

## DAFTAR ISI

|  |      |
|--|------|
| SAMPUL DEPAN .....                     | i    |
| SAMPUL DALAM.....                      | ii   |
| PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....      | iii  |
| PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ..... | iv   |
| PERSETUJUAN PEMBIMBING.....            | v    |
| PENGESAHAN PENGUJI .....               | vi   |
| KATA PENGANTAR.....                    | vii  |
| ABSTRAK .....                          | viii |
| <i>ABSTRACT</i> .....                  | ix   |
| DAFTAR ISI .....                       | x    |
| DAFTAR GAMBAR .....                    | xii  |
| DAFTAR TABEL.....                      | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                  | xiv  |
| DAFTAR SINGKATAN.....                  | xv   |
| DAFTAR ISTILAH DAN SIMBOL.....         | xvi  |
| BAB I PENDAHULUAN .....                | 1    |
| A. Latar Belakang .....                | 1    |
| A. Rumusan Masalah .....               | 4    |
| B. Tujuan Penelitian.....              | 4    |
| C. Manfaat Penelitian.....             | 5    |
| D. Keaslian Penelitian .....           | 5    |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....           | 9    |
| A. Landasan Teori.....                 | 9    |
| 1. Lansia.....                         | 9    |
| 2. <i>Osteoarthritis</i> .....         | 11   |
| 3. <i>Retrowalking</i> .....           | 22   |
| 4. <i>Theraband Exercise</i> .....     | 25   |
| 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 .....               | 32        |
| C. Populasi dan Subjek.....                        | 32        |
| E. Instrument Penelitian .....                     | 36        |
| F. Uji Validitas Dan Uji Realiabilitas .....       | 36        |
| G. Jalannya Penelitian .....                       | 37        |
| H. Teknik dan Pengumpulan data .....               | 38        |
| I. Tehnik Analisa Data .....                       | 39        |
| J. Etika Penelitian .....                          | 41        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b> | <b>42</b> |
| A. Hasil Penelitian .....                          | 42        |
| 1. Gambaran Umum Penelitian .....                  | 42        |
| 2. Analisa Univariat.....                          | 43        |
| 3. Analisis Bivariat .....                         | 45        |
| B. Pembahasan.....                                 | 46        |
| C. Keterbatasan Penelitian.....                    | 55        |
| <b>BAB V PENUTUP.....</b>                          | <b>56</b> |
| A. Kesimpulan .....                                | 56        |
| B. Saran .....                                     | 56        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                        | <b>58</b> |
| <b>LAMPIRAN .....</b>                              | <b>64</b> |

## DAFTAR GAMBAR

|   |    |
|---|----|
| Gambar 2. 1 <i>Knee Joint</i> .....   | 13 |
| Gambar 2. 2 Otot-otot pada <i>knee</i> .....                                    | 13 |
| Gambar 2. 3 Bursa sendi <i>knee</i> .....                                       | 15 |
| Gambar 2. 4 Ligamen <i>Knee</i> .....   | 16 |
| Gambar 2. 5 Skala <i>Osteoarthritis</i> menurut Kellgren-Lawrence.....          | 20 |
| Gambar 2. 6 WOMAC .....   | 22 |
| Gambar 2. 7 <i>Retrowalking</i> .....   | 25 |
| Gambar 2. 8 Fleksi <i>knee</i> .....  | 26 |
| Gambar 2. 9 Ekstensi <i>knee</i> .....  | 28 |
| Gambar 2. 10 Bagan Kerangka Teori .....   | 29 |
| Gambar 2. 11 Kerangka Konsep.....   | 30 |
| Gambar 3. 1 Rancangan Penelitian <i>One Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> ..... | 31 |

## DAFTAR TABEL

|  |    |
|--|----|
| Tabel 2. 1 <i>Theraband Exercise</i> .....                                   | 26 |
| Tabel 3. 1 Definisi Operasional Variabel.....                                | 36 |
| Tabel 4.1 Karakteristik Responden Penelitian Berdasarkan Umur .....          | 43 |
| Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....             | 43 |
| Tabel 4.3 Responden Berdasarkan <i>Index</i> Massa Tubuh (IMT).....          | 44 |
| Tabel 4.4 Kategori Nilai Aktivitas Fungsional.....                           | 44 |
| Tabel 4.5 Uji Normalitas Data Aktifitas Fungsional <i>Shapiro-Wilk</i> ..... | 45 |
| Tabel 4.6 Uji <i>Wilcoxon</i> .....  | 45 |
| Tabel 4.7 Uji Beda Pengaruh.....   | 46 |

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup
- Lampiran 2 Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 3 Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 4 Surat Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 5 Komisi Etik Penelitian
- Lampiran 6 Persetujuan Keikutsertaan Dalam Penelitian (*Informed Consent*)
- Lampiran 7 SOP Pelaksanaan *Retrowalking*
- Lampiran 8 SOP Pelaksanaan *Resistance Exercise Theraband*
- Lampiran 9 Kuesioner Penyaring Responden
- Lampiran 10 *Western Ontario and McMaster Universities Arthritis Index (WOMAC)*
- Lampiran 11
- Lampiran 12 Hasil Analisa Data
- Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian

## DAFTAR SINGKATAN

|           |  |
|-----------|--|
| Lansia    | : Lanjut Usia  |
| WHO       | : <i>World Health Organization</i>                                 |
| Riskesdas | : Riset Kesehatan Dasar  |
| WOMAC     | : <i>Western Ontario and McMaster Universities Arthritis Index</i> |
| ACL       | : <i>Anterior Cruciatum Ligamentum</i>                             |
| PCL       | : <i>Anterior Cruciatum Ligamentum</i>                             |
| MCL       | : <i>Medial Collateral Ligament</i>                                |
| LCL       | : <i>Lateral Collateral Ligament</i>                               |
| IMT       | : Indeks Massa Tubuh   |
| ROM       | : <i>Range Of Motion</i>   |
| SOP       | : <i>Standar Operasional Prosedur</i>                              |

## DAFTAR ISTILAH DAN SIMBOL

- % : Persen
- = : Sama dengan
- Ho : Hipotesis nol
- Ha : Hipotesisi alternative
- P : Populasi
- S : Sampel
- Q1 : Hasil pengukuran sebelum perlakuan kelompok 1 (*pre test*)
- X1 : Perlakuan kelompok 1 dengan *retrowalking*
- Q2 : Hasil pengukuran setelah perlakuan dengan *retrowalking* (*post test*)
- Q3 : Hasil pengukuran sebelum dilakukan perlakuan kelompok 2 (*pre test*)
- X2 : Perlakuan kelompok 2 dengan *resistance exercise theraband*
- Q4 : Hasil pengukuran setelah dilakukan perlakuan dengan *resistance exercise theraband*