1	Hasil Pemeriksaan <i>antropometri</i> Grup Otot Paha Sebelum Latihan	68
Tabel 5.2	Hasil Pemeriksaan <i>antropometri</i> Grup Otot Paha Sesudah Latihan	68
Tabel 5.3	Hasil Pemeriksaan <i>Range of Motion</i> (ROM) Anggota Gerak Bawah Sebelum Latihan	69
Tabel 5.4	Hasil Pemeriksaan <i>Range of Motion</i> (ROM) Anggota Gerak Bawah Sesudah Latihan.....	69
Tabel 5.5	Hasil Pemeriksaan <i>proprioceptive</i> lutut dengan Goneometer Sebelum Latihan	69
Tabel 5.6	Hasil Pemeriksaan <i>proprioceptive</i> lutut dengan Goneometer Sesudah Latihan	69



Tabel 5.7	Hasil Pemeriksaan Keseimbangan Menggunakan BESS Selama 5 Hari	70
-----------	--	----