



***LITERATURE REVIEW: EFEK DARI PEMBERIAN
PROPIOCEPTIVE TRAINING DAN STRENGTHENING
EXERCISE DALAM MENINGKATKAN ROM PADA PASIEN
SPRAIN ANKLE***

KARYA TULIS ILMIAH

MUHAMMAD HASRAT SENO ADJI

1710702018

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN
JAKARTA FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA
2020**



***LITERATURE RIVIEW: EFEK DARI PEMBERIAN
PROPIOCEPTIVE TRAINING DAN STRENGTHENING
EXERCISE DALAM MENINGKATKAN ROM PADA PASIEN
SPRAIN ANKLE***

KARYA TULIS ILMIAH

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

MUHAMMAD HASRAT SENO ADJI

1710702018

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN
JAKARTA FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA
2020**

PENYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : M. Hasrat Seno Adji

NIM : 1710702018

Tanggal : 2 Juli 2020

Bilamana kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan di proses sesuai dengan ketentuan berlaku.

Jakarta:2 Juli 2020

Yang Menyatakan,



(M. Hasrat Seno Adji)

**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 : M. Hasrat Seno Adji
NIM : 1710702018
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga

Demi pengembangan 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:

“Literature Review: Efek Dari Pemberian Proprioceptive Training And Strengthening Exercises Dalam Meningkatkan Range Of Motion Pada Pasien Sprain Ankle”.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, dan mempublikasikannya Karya Tulis Ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 2 Juli 2020

Yang Menyatakan,



(M. Hasrat Seno Adji)

PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah diajukan oleh :

Nama : M. Hasrat Seno Adji

NIM : 1710702018



Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga

Judul Karya Tulis Ilmiah : *Literature Review: Efek Dari Pemberian Proprioceptive Training dan Strengthening Exercise Dalam Meningkatkan ROM Pada Pasien Sprain Ankle*

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.



Eko Prabowo, S.Fis, M.Fis
Ketua Penguji

Supri Wahyu Ismiyasa, S.Ft, M.Erg
Penguji I

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



Heri Wibisono, AMd.FT, S.Pd, M.Si
Penguji II (Pembimbing)



Agustiyawan, SST.FT, M.Fis, Ftr
Ka. Progdri Fisioterapi Program Diploma Tiga

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 2 Juli 2020

**LITERATURE REVIEW: EFEK DARI PEMBERIAN
PROPIOCEPTIVE TRAINING DAN STRENGTHENING
EXERCISE DALAM MENINGKATKAN ROM PADA PASIEN
SPRAIN ANKLE**

M. Hasrat Seno Adji

Abstrak

Pendahuluan: Meningkatkan *Range Of Motion* pada *Sprain Ankle* dipengaruhi oleh banyaknya aktivitas terutama pada yang rata-rata usia 18-40 tahun dengan kategori orang dewasa. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menelaah literature, jurnal, artikel ataupun hasil penelitian dengan topic Efek Dari Pemberian *Proprioceptive Training And Strengthening Exercises* Dalam meningkatkan *Range Of Motion* pada Pasien *Sprain Ankle*. **Metode:** Pencarian sumber literature, jurnal, artikel, hasil penelitian di beberapa database seperti Google Scholar, Elsevier, PEDro, PubMed dengan menggunakan beberapa kata kunci tertentu dalam periode tahun 2015-2020. Dari hasil penelusuran literature didapatkan 5 artikel yang memenuhi kriteria inklusi sumber. Penilaian kualitas metodologi dari 5 artikel dinilai dengan Scimago Journal & Country Rank (SJR). **Hasil:** Setelah dilakukan telaah literature sebanyak 5 artikel menunjukkan bahwa *proprioceptive training and strengthening exercises* efektif untuk meningkatkan *range of motion* pada ankle. **Kesimpulan:** *Proprioceptive training and Strengthening exercise* dapat meningkatkan *range of motion* pada pasien sprain ankle secara signifikan.

Kata Kunci : Fungsi Gerak Sendi, Kekuatan Otot, Lingkup Gerak Sendi, Syaraf Otot

LITERATURE REVIEW: EFFECTS OF PROPIOCEPTIVE TRAINING AND STRENGTHENING EXERCISE IN IMPROVING RANGE OF MOTION IN ANKLE SPRAIN PATIENTS

M. Hasrat Seno Adji

Abstract

Introduction: Increase the Range of Motion in Sprain Ankle is influenced by the number of activities, especially in the average age of 18-40 years with the adult category. **Objective:** This study aims to examine the literature, journals, articles or research results with the topic of the Effects of Giving Proprioceptive Training and Strengthening Exercises in increasing the Range of Motion in Sprain Ankle Patients. **Method:** Search for sources of literature, journals, articles, research results in several databases such as Google Scholar, Elsevier, PEDro, PubMed by using certain keywords in the period 2015-2020. From the literature search results, it was found 5 articles met the source inclusion criteria. The methodological quality assessment of 5 articles was assessed using the Scimago Journal & Country Rank (SJR). **Results:** After a literature review of 5 articles showed that proprioceptive training and strengthening exercises were effective in increasing the range of motion in the ankle. **Conclusion:** Proprioceptive training and Strengthening exercise can significantly increase the range of motion in sprain ankle patients.

Keywords: Joint Motion Function, Muscle Strength, Range Of Motion, Muscle Nerves

KATA PENGANTAR

Puji serta syukur penulis panjatkan kepada kehadiran Allah SWT atas segala karunia-Nya dan rahmatnya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Judul yang penulis pilih dalam Karya Tulis Ilmiah ini ialah (Efek Dari Pemberian *Proprioceptive Training And Strengthening Exercise* Dalam meningkatkan *ROM* Pada Pasien *Sprain Ankle*). Penulis ucapkan terima kasih kepada Bapak Heri Wibisono AMd.FT, S Pd, M.Siyaitu dosen pembimbing yang telah banyak memberikan saran & telah membantu Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Disamping itu, Dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini penulis dapat banyak dukungan dari berbagai pihak yang terlibat dan saya mengucapkan terima kasih yang sebesar besarnya kepada Bapak, Ibu, Kakak, dosen dosen Program Studi Fisioterapi Diploma Tiga UPN Jakarta, Ratu Tiara Annisa Putri, Farah, Yulita, Hanif, Taruna, Daud dan Teman teman Fisioterapi 2017 lainnya yang telah memberikan penulis doa dan semangat. Saya sangat ber-terima kasih yang sebesar besarnya kepada yang mendoakan dan membantu untuk menyempurnakan Karya Tulis Ilmiah ini.

Jakarta, 2 Juli 2020

Penulis

(M. Hasrat Seno Adji)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBARAN	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Identifikasi Masalah.....	4
I.3 Rumusan Masalah.....	4
I.4 Tujuan Penulisan	4
I.5 Manfaat Penulisan	4
BAB II LITERATURE REVIEW	5
II.1 Sprain Ankle	5
II.2 Problematik Fisioterapi.....	10
II.3 Diagnosa Fisioterapi	11
II.4 Metode Intervensi Fisioterapi	11
II.5 Rencana Intervensi Terpilih.....	11
II.6 Edukasi dan Home Program	15
BAB III METODE LITERATURE REVIEW.....	16
III.1 Metode Pengambilan Data Literature	16
III.2 Strategi Pencarian Literature	16
III.3 Waktu dan Media Pengambilan Data Literature	17
III.4 Populasi dan Sampel.....	17
III.5 Kriteria Inklusi dan Eksklusi	17
III.6 Metode Pengambilan Data.....	18
III.7 Instrumen Penelitian	19
III.8 Prosedur Pengambilan Data.....	19
III.9 Analisis Data Literature	20
BAB IV HASIL PENELITIAN	21
IV.1 Hasil Penilaian Kualitas Metodologi	21
IV.2 Karakteristik Subjek Penelitian	21
BAB V PEMBAHASAN	33

V.1	Gambaran Subjek Subjek Literature.....	33
V.2	Hasil Proprioceptive Training dan Strengthening Exercise Dengan ROM .	33
V.3	Keterbatasan Penelitian	35
BAB VI PENUTUP		36
VI.1	Kesimpulan.....	36
DAFTAR PUSTAKA		37
RIWAYAT HIDUP		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kategori Penilaian Jurnal	26
Table 2	Hasil Penilaian Kualitas Metodologi	29
Table 3	Ringkasan litterature yang direview	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Patofisiologi Ankle Joint	8
--	---

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Bebas Plagiarism
Lampiran 2	Hasil Turnitin