



PENATALAKSANAAN FISIOTERAPI PADA KASUS *TENNIS ELBOW*

KARYA TULIS ILMIAH

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Ahli
Madya Kesehatan**

KHAYSILAH WAHYU DIANY

2310702053

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA

2026

PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang di kutip maupun yang di rujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Khaysilah Wahyu Diany

NIM : 2310702053

Tanggal : 22 Mei 2026

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

Jakarta, 22 Mei 2026

Yang Menyatakan,



(Khaysilah Wahyu Diany)

PERNYATAAN PENGGUNAAN KECERDASAN BUATAN

Saya menyatakan bahwa dalam penyusunan Tugas Akhir ini, saya menggunakan teknologi Kecerdasan Buatan (AI) dengan *platform* ChatGPT untuk tujuan pemeriksaan dan perbaikan tata bahasa, serta saya bertanggung jawab penuh atas keakuratan, orisinalitas, dan integritas seluruh isi Tugas Akhir ini.

Nama : Khaysilah Wahyu Diany
NIM : 2310702053
Tanggal : 22 Mei 2026

Jakarta, 22 Mei 2026



(Khaysilah Wahyu Diany)

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

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta,
Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Khaysilah Wahyu Diany

NRP : 2310702035

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga

Demi pembangunan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-Exclusive Royalty Free Right*) atas karya tulis ilmiah saya yang berjudul: **“Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Kasus Tennis Elbow”**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Karya Tulis Ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 22 Mei 2026

Yang Menyatakan,



(Khaysilah Wahyu Diany)

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah diajukan oleh:

Nama : Khaysilah Wahyu Diany

NIM : 2310702053

Program Studi : DIII Fisioterapi

Judul : Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Kasus *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 Fisioterapi Program Diploma Tiga Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

Jakarta, 22 Mei 2026

Ketua Penguji

Pumamadyawati, SST/FT, S.Pd, M.Fis., Ftr

NIP. 196502262025212002

Anggota Penguji I

Rena Mailani, S.Ft., M.Biomed
NIP. 199005202025062005

Anggota Penguji II

Kiki Rezki Faradillah, S.Ft., Physio., M.Biomed
NIP. 199306212022032012

Mengetahui

Dekan FKES UPN "Veteran" Jakarta



Koordinator Program Studi Fisioterapi
Program Diploma Tiga

Mona Oktarina, S.Ft., Ftr., M.Biomed
NIP. 199310202022032016

PENATALAKSANAAN FISIOTERAPI PADA KASUS *TENNIS ELBOW*

Khaysilah Wahyu Diany

Abstrak

Latar Belakang: *Tennis elbow* akibat aktivitas berulang dan terus menerus dapat menimbulkan nyeri dan kekakuan pada sisi lateral siku yang mengganggu fungsi aktivitas sehari-hari. Prevalensi *tennis elbow* berkisar 1–3% pada populasi umum dan lebih sering terjadi pada usia produktif serta individu dengan aktivitas berulang. Fisioterapi memiliki peran penting dalam penatalaksanaan pada kondisi ini, dengan tujuan mengurangi nyeri, mempertahankan serta meningkatkan lingkup gerak sendi, dan meningkatkan kekuatan otot. Pendekatan yang digunakan meliputi kombinasi modalitas dan terapi latihan. Intervensi yang diberikan antara lain *ultrasound* (US) dan *Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation* (TENS) untuk mengurangi nyeri, serta *eccentric exercise* dan *stretching exercise* untuk meningkatkan fleksibilitas dan kemampuan aktivitas fungsional. **Tujuan:** Untuk mengetahui penatalaksanaan fisioterapi pada kasus *tennis elbow*. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode studi kasus pada seorang laki-laki usia 36 tahun dengan diagnosis *lateral epicondylitis dextra*. Penelitian dilakukan sejak Februari sampai Maret 2026 di RSUP Dr. Sitanala, Tangerang. Pemeriksaan dilakukan menggunakan *Visual Analog Scale* (VAS) untuk nyeri, goniometer untuk mengukur lingkup gerak sendi, *Manual Muscle Testing* (MMT) untuk kekuatan otot, serta *Patient Rated Tennis Elbow Evaluation* (PRTEE) untuk menilai kemampuan fungsional. Intervensi fisioterapi yang diberikan meliputi *ultrasound* (US), *Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation* (TENS), *eccentric exercise*, dan *stretching exercise*. **Hasil:** Setelah 5 kali intervensi, terjadi adanya penurunan nyeri, peningkatan lingkup gerak sendi, serta perbaikan nilai kemampuan aktivitas fungsional pasien. **Kesimpulan:** Terdapat penurunan nyeri melalui intervensi US dan TENS, peningkatan lingkup gerak sendi melalui *stretching exercise* dan *eccentric exercise*, serta perbaikan kemampuan fungsional melalui *eccentric exercise* dan *stretching exercise* yang dilakukan secara bertahap dan teratur.

Kata Kunci: *Eccentric Exercise, Stretching Exercise, Tennis Elbow, TENS, Ultrasound.*

PHYSIOTHERAPY MANAGEMENT IN *TENNIS ELBOW* CASES

Khaysilah Wahyu Diany

Abstract

Background: Tennis elbow due to repetitive and continuous activity can cause pain and stiffness on the lateral side of the elbow that interferes with the function of daily activities. The prevalence of tennis elbow ranges from 1–3% in the general population and is more common in productive age as well as individuals with repetitive activity. Physiotherapy has an important role in managing this condition, with the aim of reducing pain, maintaining and improving the range of motion of the joints, and increasing muscle strength. The approach used includes a combination of modalities and exercise therapy. Interventions provided include ultrasound (US) and Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS) to reduce pain, as well as eccentric exercise and stretching exercise to improve flexibility and ability to function activities. **Objective:** To determine the management of physiotherapy in tennis elbow cases. **Methods:** This study used a case study method in a 36-year-old male with a lateral diagnosis of dextra-epicondylitis. The research was conducted from February to March 2026 at Dr. Sitanala Hospital, Tangerang. The examination was carried out using the Visual Analog Scale (VAS) for pain, goniometer to measure the range of motion of the joints, Manual Muscle Testing (MMT) for muscle strength, and Patient Rated Tennis Elbow Evaluation (PRTEE) to assess functional ability. The physiotherapy interventions provided include ultrasound (US), Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS), eccentric exercise, and stretching exercise. **Results:** After 5 interventions, there was a decrease in pain, an increase in the range of joint movement, and an improvement in the value of the patient's functional activity ability. **Conclusions:** There was a reduction in pain through US and TENS interventions, an increase in the range of joint motion through stretching exercises and eccentric exercises, and improvements in functional abilities through eccentric exercise and stretching exercises that were carried out gradually and regularly.

Keywords: Eccentric Exercise, Stretching Exercise, Tennis Elbow, TENS, Ultrasound.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, karunia, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah (KTI) yang berjudul “Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Kasus *Tennis elbow*” dengan baik dan tepat waktu. KTI ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga.

Penyusunan KTI ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, bimbingan, serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada Ibu Mona Oktarina, S.Ft., Ftr., M.Biomed, selaku Koordinator Program Studi Fisioterapi, Ibu Kiki Rezki Faradillah, S.Ft., Physio., M.Biomed, selaku dosen pembimbing tugas akhir, serta dosen penguji yang telah memberikan arahan dan masukan dalam penyusunan tugas akhir ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua tercinta, Ayah Agung Wahyu Wibawanto dan Ibu Hesty Ambardiny, yang selalu memberikan do’a, kasih sayang, serta dukungan yang tiada henti kepada penulis. Terima kasih juga penulis sampaikan kepada teman-teman seperjuangan yang telah membantu dan memberikan dukungan selama proses penyusunan KTI ini. Selain itu, penulis juga berterima kasih kepada diri sendiri karena telah mampu bertahan, berjuang, dan menyelesaikan proses penyusunan KTI ini hingga akhir.

Penulis menyadari bahwa KTI ini masih memiliki kekurangan, sehingga penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa mendatang. Semoga KTI ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan perkembangan ilmu fisioterapi.

Depok, 22 Mei 2026

Penulis

Khaysilah Wahyu Diany

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PENGGUNAAN KECERDASAN BUATAN	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
PENGESAHAN	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR GRAFIK.....	xiii
DAFTAR SKEMA.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan.....	4
1.4 Manfaat	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Definisi <i>Tennis Elbow</i>	6
2.2 Anatomi	6
2.3 Fisiologi.....	18
2.4 Epidemiologi.....	19
2.5 Etiologi	19
2.6 Patofisiologi.....	20
2.7 Manifestasi Klinis	21

2.8	Prognosis	22
2.9	Pemeriksaan Fisioterapi	22
2.10	Pemeriksaan Penunjang	54
2.11	Pemeriksaan Psikososial	54
2.12	Pemeriksaan Arsitektur	55
2.13	Diagnosis Fisioterapi	55
2.14	Program Fisioterapi	56
2.15	Kerangka Pikir	63
BAB 3 METODE STUDI KASUS		64
3.1	Metode Pelaksanaan	64
3.2	Laporan Kasus	65
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN.....		80
4.1	Hasil	80
4.2	Pembahasan	83
4.3	Keterbatasan	86
BAB 5 PENUTUP		88
5.1	Kesimpulan	88
5.2	Saran	88
DAFTAR PUSTAKA		90
RIWAYAT HIDUP		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Otot-Otot Fleksi <i>Elbow Joint</i>	9
Tabel 2	Otot-Otot Ekstensi <i>Elbow Joint</i>	10
Tabel 3	Otot-Otot Supinasi Dan Pronasi <i>Wrist Joint</i>	11
Tabel 4	Otot-Otot Fleksi <i>Wrist Joint</i>	12
Tabel 5	Otot-Otot Ekstensi <i>Wrist Joint</i>	12
Tabel 6	Otot-Otot Radial Deviasi Dan Ulnar Deviasi <i>Wrist Joint</i>	13
Tabel 7	Klasifikasi Tekanan Darah	26
Tabel 8	Klasifikasi Denyut Nadi Dewasa	27
Tabel 9	Klasifikasi Pernapasan	27
Tabel 10	Klasifikasi Suhu Tubuh Dewasa	28
Tabel 11	Klasifikasi Indeks Masa Tubuh (IMT)	31
Tabel 12	Interpretasi Indeks Masa Tubuh (IMT)	31
Tabel 13	Interpretasi VAS	36
Tabel 14	Klasifikasi MMT	37
Tabel 15	Prosedur Penempatan Goniometer	45
Tabel 16	Nilai Normal LGS	46
Tabel 17	Interpretasi Sensibilitas	47
Tabel 18	PRTEE Nyeri	52
Tabel 19	PRTEE Fungsional (Aktivitas Spesifik)	52
Tabel 20	PRTEE Fungsional (Aktivitas Biasa)	53
Tabel 21	Interpretasi Nilai PRTEE	53
Tabel 22	PFGD Aktif	67
Tabel 23	PFGD Pasif	68
Tabel 24	PFGD Isometrik	69
Tabel 25	Pemeriksaan Skala Nyeri Dengan VAS	69
Tabel 26	Pemeriksaan Kekuatan Otot Dengan MMT	70
Tabel 27	Pemeriksaan Lingkup Gerak Sendi Dengan Goniometer	70
Tabel 28	PRTEE Nyeri	73
Tabel 29	PRTEE Fungsional (Aktifitas Spesifik)	73
Tabel 30	PRTEE Fungsional (Aktivitas Biasa)	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Os Humerus.....	7
Gambar 2 Os Radius	8
Gambar 3 Os Ulna.....	9
Gambar 4 Ligamentum	14
Gambar 5 <i>Mill's Test</i>	49
Gambar 6 <i>Cozen Test</i>	50
Gambar 7 <i>Maudsley Test</i>	51
Gambar 8 Hasil Pemeriksaan Penunjang.....	72

DAFTAR GRAFIK

Grafik 1 Hasil Evaluasi Nyeri.....	81
Grafik 2 Hasil Evaluasi LGS.....	82
Grafik 3 Hasil Evaluasi PRTEE.....	82

DAFTAR SKEMA

Skema 1 Kerangka Pikir.....	63
-----------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 *Informed Content*
- Lampiran 2 Kuesioner PRTEE
- Lampiran 3 Dokumentasi Studi Kasus
- Lampiran 4 Kartu Monitoring
- Lampiran 5 Surat Pernyataan Plagiarisme
- Lampiran 6 Hasil Uji Turnitin