



LEMBAR PENGESAHAN

Judul : Pengaruh Resistance Band Exercise Terhadap Keseimbangan Dinamis Pada Penderita Knee Osteoarthritis Di RSUD KAJEN Kabupaten Pekalongan

Nama : Tiara Putri Novalita

Menerangkan bahwa abstrak ini telah diterjemahkan dalam Bahasa Inggris oleh Lembaga Pengembangan Bahasa dan Kerja Sama (LPBK), Universitas Muhammadiyah Pekalongan Pekalongan.

Pekalongan, 01 September 2023

Disahkan oleh,
Kepala Lembaga Pengembangan Bahasa dan Kerja Sama (LPBK)

Aida Rusmariansa, S.Kep., Ns., MAN

ABSTRAK

Tiara Putri Novalita¹, Nurul Aktifah²

Pengaruh *Resistance Band Exercise* Terhadap Keseimbangan Dinamis Pada Penderita *Knee Osteoarthritis* Di RSUD KAJEN Kabupaten Pekalongan

Pendahuluan: *Knee Osteoarthritis* (*knee OA*) merupakan penyakit degenerasi non inflamasi pada persendian yang ditandai dengan memburuknya tulang rawan sendi dan terbentuknya *osteofit*. Penderita *knee OA* mengalami penurunan keseimbangan dinamis akibat menurunnya kekuatan otot. Tindakan fisioterapi yang dapat dilakukan salah satunya yaitu *resistance band exercise* untuk meningkatkan kekuatan otot, memaksimalkan fungsi, mobilitas gerak dan keseimbangan dinamis.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *resistance band exercise* terhadap keseimbangan dinamis pada penderita *knee OA* di RSUD KAJEN Kabupaten Pekalongan.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan metode *quasi experiment* tipe *one group pre-post test design*. Pengambilan sample menggunakan *purposive sampling* dengan 20 responden. Keseimbangan dinamis diukur menggunakan *time up and go test* (TUGT). Penelitian ini menggunakan intervensi *resistance band exercise* yang diberikan sebanyak 2 kali dalam seminggu, sebanyak 4 minggu.

Hasil Penelitian: Hasil uji statistik keseimbangan dinamis pada penderita *knee OA* dengan menggunakan uji *wilcoxon* didapatkan *p value* (*Asymp. Sig. 2-tailed*) sebesar 0,008 (< 0,05), sehingga *H₀* ditolak yang berarti terdapat pengaruh *resistance band exercise* terhadap keseimbangan dinamis pada penderita *knee OA* di RSUD KAJEN Kabupaten Pekalongan.

Simpulan: Pemberian *resistance band exercise* berpengaruh terhadap keseimbangan dinamis pada penderita *knee OA* di RSUD KAJEN Kabupaten Pekalongan.

Saran: Hasil penelitian ini dapat digunakan fisioterapi sebagai sumber referensi dalam meningkatkan keseimbangan dinamis pada penderita *knee OA*.

Kata kunci: *Knee OA, Resistance Band Exercise, TUGT.*

Daftar pustaka: 30 (2013-2023).

**Undergraduate Program in Physiotherapy
Faculty of Health and Sciences
University of Muhammadiyah Pekajangan Peklongan
July, 2023**

ABSTRACT

Tiara Putri Novalita¹, Nurul Aktifah²

The effect of resistance band exercise on dynamic balance in patients with knee osteoarthritis at Kajen Hospital, Pekalongan Regency

Introduction: Knee Osteoarthritis (knee OA) is a non-inflammatory degeneration disease in the joints characterized by deterioration of joint cartilage and the formation of osteophytes. Knee OA sufferers experience decreased dynamic balance due to decreased muscle strength. One of the physiotherapy actions that can be done is resistance band exercise to increase muscle strength, maximize function, mobility of motion and dynamic balance.

Objective: This study aims to determine the effect of resistance band exercise on dynamic balance in knee OA patients at Kajen Hospital, Pekalongan Regency.

Research Method: This study used the quasi-experiment method type one group pre-posttest design. Sampling using purposive sampling with 20 respondents. Dynamic equilibrium is measured using the time up and test (TUGT). This study used resistance band exercise intervention given twice a week for as many as four weeks.

Research Results: The results of the dynamic balance statistical test in knee OA patients using the Wilcoxon test obtained p value (Asymp. Sig. 2-tailed) of 0.008 (< 0.05), so H_0 was rejected, which means there is an effect of resistance band exercise on dynamic balance in knee OA patients at Kajen Hospital, Pekalongan Regency.

Conclusion: The provision of resistance band exercise affects the dynamic balance of knee OA patients at Kajen Hospital, Pekalongan Regency.

Suggestion: The results of this study can be used physiotherapy as a reference source in improving dynamic balance in patients with knee OA.

Keyword: *Knee OA, Resistance Band Exercise, TUGT*

Bibliography: 30 (2013-2023).