



**PEMBERIAN *ECCENTRIC CONTROL EXERCISE* UNTUK
MENINGKATKAN AKTIVITAS FUNGSIONAL PADA
PENDERITA *TENNIS ELBOW***

KARYA TULIS ILMIAH

VIVI BUSTARI

1610702072

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI D-III FISIOTERAPI
2019**



**PEMBERIAN *ECCENTRIC CONTROL EXERCISE* UNTUK
MENINGKATKAN AKTIVITAS FUNGSIONAL PADA
PENDERITA *TENNIS ELBOW***

KARYA TULIS ILMIAH
Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Ahli Madya Kesehatan

VIVI BUSTARI
1610702072

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI D-III FISIOTERAPI
2019

PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya tulis ilmiah ini adalah hasil karya sendiri dari semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Vivi Bustari
NRP : 1610702072
Tanggal : 27 Mei 2019

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 27 Mei 2019

Yang Menyatakan,



(Vivi Bustari)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademis Universitas Pembangunan Nasional "Veteran"
Jakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Vivi Bustari
NRP : 1610702072
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : D-III Fisioterapi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan menyetujui untuk memberikan
kepada Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta Hak Bebas
Royalti Non Eksklusif atas karya tulis ilmiah saya yang berjudul :

**"PEMBERIAN ECCENTRIC CONTROL EXERCISE UNTUK
MENINGKATKAN AKTIVITAS FUNGSIONAL PADA PENDERITA
TENNIS ELBOW"**

Dengan hak bebas ini Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta
berhak menyimpan mengalih mengelola dalam bentuk pangkalan data
(database) merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap
mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak
cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat sebagai sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 27 Mei 2019

Yang menyatakan,

The image shows a handwritten signature in black ink over a yellow official stamp. The stamp contains the text 'METERAI RAJEL' at the top, followed by 'NO. METERAI 180590097' and 'KEMENTERIAN' at the bottom. There is a small emblem on the right side of the stamp.

(Vivi Bustari)

PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah diajukan oleh :

Nama : Vivi Bustari
NRP : 1610702072
Program Studi : D-III Fisioterapi
Judul Karya Tulis Ilmiah : Pemberian *Eccentric Control Exercise* untuk meningkatkan aktivitas fungsional pada penderita *Tennis Elbow*

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Kesehatan pada Program Studi D-III Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



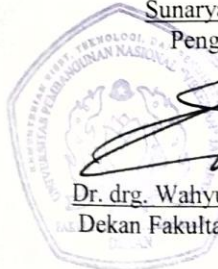
Heri Wibisono, AMd.FT, S.Pd, M.Si
Ketua Penguji



Sunarva, S.Ft
Penguji I



Agustiyawan, SST.FT, M.Fis, Ftr
Penguji II (Pembimbing)



Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Heri Wibisono, AMd.FT, S.Pd, M.Si
Ka. Prodi D-III Fisioterapi

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 17 Juni 2019

PEMBERIAN *ECCENTRIC CONTROL EXERCISE* UNTUK MENINGKATKAN AKTIVITAS FUNGSIONAL PADA PENDERITA *TENNIS ELBOW*

Vivi Bustari

Abstrak

Tennis elbow (lateral epicondylitis) adalah perasaan nyeri pada siku bagian luar terkait ekstensi pergelangan tangan yang berlebihan. *Tennis elbow* menyebabkan nyeri saat ekstensi pergelangan tangan, ekstensi jari, dan ketahanan eversi lengan serta mengurangi kekuatan pegangan dan ekstremitas memuat perlawanan, terutama selama ekstensi siku. Tujuan studi kasus: Untuk mengetahui pengaruh *Eccentric Control Exercise* terhadap peningkatan aktivitas fungsional pada kasus *Tennis elbow*. Parameter yang digunakan untuk mengukur aktivitas fungsional adalah *Patient-Rated Tennis Elbow Evaluation Questionnaire (PRTEE)*. Desain studi kasus dengan sample 1 orang. Dengan intervensi *Eccentric Control Exercise* diberikan 3x seminggu, dengan intensitas 15x repetisi, dan 5 set selama 9 menit. Berdasarkan hasil evaluasi didapatkan peningkatan aktivitas fungsional. Kesimpulan: pemberian *Eccentric Control Exercise* dapat meningkatkan aktivitas fungsional pada penderita *Tennis Elbow*.

Kata Kunci: *Tennis Elbow, Eccentric Control Exercise, Aktivitas Fungsional*

ECCENTRIC CONTROL EXERCISE TO INCREASE FUNCTIONAL ACTIVITY IN TENNIS ELBOW

Vivi Bustari

Abstract

Tennis elbow (lateral epicondylitis) is a feeling of pain in the outside elbow associated with excessive wrist extension. Tennis elbow causes pain when wrist extension, finger extension, and arm eversion resistance and reduces grip strength and limb loading resistance, especially during elbow extension. Purpose of the case study: To determine the effect of the Eccentric Control Exercise on increasing functional activity in Tennis elbow cases. The parameter used to measure functional activity is Patient-Rated Tennis Elbow Evaluation Questionnaire (PRTEE). Case study design with a sample of 1 person. With the Eccentric Control Exercise intervention given 3 times a week, with an intensity of 15x repetition, and 5 sets for 9 minutes. Based on the results of the evaluation obtained an increase in functional activity. Conclusion: Eccentric Control Exercise can increase functional activity in Tennis Elbow sufferers.

Keywords: Tennis Elbow, Eccentric Control Exercise, Functional Activity.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas Kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena Berkat Rahmat dan Hidayah-Nya saya dapat menyelesaikan tugas dalam bentuk Karya Tulis Ilmiah Akhir dengan judul:

“Pemberian *Eccentric Control Exercise* untuk meningkatkan aktivitas fungsional pada penderita tennis elbow” ini dengan baik dan tepat waktu. Saya juga berharap Karya Tulis Ilmiah Akhir ini dapat menambah ilmu dan wawasan bagi mahasiswa dan masyarakat.

Penulis mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya ata semua bantuan yang telah diberikan baik secara langsung maupun secara tidak langsung selama penyusunan tugas akir ini hingga selesai kepada Bapak Heri Wibisono, AMd, FT, S.Pd, Msi selaku Kaprogdi jurusan Fisioterapi, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Bapak Agustiyawan, SST.FT. M.Fis selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah Akhir ini, Bapak H.Bustari Zainal Abbas dan Ibu Hj.Artita Amran selaku orang tua penulis yang telah memberi dukungan dan doa kepada penulis, sahabat yang selalu mendukung dikala senang maupun sedih dan yang bersama-sama sedang berjuang untuk menyelesaikan tugas akhir ini diantaranya adalah tita (jamet), lia (bocil), riana (mpay), dan sahid prasetia yang selalu memberikan bantuan serta dukungan semangat kepada penulis.

Saya menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam Karya Tulis Ilmiah Akhir ini. Oleh sebab itu, dengan segala kerendahan hati, kritik dan saran yang dapat membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan dan penyempurnaan Karya Tulis Ilmiah Akhir yang akan datang dengan judul serupa.

Jakarta, Mei 2019

Penulis

Vivi Bustari

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR GRAFIK.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Identifikasi Masalah.....	3
I.3 Rumusan Masalah.....	3
I.4 Tujuan Penulisan.....	3
I.5 Manfaat Penulisan.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
II.1 Definisi	5
II.2 Problematika Fisioterapi.....	9
II.3 Aktivitas Fungsional.....	11
II.4 Diagnosa Fisioterapi	12
II.5 Metode Intervensi Fisioterapi.....	13
II.6 Edukasi dan Home program	16
II.7 Kerangka Konsep dan Kerangka Berfikir	17
II.8 Hipotesa.....	19
BAB III METODE STUDI KASUS	20
III.1 Metode Pengambilan Data	20
III.2 Desain Studi Kasus	20
III.3 Waktu dan Tempat Pengambilan Sampel	21
III.4 Populasi dan Sampel	21
III.5 Definisi Operasional	21
III.6 Kriteria Inklusi dan Eksklusi	23
III.7 Prosedur Penanganan	23
BAB IV HASIL STUDI KASUS.....	30
IV.1 Deskripsi subjektif	30
IV.2 Subyektif data	30
IV.3 Obyektif data.....	30
IV.4 Data Penunjang.....	32

IV.5 Problematik dan Diagnosa Fisioterapi.....	32
IV.6 Intervensi Fisioterapi	32
IV.7 Edukasi.....	33
IV.8 Evaluasi.....	33
 BAB V PEMBAHASAN.....	 36
V.1 Pembahasan	36
V.2 Keterbatasan Studi Kasus	38
 BAB VI PENUTUP	 39
VI.1 Kesimpulan	39
VI.2 Saran	39
 DAFTAR PUSTAKA	 40
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Variabel Dependent	21
Tabel 2	Variabel Independent	22
Tabel 3	Patient-Rated Tennis Elbow Evaluation	31
Tabel 4	LGS	33
Tabel 5	Kekuatan otot	34
Tabel 6	Aktivitas fungsional	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Twist for tennis elbow	16
Gambar 2	Rancang case study	20

DAFTAR GRAFIK

Grafik 1	Hasil evaluasi dengan PRTEE.....	37
----------	----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Informed Consent
Lampiran 2	Surat Persetujuan Etik
Lampiran 3	Surat Persetujuan Pengambilan Data
Lampiran 4	Patient-Rated Tennis Elbow Evaluation
Lampiran 5	Dokumentasi
Lampiran 6	Surat Pernyataan Bebas Plagiarism
Lampiran 7	Hasil Turnitin