



***LITERATURE REVIEW : INTERVENSI MYOFASCIAL
RELEASE DAN TERAPI LATIHAN UNTUK
MENINGKATKAN KEMAMPUAN FUNGSIONAL
PADA PASIEN OSTEOARTHRITIS LUTUT***

KARYA TULIS ILMIAH AKHIR

MUHAMMAD LUCKY WICAKSONO

1710702057

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA

2020



***LITERATURE REVIEW : INTERVENSI MYOFASCIAL
RELEASE DAN TERAPI LATIHAN UNTUK
MENINGKATKAN KEMAMPUAN FUNGSIONAL
PADA PASIEN OSTEOARTHRITIS LUTUT***

KARYA TULIS ILMIAH AKHIR

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

MUHAMMAD LUCKY WICAKSONO

1710702057

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 : Muhammad Lucky Wicaksono

NIM : 1710702057

Tanggal : 14 Juli 2020

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

Jakarta, 14 Juli 2020

Yang Menyatakan



(Muhammad Lucky Wicaksono)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Muhammad Lucky Wicaksono

NIM : 1710702057

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 : Intervensi Myofascial Release dan Terapi Latihan untuk Meningkatkan Kemampuan Fungsional pada Pasien Osteoarthritis Lutut”.

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/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 14 Juni 2020

Yang Menyatakan



(Muhammad Lucky Wicaksono)

PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah diajukan oleh :

Nama : Muhammad Lucky Wicaksono
NIM : 1710702057
Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga
Judul Karya Tulis Ilmiah : *Literature Review* : Intervensi *Myofascial Release* dan Terapi Latihan Untuk Meningkatkan Kemampuan Fungsional Pada Pasien *Osteoarthritis* Lutut.

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.



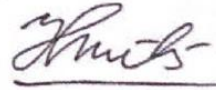
Eko Prabowo, S.Fis, M.Fis

Ketua Penguji



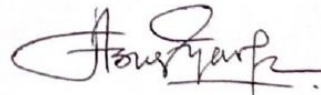
Sunarya, S.Ft

Penguji I



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

Penguji II (Pembimbing)



Agustiyawan, SST.FT, M.Fis, Ftr

Ka.Progdi Fisioterapi Program Diploma Tiga



Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 14 Juli 2020

LITERATURE REVIEW : INTERVENSI MYOFASCIAL RELEASE DAN TERAPI LATIHAN UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN FUNGSIONAL PADA PASIEN OSTEOARTHRITIS LUTUT

Muhammad Lucky Wicaksono

Abstrak

Pendahuluan: *Osteoarthritis* merupakan penyakit sendi degeneratif yang berhubungan dengan rusaknya kartilago sendi dimana terjadinya proses degradasi interaktif sendi kompleks yang menyebabkan nyeri lutut, kekakuan sendi, penurunan kekuatan otot dan gangguan koordinasi. Faktor resiko terjadinya *Osteoarthritis* yaitu umur, jenis kelamin, aktivitas fisik, obesitas dan genetik. Tujuan: Bertujuan untuk menelaah literatur, jurnal, artikel ataupun hasil penelitian dengan topic *Literature review : Intervensi Myofascial Release dan Terapi Latihan* untuk meningkatkan Kemampuan Fungsional pada pasien *Osteoarthritis* Lutut. Metode: Pencarian sumber literatur, jurnal, artikel, hasil penelitian di beberapa sumber data seperti *Google Scholar, Elsevier, PEDro, PubMed* dengan menggunakan kata kunci tertentu dalam periode 2012-202. Dari hasil pencarian 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 literatur sebanyak 5 artikel menunjukkan *myofascial release* dan terapi latihan efektif dalam meningkatkan kemampuan fungsional pada pasien *Osteoarthritis* lutut. Kesimpulan: *Myofascial release* dan Terapi latihan adanya peningkatan signifikan dalam meningkatkan Kemampuan fungsional pada pasien *Osteoarthritis* lutut.

Kata Kunci: Kemampuan Fungsional, *Myofascial Release, Osteoarthritis, Terapi Latihan*.

LITERATURE REVIEW : MYOFASCIAL RELEASE INTERVENTION AND PHYSIOTHERAPY EXERCISE TO IMPROVE FUNCTIONAL ACTIVITY IN PATIENTS KNEE OSTEOARTHRITIS

Muhammad Lucky Wicaksono

Abstract

Introduction: Osteoarthritis is a degenerative joint disease associated with cartilage joint damage that causes the process of degradation. Risk factors for missing osteoarthritis are age, sex, physical activity, obesity and genetics. Purpose: This study aims to examine the literature, journals, articles or research results with the topic Literature review: Myofascial Release Interventions and Physiotherapy Exercise to improve Functional in Knee Osteoarthritis patients. Methods: 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 2012-2022 period. From the literature search results obtained 5 articles that meet the criteria of source inclusion. The methodological quality review of 5 articles is satisfied with Scimago Journal & Country Rank (SJR). Results: After reviewing the literature as many as 5 articles showed myofascial release and effective physiotherapy exercise in improving functional activity in knee Osteoarthritis patients. Conclusion: Myofascial Release and Physiotherapy Exercise significantly increase in Functional Activity in Knee Osteoarthritis patients.

Keywords: Functional Activity, Myofascial Release, Osteoarthritis, Physiotherapy Exercise.

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 (*Literature Review :Intervensi Myofascial Release dan Terapi Latihan untuk meningkatkan Kemampuan Fungsional pada pasien Osteoarthritis Lutut*). Terima kasih penulis ucapkan terutama kepada Bapak Heri Wibisono, AMd.FT , S Pd, MSi yaitu dosen pembimbing yang telah banyak memberikan saran & telah membantu Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Disamping itu, Terima kasih kepada Dosen Papa, Mama, Kakakku, Mutiara Annandara, Fajar, Bokir, Emon, Lintas Nusantara, Member of Pili dan Fisioterapi 2017 telah memberikan penulis doa dan semangat.

Jakarta, 10 Februari 2020

Penulis

Muhammad Lucky Wicaksono

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 GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Identifikasi Masalah	3
I.3 Rumusan Masalah.....	4
I.4 Tujuan.....	4
I.5 Manfaat.....	4
BAB II TINJUAN PUSTAKA.....	5
II.1 <i>Osteoarthritis</i>	5
II.2 Problematik Fisioterapi.....	9
II.3 Diagnosis	10
II.4 Kemampuan Fungsional	10
II.5 Intervensi Fisioterapi	13
II.6 Edukasi dan <i>Home Program</i>	21
BAB III METODEDE STUDI LITERATUR.....	22
III.1 Metode Pengambilan Data Literatur	22
III.2 Waktu dan Media Pengambilan Data Literatur.....	22
III.3 Populasi dan Sampel	23
III.4 Kriteria Inklusi dan Ekslusi.....	23
III.5 Metode Pengambilan Data	23
III.6 Definisi Operasional.....	23
III.7 Prosedur Pengambilan Data	24
III.8 Instrumen Literatur.....	25
III.9 Analisis Data Literatur	25
BAB IV HASIL STUDI LITERATUR.....	26
IV.1 Strategi Pencarian Literatur	26
IV.2 Karakteristik Jurnal.....	26
IV.3 Hasil Studi Literatur.....	27

BAB V PEMBAHASAN	33
V.1 Gambaran Subjek Literatur.....	33
V.2 Bagaimana Hasil <i>Myofascial Release</i> Dan Terapi Latihan Untuk Meningkatkan Kemampuan Fungsional	33
V.3 Keterbatasan Studi Literatur	35
V.4 Temuan Riview.....	36
BAB VI PENUTUP	37
VI.1 Kesimpulan.....	37
DAFTAR PUSTAKA	38
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kuesioner WOMAC.....	20
Tabel 2	Karakteristik Jurnal	23
Tabel 3	Hasil Studi Literatur	24

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Osteoarthritis Lutut	6
Gambar 2	Inflamasi Osteoarthritis	7
Gambar 3	Myofacial Release for Osteoarthritis.....	14
Gambar 4	Buttock Squeeze.....	16
Gambar 5	Straight Legs Raise Exercise.....	17
Gambar 6	Terminal Knee Extension.....	17
Gambar 7	Leg Press	18
Gambar 8	Half Squats	18
Gambar 9	Step Ups	19
Gambar 10	Hamstring Stretch.....	19
Gambar 11	Iliotibial Band Stretch	20
Gambar 12	Standing Balance.....	20
Gambar 13	Hip Abductor Strengthening	21

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Pernyataan Bebas Plagiarism
- Lampiran 2 Hasil Turnitin