

**TERAPI LATIHAN PADA PASIEN POST OPERASI  
REKONTRUKSI *ANTERIOR CRUCIATE LIGAMEN* (ACL)  
DALAM MENINGKATKAN KEKUATAN *MUSCLES*  
*QUADRICEPS* DAN *HAMSTRING***

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan Pada Program  
Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah  
Surakarta**



Oleh

**SONIA ANANDA FIRDAUS**

**E2019043**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA  
2023**

**TERAPI LATIHAN PADA PASIEN POST OPERASI  
REKONTRUKSI *ANTERIOR CRUCIATE LIGAMEN* (ACL)  
DALAM MENINGKATKAN KEKUATAN *MUSCLES*  
*QUADRICEPS* DAN *HAMSTRING***

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan Pada Program  
Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah  
Surakarta**



Oleh

**SONIA ANANDA FIRDAUS**

**E2019043**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS ‘AISYIYAH SURAKARTA  
2023**

**PERNYATAAN KEASLIAN  
KOMUNIKASI INFORMASI DAN EDUKASI**

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Tugas Akhir dengan judul :

**TERAPI LATIHAN PADA PASIEN POST OPERASI REKONTRUKSI  
ANTERIOR CRUCIATE LIGAMEN (ACL) DALAM MENINGKATKAN  
KEKUATAN *MUSCLES QUADRICEPS* DAN *HAMSTRING***

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan Program Studi DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari tugas akhir yang sudah dipublikasikan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar keserjanaan dilingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Institusi manapun. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan tugas akhir ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 10 Juli 2023



Sonia Ananda Firdaus  
NIM. E2019043

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas 'Aisyiyah Surakarta saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Sonia Ananda Firdaus

NIM : E2019043

Jenis Karya : *Booklet*

Judul : Terapi Latihan Pada Pasien Post Operasi Rekontruksi  
*Anterior Cruciate Ligamen (ACL) Dalam Meningkatkan Kekuatan Muscles Quadriceps dan Hamstring*

Dengan ini menyatakan dan memberikan Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non Exclusive Royalty-free Right*) kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada di dalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan Universitas 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan saya sebagai penulis, pencipta dan sebagai pemilik hak cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surakarta, 10 Juli 2023

Yang menyatakan



Sonia Ananda Firdaus

NIM. E2019043

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tugas Akhir dengan judul :

**TERAPI LATIHAN PADA PASIEN POST OPERASI REKONTRUKSI  
ANTERIOR CRUCIATE LIGAMEN (ACL) DALAM MENINGKATKAN  
KEKUATAN *MUSCLES QUADRICEPS* DAN *HAMSTRING***

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada sidang Tugas Akhir Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 14 Maret 2023

Pembimbing



Dea Linia Romadoni, S. Fis., MKM  
NIDN. 0607039301

Mengetahui Kaprodi-DEV Fisioterapi



Dita Mirawati, S. Tr. Ftr., M.Fis  
NIDN: 0615059502

## PENGESAHAN PENGUJI

Tugas Akhir dengan judul:

**TERAPI LATIHAN PADA PASIEN POST OPERASI REKONTRUKSI  
ANTERIOR CRUCIATE LIGAMEN (ACL) DALAM MENINGKATKAN  
KEKUATAN *MUSCLES QUADRICEPS* DAN *HAMSTRING***

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Tugas akhir ini telah diujikan pada sidang tanggal 17 Maret 2023 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai tugas akhir pada program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 10 Juli 2023

Mengesahkan,

Penguji

1. Asita Rohmah M. S. Tr. Ftr., M. Fis  
NIDN. 0616029401

(..........)

2. Alinda Nur Ramadhani, S. Fis., M.K.M  
NIDN. 0609029501

(..........)

3. Dea Linia Romadoni, S. Fis., M.K.M  
NIDN. 0607039301

(..........)

Mengetahui

Kaprodi DIV Fisioterapi



Dita Mirawati, S. Tr. Ftr., M.Fis  
NIDN. 0615059502

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Wr. Wb*

Segala puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT dengan rahmat dan karunia-Nya yang telah dianugerahkan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dengan judul “**Terapi Latihan Pada Pasien Post Operasi Rekontruksi *Anterior Cruciate Ligamen (ACL)* Dalam Meningkatkan Kekuatan *Muscles Quadriceps dan Hamstring*”** untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi DIV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta. Oleh karena itu, dengan rendah hati penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Ibu Riyani Wulandari, S. Kep., Ns., M. Kep., selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
2. Ibu Dita Mirawati, S. Tr. Ftr., M. Fis, selaku Ketua Program Studi DIV Fisioterapi
3. Ibu Dea Linia Romadoni, S. Fis., M.K.M, selaku dosen pembimbing tugas akhir
4. Segenap dosen pengajar di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, yang telah membantu penulis menyelesaikan tugas akhir ini
5. Pintu surgaku, Mamah Yani terimakasih sebesar besarnya atas segala bentuk bantuan, didikan, semangat, doa, perhatian dan dukungan yang tiada henti. Terimakasih atas nasihat yang selalu diberikan meski pikiran kita kadang tidak sejalan, terimakasih atas kesabaran dan kebesaran hati dalam menghadapi penulis yang keras kepala dan manja. Beliau menjadi penguat dan pengingat paling hebat. Terimakasih sudah menjadi tempat untuk pulang. Beliau adalah anugerah terbesar dalam hidup, penulis berharap dapat menjadi anak yang bisa dibanggakan.
6. Kakakku Fajar Rahayu Julianto dan adikku Zidan Agustian Nugraha terimakasih sudah ikut serta dalam proses penulis menempuh pendidikan. Terimakasih atas semangat, doa, dan cinta yang selalu diberikan kepada penulis. Semoga kita dapat bertumbuh bersama menjadi versi yang paling hebat
7. Kepada pemilik NIM 41819010079 terima kasih telah menjadi sosok rumah yang selama ini penulis cari, yang tidak hanya berupa tanah dan bangunan. Tetaplah

sabar dan tidak tunduk kepada apa-apa dan memiliki jalan pemikiran jarang dimiliki manusia lain.

8. Sahabat penulis dengan NIM E2019002, E2019006, E2019023 yang telah banyak membantu dan membersamai proses penulis dari awal sampai akhir. Terimakasih atas segala bantuan, support, waktu dan kebaikan yang diberikan kepada penulis selama ini.
9. Sahabat ku Rina, Desti, Dhea, Dilla, Halimah, Hanifah, dan Rohanah. Terimakasih telah memberikan semangat dan dukungan baik dalam suka maupun duka.
10. Seluruh teman teman Fisioterapi angkatan 2019 yang telah berperan banyak memberikan pengalamana dan pembelajaran selama berada di bangku kuliah ini
11. Seluruh pihak yang telah memberikan bantuan kepada penulis namun tidak dapat disebutkan satu persatu. Terimakasih atas bantuan, semangat dan doa baik yang diberikan kepada penulis selama ini
12. Terakhir, diri saya sendiri, Sonia Ananda Firdaus atas segala kerja keras dan semangatnya sehingga tidak pernah menyerah dalam mengerjakan tugas akhir ini. Semoga saya tetap selalu rendah hati, karena ini baru awal dari semuanya dan semoga langkah kedepan saya dipermudah aamiin aamiin ya rabbal'alam.

Penulis berusaha memaksimalkan segala kemampuan dalam penyusunan tugas akhir. Penulis berharap tugas akhir ini dapat menjadi salah satu karya tulis yang dapat memberikan manfaat bagi fisioterapis dan lembaga kesehatan.

*Wassalamuallaikum Wr. Wb*

Surakarta, 15 Juli 2023

Penulis