



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR SINGKATAN	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR TABEL	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Tujuan Penulisan	3
1.2.1 Tujuan Umum	3
1.2.2 Tujuan Khusus	3
1.3 Manfaat Penulisan	4
1.3.1 Manfaat Teoritis	4
1.3.2 Manfaat Praktis	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Anatomi dan Biomekanika Otot Hamstring	5
2.1.1 Anatomi Otot Hamstring	5
2.1.2 Biomekanika Otot Hamstring	8



2.2 Fisiologi Otot Hamstring.....	9
2.2.1 Jenis Otot	9
2.2.2 Tipe Serabut Otot.....	11
2.2.3 Muscle Spindle.....	13
2.3 Hamstring Tightness	14
2.3.1 Definisi	14
2.3.2 Etiologi	14
2.3.3 Patofisiologi.....	17
2.3.4 Pemeriksaan Hamstring Tightness	19
2.4 Penatalaksanaan Hamstring Tightness	19
2.4.1 Terapi Modalitas	19
2.4.2 Terapi Latihan	21
2.4.2.1 Peregangan	21
2.4.2.2 Autostretching	23
BAB 3 PENATALAKSANAAN FISIOTERAPI	
3.1 Pengertian PNF	26
3.1.1 Kriteria Latihan PNF.....	27
3.1.2 Dasar – dasar Teknik PNF.....	27
3.2 Teknik – teknik PNF	30
3.3 Persiapan Latihan	32
3.3.1 Persiapan Alat.....	32
3.3.2 Persiapan Pasien.....	32
3.4 Teknik Hold Relax pada Hamstring Tightness	33
3.4.1 Indikasi & Kontraindikasi Latihan Hold Relax.....	33



3.4.2 Pelaksanaan Hold Relax pada Hamstring Tightness 33

BAB 4 LAPORAN STUDI KASUS

4.1 Identitas Pasien 35

4.2 Data–data Medis Rumah Sakit 35

4.2.1 Diagnosa..... 35

4.2.2 Catatan Medis..... 35

4.2.3 Pemeriksaan Penunjang 36

4.2.4 Tindakan Medis..... 37

4.3 Pemeriksaan Fisioterapi (*Assesment*) 38

4.3.1 Anamnesis 38

4.3.2 Pemeriksaan Fisik..... 39

4.4 Diagnosa Fisioterapi 50

4.4.1 Problem Kapasitas Fisik..... 50

4.4.2 Problem Kemampuan Fungsional..... 50

4.4.3 Problem Partisipasi Sosial 50

4.5 Tujuan 50

4.5.1 Tujuan Jangka Pendek 50

4.5.2 Tujuan Jangka Panjang 50

4.6 Rencana Tindakan 51

4.7 Pelaksanaan 51

4.8 Evaluasi 53

4.9 Prognosa..... 64

4.10 Resume..... 64

BAB 5 PEMBAHASAN STUDI KASUS



5.1 Hasil Studi Kasus.....	66
BAB 6 PENUTUP.....	68
DAFTAR PUSTAKA.....	69



DAFTAR SINGKATAN

EMG = Elektromiografi

ST = Slow Twitch

FT = Fast Twitch

SO = Slow Oxidative

ATP = Adenosine Tri Phosphate

PNF = Proprioceptive Neuromuscular Facilitation

SLR = Straight Leg Raising

VAS = Visual Analogue Scale

LGS = Luas Gerak Sendi



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Anatomi Hamstring.....	5
Gambar 2.2 Otot Biceps Femoris.....	6
Gambar 2.3 Otot semitendinosus	7
Gambar 2.4 Otot Semimembranosus	8
Gambar 2.5 Active Knee Extension	19
Gambar 3.1 Hold-Relax	34
Gambar 4.1Latihan PNF	52



DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Hasil Laboratorium	36
Tabel 4.2 Hasil Pemeriksaan MMT	42
Tabel 4.3 Hasil Pemeriksaan MMT (Myotom)	42
Tabel 4.4 Hasil Pemeriksaan sensoris sentuhan tangan	42
Tabel 4.5 Hasil Pemeriksaan sensoris tajam tumpul	43
Tabel 4.6 Hasil tes khusus pada nyeri punggung bawah	43
Tabel 4.7 Hasil Pemeriksaan Luas Gerak Sendi.....	44
Tabel 4.8 Hasil Pemeriksaan Indeks Disabilitas Oswestry	44
Tabel 4.9 Evaluasi Hasil Pemeriksaan MMT.....	55
Tabel 4.10 Evaluasi Hasil Pemeriksaan MMT (Myotom)	56
Tabel 4.11 Evaluasi Hasil Pemeriksaan sensoris sentuhan tangan.....	56
Tabel 4.12 Evaluasi Hasil Pemeriksaan sensoris tajam tumpul	56
Tabel 4.13 Evaluasi Hasil tes khusus pada nyeri punggung bawah	56
Tabel 4.14 Evaluasi Hasil pemeriksaan Luas Gerak Sendi	57
Tabel 4.15 Evaluasi Hasil pemeriksaan Indeks Disabilitas Oswestry	57
Tabel 5.1 Hasil pengukuran LGS Hip sisi sinistra dengan Goniometer	67
Tabel 5.2 Hasil pengukuran LGS Knee sisi sinistra dengan Goniometer	67
Tabel 5.3 Hasil pengukuran skala nyeri dengan VAS.....	67
Tabel 5.4 Hasil pengukuran kemampuan fungsional dengan IDO	67