

LATIHAN MENOLAK AKTIF UNTUK MENINGKATKAN KEKUATAN OTOT PADA PENDERITA PASCA OPERASI OPEN REDUCTION INTERNAL FIKSASI FRAKTUR TIBIA 1/3 DISTAL

(Hamimah Nur Siamsah)

ABSTRAK

Fraktur 1/3 distal tibia adalah rusaknya kontinuitas tulang tibia pada sepertiga distal yang disebabkan oleh trauma secara langsung maupun tidak langsung. Tulang mengalami fraktur biasanya diikuti kerusakan jaringan disekitarnya seperti ligamen, otot, tendon, pembuluh darah dan syaraf. Salah satu upaya pengembalian bentuk tulang yang mengalami fraktur dengan tindakan operasi. Operasi akan menimbulkan permasalahan pada kapasitas fisik dan kemampuan fungsional. Pada kasus ini diantaranya keterbatasan lingkup gerak sendi ankle, kelemahan pada otot tibialis anterior, penurunan kemampuan fungsional. Untuk penanganan yang efektif dan efisien, maka dilakukan metode pemeriksaan yaitu pemeriksaan lingkup gerak sendi menggunakan goneometer, pemeriksaan kekuatan otot dengan menggunakan alat ukur Manual Muscle Testing (MMT). Untuk membantu mengatasi masalah-masalah tersebut, salah satu modalitas fisioterapi yang dapat digunakan adalah terapi latihan berupa *active resisted exercise*. Setelah dilakukan sebanyak 6 kali, , didapatkan hasil berupa peningkatan lingkup gerak sendi, nyeri berkurang dan kekuatan otot meningkat. Dari hasil yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa dengan penggunaan modalitas fisioterapi berupa terapi latihan yaitu *active resisted exercise* dapat membantu mengurangi permasalahan yang timbul akibat post operasi ORIF fraktur *tibia* 1/3 distal dengan pemasangan *plate and screw*.

Kata kunci : *Active Resisted Exercise, fraktur 1/3 distal tibia, MMT*

ACTIVE RESISTED EXERCISE TO IMPROVE MUSCLE STRENGTH FOR PATIENTS WITH POST OPERATIVE OPEN REDUCTION INTERNAL FIKSASI TIBIA FRACTURE 1/3 DISTAL

(Hamimah Nur Siamsah)

ABTRACK

Fractures of the distal third of the tibia is the destruction of continuity in the distal third of the tibia bone caused by trauma directly or indirectly. Bone fracture is usually followed by damage to the surrounding tissue such as ligaments, muscles, tendons, blood vessels and nerves. One effort returns form bone fracture with surgery. Operation will cause problems in the physical capacity and functional ability. In this case such limitation of motion of the ankle, tibialis anterior muscle weakness, decreased functional ability. For effective and efficient handling, then performed the examination is the examination method of motion using goneometer, examination of muscle strength by using a measuring instrument Manual Muscle Testing (MMT). To help overcome these problems, one of physiotherapy modalities that can be used is in the form of exercise therapy *active resisted exercise*. After 6 times,, is obtained by increasing the range of motion, decrease pain and increase muscle strength. From the results obtained, it can be concluded that the use of physiotherapy modalities such as exercise therapy is active resisted exercise can help reduce the problems that arose from ORIF postoperative fracture of the distal third of the tibia with the mounting plate and screw.

Keywords: *Active Resisted Exercise, Fracture of the Distal Third of the Tibia, MMT*