

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM	ii
PRASYARAT GELAR	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
PERSETUJUAN PEMBIMBING	vi
PENGESAHAN PENGUJI	vii
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
DAFTAR SINGKATAN	xvii
DAFTAR ISTILAH DAN SIMBOL	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Landasan Teori.....	8
1. Lansia	8
a. Definisi Lansia	8
b. Klasifikasi Lansia.....	8
c. Perubahan yang Terjadi pada Lansia	8

2. OA <i>Knee</i>	9
a. Definisi OA <i>Knee</i>	10
b. Anatomi Normal <i>Knee Joint</i>	10
c. Anatomi Abnormal <i>Knee</i> (OA <i>Knee</i>).....	15
d. Etiologi OA <i>Knee</i>	16
e. Tanda dan Gejala OA <i>Knee</i>	18
f. Patofisiologi OA <i>Knee</i>	20
g. Klasifikasi OA <i>Knee</i>	21
3. Alat Ukur OA <i>Knee</i>	21
a. <i>Visual Analogue Scale</i> (VAS).....	21
b. <i>Manual Muscle Testing</i> (MMT).....	23
4. Intervensi Fisioterapi.....	23
a. <i>Quadriceps Setting Exercise</i>	23
1) Definisi <i>Quadriceps Setting Exercise</i>	23
2) Indikasi dan Kontraindikasi <i>Quadriceps Setting Exc</i> ..	23
3) Cara Melakukan <i>Quadriceps Setting Exercise</i>	24
4) Dosis Melakukan <i>Quadriceps Setting Exercise</i>	24
5) Mekanisme <i>Quadriceps Setting Exercise</i>	24
b. <i>Theraband Exercise</i>	26
1) Definisi <i>Theraband Exercise</i>	26
2) Indikasi dan Kontraindikasi <i>Theraband Exercise</i>	26
3) Cara melakukan <i>Theraband Exercise</i>	27
4) Dosis Melakukan <i>Theraband Exercise</i>	27
5) Mekanisme <i>Theraband Exercise</i>	28
B. Kerangka Teori.....	29
C. Kerangka Konsep	30
D. Hipotesis Penelitian.....	30
BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	31
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	31
C. Populasi dan Subjek	32

D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	33
E. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas	35
F. Teknik dan Pengumpulan Data	36
G. Teknik Analisa Data.....	37
H. Jalannya Penelitian.....	38
I. Etika Penelitian Fisioterapi	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	41
A. Hasil Penelitian	41
B. Pembahasan.....	44
C. Keterbatasan Penelitian.....	50
BAB V PENUTUP.....	51
A. Kesimpulan	51
B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Anatomi <i>Knee</i>	10
Gambar 2. 2 <i>Os. Femur</i>	10
Gambar 2. 3 <i>Os. Fibula</i>	11
Gambar 2. 4 <i>Os Tibia</i>	11
Gambar 2. 5 <i>Os. Patella</i>	12
Gambar 2. 6 <i>Ligament Knee</i>	12
Gambar 2. 7 Otot Penyusun <i>Knee Joint</i>	13
Gambar 2. 8 <i>Bursa Knee.</i>	14
Gambar 2. 9 Persarafan <i>Knee</i>	14
Gambar 2. 10 Gambar <i>Knee</i> Normal dan OA.....	16
Gambar 2. 11 Visual Ilustrasi <i>Knee Varus, Normal, Valgus</i>	19
Gambar 2. 12 Klasifikasi OA.....	21
Gambar 2. 13 <i>Visual Analogue Scale</i>	22
Gambar 2. 14 Latihan <i>Isometric Quadriceps Setting Exercise</i>	24
Gambar 2. 15 <i>Seated Knee Extension With Resistance</i>	27
Gambar 2. 16 <i>Seated Knee Flexion With Resistance</i>	27
Gambar 2. 17 Kerangka Teori.....	29
Gambar 2. 18 Kerangka Konsep	30
Gambar 3. 1 Rencana Penelitian <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i>	31

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2. 1 Klasifikasi IMT	17
Tabel 2. 2 Interpretasi Nyeri dengan VAS	22
Tabel 2. 3 MMT	23
Tabel 3. 1 Definisi Operasional	33
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden Usia.....	41
Tabel 4. 2 Karakteristik Responden Jenis Kelamin	42
Tabel 4. 3 Pengukuran Nyeri dan Kekuatan Otot Sebelum Diberi Perlakuan	42
Tabel 4. 4 Pengukuran Nyeri dan Kekuatan Otot Sebelum Diberi Perlakuan	43
Tabel 4. 5 Uji Pengaruh dengan Uji Wilcoxon	43

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup
- Lampiran 2 Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 4 Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 5 Surat Permohonan Menjadi Asisten Peneliti
- Lampiran 6 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 7 Pengukuran Nyeri Menggunakan VAS
- Lampiran 8 Pengukuran Kekuatan Otot Menggunakan MMT
- Lampiran 9 SOP *Quadriceps Setting Exercise* Kombinasi *Theraband Exercise*
- Lampiran 10 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 11 Ethical Clearance
- Lampiran 12 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 13 Surat Selesai Penelitian
- Lampiran 14 Jadwal Penelitian
- Lampiran 15 Uji SPSS
- Lampiran 16 Lembar Konsultasi
- Lampiran 17 Lembar Revisi Setelah Ujian

DAFTAR SINGKATAN

ACL	: <i>Anterior Cruciate Ligament</i>
ACR	: <i>American College of Rheumatology</i>
BPS	: Badan Pusat Statistik
LCL	: <i>Lateral Collateral Ligament</i>
Cm	: <i>Centimeter</i>
IMT	: Indeks Massa Tubuh
Kg	: Kilogram
Lansia	: Lanjut Umur
LGS	: Lingkup Gerak Sendi
M.	: <i>Musculus</i>
m.	: Meter
MCL	: <i>Medial Collateral Ligament</i>
MMT	: <i>Manual Muscle Testing</i>
N.	: <i>Nervus</i>
OA	: OA
OS.	: <i>Osteo</i>
PCL	: <i>Posterior Cruciate Ligament</i>
RISKESDAS	: Riset Kesehatan Daerah
ROM	: <i>Range Of Motion</i>
VAS	: <i>Visual Analogue Scale</i>

DAFTAR ISTILAH DAN SIMBOL

- > : Lebih dari
- < : Kurang dari
- % : Persen
- : Sampai
- = : Sama dengan
- ° : Derajat