

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

Sonia Ananda Firdaus, Dea Linia Romadoni

[soniandfrr@gmail.com](mailto:soniandfrr@gmail.com)

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

## **INTISARI**

**Latar belakang:** Kekuatan otot adalah kemampuan maksimal dari otot untuk berkontraksi. Pasca rekonstruksi *Anterior Cruciate Ligament (ACL)* akan menyebabkan penurunan kekuatan otot, pemberian terapi latihan berupa *strengthening* dengan prinsip mengaktivasi dan mengkontraksikan otot menyebabkan peningkatan kekuatan otot anggota gerak bawah di sekitar area cedera yang sebelumnya tidak aktif atau melemah pasca rekonstruksi khususnya pada kelompok otot *quadriceps* yang menyebabkan ketidakstabilan fungsional dan perubahan fisiologis seperti hilangnya umpan balik dari mekanoreseptor *Anterior Cruciate Ligament (ACL)*, atrofi serat otot dan defisit aktivasi nerve. Latihan *strengthening* mengaktifkan kerja otot dan memperlancar metabolisme sehingga dapat memperlancar aliran darah dengan membawa nutrisi ke seluruh tubuh. **Tujuan:** Mengetahui pembuatan media Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) mengenai terapi latihan sebagai media promotif fisioterapi dalam menangani pasien post rekonstruksi *Anterior Cruciate Ligament (ACL)*. **Metode:** Metode yang digunakan menggunakan media KIE yaitu *booklet* yang diproduksi sebagai pelaksanaan promosi kesehatan yang dapat digunakan sebagai acuan oleh fisioterapi maupun mahasiswa fisioterapi. **Hasil:** Media cetak KIE berupa *booklet* ini dapat didistribusikan secara langsung kepada masyarakat umum. **Kesimpulan:** Sebagai media promosi, informasi dan edukasi bagi masyarakat khususnya pada pasien post rekonstruksi *Anterior Cruciate Ligament (ACL)* dalam meningkatkan kekuatan otot dengan menerapkan terapi latihan.

Kata Kunci: Terapi Latihan, Kekuatan Otot, Rekonstruksi *Anterior Cruciate Ligament (ACL)*