



**PENATALAKSANAAN FISIOTERAPI PADA
POST OP MENISCUS TEAR DEXTRA
DENGAN TERAPI LATIHAN**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Diploma Tiga

FITRI KURNIA DAPAROKA

2203017

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA
UNIVERSITAS WIDYA HUSADA SEMARANG
FEBRUARI, 2025**



**PENATALAKSANAAN FISIOTERAPI PADA
POST OP MENISCUS TEAR DEXTRA
DENGAN TERAPI LATIHAN**

HALAMAN JUDUL

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Diploma Tiga

FITRI KURNIA DAPAROKA

2203017

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA
UNIVERSITAS WIDYA HUSADA SEMARANG
FEBRUARI, 2025**

LEMBAR PERSETUJUAN SIAP UJIAN

Judul : Penatalaksanaan Fisioterapi Pada *Post Op Meniscus Tear Dextra* Dengan Terapi Latihan

Nama Mahasiswa : Fitri Kurnia Daparoka
NIM : 2203017

Siap dipertahankan di depan Tim penguji

Menyetujui,
Pembimbing



Kuswardani, S.ST., Ft., M.H.

NIDN. 0602047902

PENGESAHAN KARYA TULIS ILMIAH

Judul : Penatalaksanaan Fisioterapi Pada *Post Op Meniscus Tear Dextra* Dengan Terapi Latihan

Nama Mahasiswa : Fitri Kurnia Daparoka
NIM : 2203017

Telah pertahankan di depan Tim Penguji
pada: 28 Mei 2025

Menyetujui,

1. Ketua Penguji : Maya Triyanita, S. Tr. Kes., M. Fis ()

2. Anggota Penguji : Irawan Wibisono, Amd, Fis, S.T., M.Kes ()

Mengetahui,

Rektor
Universitas Widya Husada Semarang



Prof. Dr. Chandrasa Soekardi, DEA
NIP. 195705042024051248

Ketua Prodi
Fisioterapi Program Diploma Tiga

A blue ink signature of Suci Amanati.

Suci Amanati., SST., M. Kes
NIDN. 0602118701

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Fitri Kurnia Daparoka
Tempat tanggal lahir : Letekamouna, 09 Februari 2003
Nim : 2203017
Program studi : Diploma Tiga Fisioterapi
Judul tugas akhir : Penatalaksanaan Fisioterapi Pada *Post Op Meniscus Tear Dextra* Dengan Terapi Latihan

Dengan ini menyatakan sebenar-benarnya bahwa;

1. Laporan tugas akhir studi dengan judul “Penatalaksanaan Fisioterapi Pada *Post Op Meniscus Tear Dextra* Dengan Terapi Latihan” adalah hasil karya saya dan dalam naskah ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah dianjurkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar di suatu perguruan tinggi dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain baik sebagian atau keseluruhan, kecuali secara tertulis diikutip dalam naskah ini dan diterbitkan dalam sumber kutipan atau daftar Pustaka.
2. Apabila ternyata dalam naskah laporan tugas akhir studi ini dibuktikan terdapat unsur-unsur plagiat, saya bersedia laporan tugas akhir ini digugurkan dan gelar akademik yang telah saya peroleh dibatalkan, serta diproses dengan ketentuan hukum yang berlaku.
3. Laporan tugas akhir studi ini dapat dijadikan sumber Pustaka yang merupakan hak bebas royalti non eksklusif.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 28 Mei 2025

Pembuat pernyataan



Fitri Kurnia Daparoka

Nim. 2203017



ABSTRAK

Fitri Kurnia Daparoka

Penatalaksanaan Fisioterapi pada Post Op Meniscus Tear Dextra Dengan Terapi Latihan

Terdiri dari 16 halaman lampiran depan, 63 Halaman, 19 Tabel, 44 gambar, 5 lampiran akhir.

Latar belakang: *Meniscus Tear* adalah cedera yang sering terjadi pada olahraga yang melibatkan gerakan berputar, fleksi sendi lutut yang berlebihan seperti pada bola basket, sepakbola atau bulu tangkis. *Meniscus medialis* lebih sering mengalami cedera daripada *meniscus lateralis*, dan hal ini disebabkan oleh perlekatan yang erat *meniscus* pada *ligamentum collaterale medial* sendi lutut, yang membatasi gerakannya. Ada beberapa faktor penyebab terjadinya cedera ini seperti gerakan berputar yang mendadak, berhenti tiba-tiba dan bergantian, tiba-tiba berlutut, dan meningkatnya berat badan. Problematika yang dialami pasien yaitu adanya nyeri saat gerak dan tekan, adanya *edema*, penurunan lingkup gerak sendi, penurunan kekuatan otot, dan adanya gangguan aktivitas fungsional. Tujuan penulisan Karya Tulis Ilmiah ini yaitu untuk mengetahui bagaimana Penatalaksanaan Fisioterapi Pada *Post Op Meniscus Tear Dextra* Dengan Terapi Latihan .

Metode: Terapi yang dilakukan pada kasus ini dengan memberikan modalitas Terapi Latihan berupa *Ankle Pumping Exercise*, *SLR Static*, *SLR Dinamic*, *Bridging Exercise*, *Prone Hang Exercise*, *Heel Slide*, Latihan jongkok.

Hasil Penelitian: Setelah dilakukan fisioterapi sebanyak empat kali didapatkan hasil keluhan nyeri gerak dan tekan berkurang, mengurangi *Odema*, meningkatnya kekuatan otot, lingkup gerak sendi, serta meningkatnya kemampuan aktivitas fungsional pasien.

Kesimpulan: Pada kasus *Post Op Meniscus Tear Dextra* dengan tindakan Fisioterapi menggunakan modalitas Terapi Latihan mampu membantu probelmatika yang dialami pasien, menyelesaikan tujuan jangka pendek dan meningkatkan aktivitas fungsional pasien.

Kata Kunci: *Meniscus Tear*, Terapi Latihan

Referensi: 55 (2014- 2024)

ABSTRACT

Fitri Kurnia Daparoka

Physiotherapy Management of Post Op Meniscus Tear Right With Exercise Therapy

Consists of 14 Front Appendices, 63 Pages, 19 Tables, 44 Figures, 5 End Appendices

Background: Meniscus Tear is a common injury in sports involving rotational movements, excessive knee joint flexion such as in basketball, soccer or badminton. The medial meniscus is more often injured than the lateral meniscus, and this is due to the tight attachment of the meniscus to the medial collateral ligament of the knee joint, which limits its movement. There are several factors that cause this injury such as sudden rotational movements, sudden stops and turns, sudden kneeling, and increased body weight. The problems experienced by patients are pain during movement and pressure, edema, decreased range of motion of the joint, decreased muscle strength, and impaired functional activity. The purpose of writing this scientific paper is to find out how to manage physiotherapy in Post Op Meniscus Tear Right With Exercise Therapy.

Methods: The therapy carried out in this case was by providing Exercise Therapy modalities in the form of Ankle Pumping Exercise, SLR Static, SLR Dynamic, Bridging Exercise, Prone Hang Exercise, Heel Slide, squat exercises.

Results: After four times of physiotherapy, the results showed that complaints of motion pain and reduced pressure, reduced edema, increased muscle strength, range of motion of joints, and increased ability of the patient's functional activities.

Conclusion: In the case of Post Op Meniscus Tear Right, Physiotherapy using exercise therapy modality can help the problems experienced by the patient, complete short – term goals and improve the patients functional activities.

Keywords: Meniscus Tear, Exercise Therapy

References: 55 (2014- 2024)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ini panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberikan rahmat dan karunianya, sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul “Penatalaksanaan Fisioterapi Pada *Post Op Meniscus Tear Dextra* Dengan Terapi Latihan” karya tulis ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat dalam menempuh program Diploma Tiga Fisioterapi Universitas Widya Husada Semarang. Dalam penyusunan laporan ini tidak lepas bantuan dan dorongan serta bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan kelancaran dan karunianya sehingga penulis mampu menyelesaikan penyusunan tugas karya ilmiah ini dengan tepat dan baik baiknya.
2. Prof. Candhrasa Soekardi, DEA selaku rektor Universitas Widya Husada Semarang
3. Suci Amanati, SST., M.Kes. selaku ketua program studi Fisioterapi program Diploma Tiga Universitas Widya Husada Semarang
4. Kuswardani, SST., M. Kes. Selaku dosen pembimbing Karya Tulis Ilmiah ini, yang telah membimbing, memberikan masukan serta sarannya dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Seluruh Dosen Program Studi Diploma Tiga Fisioterapi Universitas Widya Husada Semarang yang telah membimbing kami selama menempuh pembelajaran tiga tahun.
6. Wildhan Fadhli, A.md. Fis, AIFO, FIT *Clinical Educator* (CE) atas segala ilmu bimbingan dan pengalaman selama Praktik Klinik di RSUD K.R.M.T Wongsonegoro Semarang.
7. Fisioterapi RSUD K.R.M.T Wongsonegoro Semarang yang juga membimbing dan mengarahkan selama Praktek di RSUD K.R.M.T Wongsonegoro Semarang

8. Orang tua serta keluarga yang telah memberikan support, penyemangat dan mendoakan agar dapatkan terselesainya tugas karya ilmiah ini
9. Teman teman seperjuangan Fisioterapi Angkatan 2022 yang saling support dan saling membantu
10. Yang terakhir terima kasih kepada diri saya yang sudah mau berjuang sampai titik ini untuk menyelesaikan karya ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna, maka dari itu dengan segala kerendahan hati, penulis memohon maaf apabila ada penyusunan karya tulis ilmiah ini terdapat banyak kesalahan dan kurang. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan karya tulis ilmiah ini.

Semarang, 28 Mei 2025

Penyusun

Fitri Kurnia Daaparoka

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN SIAP UJIAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN KARYA TULIS ILMIAH	iv
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	v
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR GRAFIK	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
DAFTAR SINGKATAN	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penulis	Error! Bookmark not defined.
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
B. Anatomi Fisiologi	Error! Bookmark not defined.
C. Biomekanik	Error! Bookmark not defined.
D. Deskripsi	Error! Bookmark not defined.
E. Pemeriksaan dan pengukuran	Error! Bookmark not defined.
F. Teknologi Intervensi Fisioterapi	Error! Bookmark not defined.
BAB III PROSES FISIOTERAPI	
A. Pengkajian Fisioterapi	Error! Bookmark not defined.
B. Diagnosa Fisioterapi	Error! Bookmark not defined.
C. Program / Rencana Fisioterapi	Error! Bookmark not defined.
D. Pelaksanaan Fisioterapi	Error! Bookmark not defined.

E.	Prognosis	Error! Bookmark not defined.
F.	Evaluasi.....	Error! Bookmark not defined.
G.	Hasil Tearapi Akhir	Error! Bookmark not defined.

BAB IV PEMBAHASAN

A.	Evaluasi Penurunan Nyeri	Error! Bookmark not defined.
B.	Evaluasi Peningkatan Lingkup Gerak Sendi	59
C.	Evaluasi Peningkatan Kekuatan Otot	61
D.	Evaluasi Lingkar Segmen.....	63

BAB V PENUTUP

A.	Kesimpulan.....	Error! Bookmark not defined.
B.	Saran.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Otot <i>Quadriceps</i> dan <i>Hamstring</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2. 2 Tekana Darah	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2. 3 Denyut Nadi	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2. 4 Pernafasan	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2. 5 Skala Nyeri	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2. 6 Penilaian Kekuatan Otot	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2. 7 <i>Skala Jette</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 1 Hasil Pemeriksaan Gerak Aktif.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 2 Hasil Pemeriksaan Gerak Pasif.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 3 Hasil Pemeriksaan Aktif Melawan Tahanan.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 4 Pengukuran Aktivitas Fungsional dengan <i>Skala Jette</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 5 Hasil Pengukuran Lingkar Segmen	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 6 Hasil Pengukuran Lingkup Gerak Sendi.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 7 Hasil Pengukuran Kekuatan Otot.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 8 Hasil Evaluasi Nyeri	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 9 Evaluasi Lingkup Gerak Sendi	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 10 Evaluasi Kekuatan Otot	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 11 Evaluasi Pengukuran Lingkar Segmen.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 12 Evaluasi <i>Skala Jette</i>	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Tulang Femur	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 2 Tulang Tibia dan Fibula	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 3 Tulang Pattela.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 4 Tulang Tibia	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 5 Tulang Fibula	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 6 Ligament Otot Sendi	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 7 Otot <i>Quadriceps</i> dan <i>Hamstring</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 8 <i>Sliding</i> pada Lutut	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 9 <i>Rolling</i> pada Lutut.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 10 <i>Grade</i> Cidera <i>Meniscus</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 11 <i>Stronk Standing Test</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 12 <i>Propioseptif Test</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 13 <i>Ankle Pumping Exercise</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 14 <i>SLR Statik</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 15 <i>SLR Dinamik</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 16 <i>Bridging Exercise</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 17 <i>Prone Hang Exercise</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 18 <i>Heel Slide Exercise</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 19 Latihan Jongkok	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 1 <i>Ankle Pumping Exercise</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 2 <i>SLR Static Exercise</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 3 <i>SLR Dinamic Exercise</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 4 <i>Bridging Exercise</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 5 <i>Prone Hang Exercise</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 6 <i>Heel Slide Exercise</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 7 Latihan Jongkok	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4. 1 Penurunan Nyeri	Error! Bookmark not defined.
Grafik 4. 2 Lingkup Gerak Sendi Pasif.....	Error! Bookmark not defined.
Grafik 4. 3 Lingkup Gerak Sendi Aktif	Error! Bookmark not defined.
Grafik 4. 4 Kekuatan Otot Fleksor	Error! Bookmark not defined.
Grafik 4. 5 Kekuatan Otot Ekstensor	Error! Bookmark not defined.
Grafik 4. 6 Lingkar Segmen.....	Error! Bookmark not defined.
Grafik 4. 7 Penilaian Skala <i>Jette</i> Nyeri	Error! Bookmark not defined.
Grafik 4. 8 Penilaian Skala <i>Jette</i> Kesulitan.....	Error! Bookmark not defined.
Grafik 4. 9 Penilaian Skala <i>Jette</i> Ketergantungan	Error! Bookmark not defined.



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Pengambilan Data

Lampiran 2 Balasan Surat Ijin Pengambilan Data

Lampiran 3 *Inform Consent*

Lampiran 4 Status Klinik Fisioterapi

Lampiran 5 Dokumentasi Kegiatan

Lampiran 6 Lembar Konsultasi

Lampiran 7 *Curriculum Vitae*



DAFTAR SINGKATAN

C	: <i>Celsius</i>
CM	: <i>Centimeter</i>
DKK	: <i>Dan kawan-kawan</i>
GTO	: <i>Golgi Tendon Organ</i>
ISOM	: <i>Internasional Standard Ortopedic Measurement</i>
Kg	: <i>Kilogram</i>
LGS	: <i>Lingkup Gerak Sendi</i>
M	: <i>Muscle</i>
MmHg	: <i>Milimeter Hydragyr</i>
MRI	: <i>Magnetic Resonance Imaging</i>
MMT	: <i>Manual Muscle Testing</i>
OP	: <i>Operasi</i>
Os	: <i>Osteo</i>
RSUD	: <i>Rumah Sakit Umum Daerah</i>
ROM	: <i>Range Of Motion</i>
SLR	: <i>Straigh Leg Raises</i>
VAS	: <i>Visual Analog Scale</i>