

## DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN .....	i
SAMPUL DALAM.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PROJECT AKHIR.....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	v
PENGESAHAN PENGUJI .....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK .....	viii
ABSTRAC.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR SINGKATAN.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	4
A. Landasan Teori.....	4
1. Anatomi <i>knee</i> .....	4
2. Lansia .....	13
3. <i>Osteoarthritis Knee</i> .....	16
4. <i>Close Kinetic Chain</i> .....	25
5. <i>Theraband Exercise</i> .....	29
6. Mekanisme Kombinasi CKC dan <i>Theraband Exercise</i> .....	33

7. Komunikasi, informasi, dan komunikasi (KIE) .....	34
B. Jurnal Yang Relevan .....	37
<b>BAB III DESKRIPSI YANG DIHASILKAN.....</b>	<b>39</b>
A. Project luaran .....	39
B. Tujuan project luaran .....	39
C. Keaslian karya project.....	39
D. Deskripsi desain project luaran secara naratif .....	39
E. Uji coba hasil project terhadap 3 responden .....	40
<b>BAB IV LUARAN YANG DICAPAI.....</b>	<b>41</b>
A. Penjelasan produk yang dihasilkan.....	41
B. Pembahasan video.....	41
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>48</b>
A. Kesimpulan .....	48
B. Saran .....	48

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Otot-otot Penggerak <i>Knee Joint</i> .....	7
Tabel 2.2 Alat ukur MMT ( <i>Manual Muscle Testing</i> ) .....	24
Tabel 2.3 Warna <i>Theraband</i> .....	29
Tabel 3.1 Uji Coba Terhadap 3 Responden .....	40

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Anatomi <i>Knee Joint</i> .....	4
Gambar 2.2 <i>Knee Joint</i> .....	5
Gambar 2.3 Otot <i>Fleksor Knee</i> .....	7
Gambar 2.4 Otot <i>Ekstensor Knee</i> .....	7
Gambar 2.5 <i>Ligament Knee</i> .....	10
Gambar 2.6 <i>Meniscus</i> .....	11
Gambar 2.7 Klasifikasi <i>Osteoarthritis Knee</i> .....	22
Gambar 2.8 <i>Mini Squats</i> .....	28
Gambar 2.9 <i>Quadriceps Setting Exercise</i> .....	28
Gambar 2.10 <i>Step Up</i> .....	28
Gambar 2.11 <i>Step Down</i> .....	29
Gambar 2.12 <i>Plantar Fleksi</i> .....	31
Gambar 2.13 <i>Dorsi Fleksi</i> .....	32
Gambar 2.14 <i>Ekstensi Knee</i> .....	32
Gambar 2.15 <i>Abduksi Hip</i> .....	32
Gambar 2.16 <i>Leg Press</i> .....	33
Gambar 2.17 <i>Straight Leg Rise</i> .....	33
Gambar 4.1 Awal Pembuka Video .....	41
Gambar 4.2 Perkenalan .....	41
Gambar 4.3 Pengertian <i>Osteoarthritis knee</i> .....	42
Gambar 4.4 Tujuan Latihan <i>Close Kinetic Chain</i> dan <i>Theraband Exercise</i> ....	42
Gambar 4.5 Indikasi .....	43
Gambar 4.6 Kontraindikasi .....	43
Gambar 4.7 <i>Mini Squats</i> .....	43
Gambar 4.8 <i>Quadriceps Setting Exercise</i> .....	44
Gambar 4.9 <i>Step Up</i> .....	44

Gambar 4.10 <i>Step Down</i> .....	44
Gambar 4.11 <i>Plantar Fleksi</i> .....	45
Gambar 4.12 <i>Dorsi Fleksi</i> .....	45
Gambar 4.13 <i>Ekstensi Knee</i> .....	45
Gambar 4.14 <i>Abduksi Hip</i> .....	46
Gambar 4.15 <i>Leg Press</i> .....	46
Gambar 4.16 <i>Straight Leg Rise</i> .....	46
Gambar 4.17 Penutup.....	47

## DAFTAR SINGKATAN

Lansia	: Lanjut Usia
OA	: <i>Osteoarthritis</i>
CKC	: <i>Close Kinetic Chain</i>
MMT	: <i>Manual Muscle Testing</i>
PTOA	: <i>Post-Traumatic Osteoarthritis</i>
KIE	: Komunikasi Informasi Dan Edukasi
WHO	: <i>World Health Organization</i>

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 *Curriculum Vitae*

Lampiran 2

- a. Standar Operasional Prosedur (SOP) *Close Kinetic Chain*
- b. Standar Operasional Prosedur (SOP) *Theraband Exercise*

Lampiran 3 Luaran Produk Berupa Video

Lampiran 4 Dokumentasi Uji Coba Hasil ProjeK Terhadap 3 Responden

Lampiran 5 Lembar Konsultasi KIE

Lampiran 6 Lembar Revisi Setelah Ujian