

IR-PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

**TUGAS AKHIR**

**LATIHAN PNF (*PROPIOCEPTIF NEUROMUSCULAR FACILITATION*)**

**DENGAN METODE HOLD RELAX PADA PASIEN DENGAN**

**HAMSTRING TIGHTNESS**



**Oleh:**

**Dio Putra Mahardhika**  
**NIM. 151610213017**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III FISIOTERAPI**

**FAKULTAS VOKASI UNIVERSITAS AIRLANGGA**

**SURABAYA**

**2019**



**LEMBAR PERSETUJUAN**

**TUGAS AKHIR**

**LATIHAN PNF ( PROPIOCEPTIF NEUROMUSCULAR FACILITATION )**

**DENGAN METODE HOLD RELAX PADA PASIEN DENGAN**

**HAMSTRING TIGHTNESS**

**Disusun dan diajukan oleh:**

**Dio Putra Mahardhika**

**NIM. 151610213017**

**Surabaya, 15 Juli 2019**

**Menyetujui,**

**Pembimbing 1**

**Subagyo, dr., Sp.KFR-K**  
**NIP. 19540205 1982011 001**

**Pembimbing 2**

**Radi, S.Tr.Kes**  
**NIP. 19640510 198403 1 005**

**Mengetahui:**  
**Koordinator Program Studi D-III**  
**Fisioterapi**

**Patricia Maria K., dr., Sp.KFR.**  
**NIP. 196211211989032003**



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmatnya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan tugas akhir yang berjudul “ Latihan *PNF (Propioceptif Neuromuscular Facilitation )* Dengan Metode Hold Relax Pada Pasien Dengan Hamstring Tightness “.

Tugas akhir ini disusun dalam rangka melengkapi tugas – tugas dan memenuhi syarat untuk menyelesaikan program pendidikan Diploma III Fisioterapi Fakultas Vokasi Universitas Airlangga Surabaya.

Dalam penyusunan tugas akhir ini, tentunya tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih atas berbagai macam bantuan, saran, kritikan, motivasi, bimbingan dan segala partisipasi yang telah diberikan dalam pembuatan tugas akhir ini kepada:

1. Prof. Dr. Moh Nasih, SE., MT., Ak selaku rektor Universitas Airlangga Surabaya.
2. Prof. Dr. H. Widi Hidayat, SE., M.Si., Ak., CA., CMA., selaku Dekan Fakultas Vokasi Universitas Airlangga Surabaya.
3. Dr.Joni Wahyuhadi, dr., SpBS(K), selaku Direktur RSUD dr. Soetomo Surabaya.
4. Nuniek Nugraheni S, dr., SPKFR (K) selaku Kepala Instalasi Rehabilitasi Medik RSUD Dr. Soetomo Surabaya
5. Patricia Maria K., dr., Sp.,KFR, selaku ketua program studi D-III Fisioterapi Fakultas Vokasi Universitas Airlangga Surabaya.



6. Subagyo, dr., sp.KFR-K, selaku dosen pembimbing 1 yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan tugas akhir ini dengan baik dan sabar.
7. R Radi,S.Tr.Kes selaku pembimbing 2 yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan tugas akhir ini dengan baik dan sabar.
8. Seluruh dosen pengajar, instruktur, senior, dan fisioterapis instalasi Rehabilitasi Medik RSUD Dr. Soetomo Surabaya, RS Universitas Airlangga Surabaya, Rumkital Dr. Ramelan, dan RS Orthopedi Dr. R. Soeharso telah memberikan ilmu pengetahuan, pengalaman dan bantuan kepada penulis selama menjalani kuliah dan praktik klinik.
9. Seluruh Staff Program Studi Fisioterapi Fakultas Vokasi Universitas Airlangga Surabaya atas bimbingan dan informasi selama kuliah.
10. Orang tua tercinta dan tersayang penulis Asri Siswihang Diaz dan Sukrisno Adi beserta keluarga besar yang selalu memotivasi dan memberikan arahan dan doa.
11. Kakek penulis tercinta Budi Siswanto yang selalu hadir menemani, memotivasi dan mendoakan untuk kelancaran selama studi.
12. Seluruh keluarga besar penulis tercinta yang telah memberikan semangat, menjadi tempat keluh kesah, dan memberikan kebahagiaan.



13. Sahabat terbaik Muhammad Dery Prakoso, Nobel Pramudya, Ramdhan Nuari Putra Mujiono, Tria Damayanti, Yordan Nagara, Otniel T Salean, Henok Eko Wicaksono, Ola Elannor, Jeannifer Felisia Laurend, Gerald Samuel Tumiwa, Grace Widyanti untuk doa dan motivasi selama ini.
14. Teman seperjuangan selama kuliah Reinhard, Sefri, Adit, Hizam, Farel, Yahya, Andro, Aldo, Aziz, Andik, Afrian, Irvan menjadi tempat curhat, belajar dan hiburan selama ini.
15. Teman kelompok praktek pre-klinik E (Medi, Andik, Nadiyah, Christin) atas ilmu, motivasi, semangat, kebersamaan, doa dan kesabaran selama praktik.
16. Teman kelompok praktek klinik E (Niki, Thetty) atas semangat, doa, kebersamaan, dan canda tawa selama praktik.
17. Teman satu angkatan fisioterapi 2016 (calcaneus) yang penulis cintai dan banggakan atas perjuangan, kebersamaan, dan suka duka selama 3 tahun.
18. Kakak–kakak angkatan program studi fisioterapi 2015 (scapula) dan adik–adik angkatan 2017 (malleolus) atas doa dan semangat yang selalu diberikan.
19. Bapak Wiloejoe yang telah berkenan untuk menjadi pasien tugas akhir yang dibuat oleh penulis.
20. Reinhard Churnisa Wijaya, Made Putri Larasati, Andia Savitri Prabhandari Irham, Luthfiyatus Setia Rahman, Hilda Caesar Dewi yang selama ini menjadi penghibur, peneguh iman,



bertukar pikiran dan membantu dalam penyusunan tugas akhir ini.

21. Serta seluruh pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan dan penulisan tugas akhir yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa penyusunan tugas akhir ini masih jauh dari sempurna dikarenakan oleh terbatasnya pengetahuan dan pengalaman penulis. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna tercapainya penulisan tugas akhir yang lebih baik.

Surabaya, 15 Juli 2019

Penulis



