

SKRIPSI, Agustus 2020  
**Devya Nurul Putri Siagian**  
Program Studi S-1 Fisioterapi  
Fakultas Fisioterapi  
Universitas Esa Unggul

**EFEK ISOMETRIC HIP ABDUCTION EXERCISE PADA SQUAT EXERCISE DAN LUNGES EXERCISE TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN FUNGSIONAL LUTUT PADA WANITA DENGAN KONDISI PATELLOFEMORAL PAIN SYNDROME**

Terdiri dari VI Bab, 104 Halaman, 11 Tabel, 11 Gambar, 5 Skema, 7 Lampiran.

**Tujuan:** Untuk mengetahui perbedaan efek antara *isometric hip abduction exercise* pada *squat exercise* dan *lunges exercise* dalam meningkatkan kemampuan fungsional lutut pada wanita dengan kondisi *patellofemoral pain syndrome*. **Metode:** Penelitian bersifat *quasi experiment* dengan *pre test-post test*, nilai kemampuan fungsional lutut diukur menggunakan *Knee Injury and Osteoarthritis Outcome Score* (KOOS). Sampel keseluruhan 16 orang dibagi menjadi 2 kelompok. Kelompok perlakuan I dengan intervensi *isometric hip abduction exercise* dan *squat exercise* memiliki nilai  $\text{mean} \pm \text{SD}$  sebelum intervensi  $59,2 \pm 3,0$  dan setelah intervensi  $86,9 \pm 1,9$ , kelompok perlakuan II dengan intervensi *isometric hip abduction exercise* dan *lunges exercise* memiliki nilai  $\text{mean} \pm \text{SD}$  sebelum intervensi  $63,5 \pm 5,4$  dan setelah intervensi  $69,5 \pm 3,8$ . Hasil : Uji normalitas dengan *kolmogrov smirnov* didapatkan data berdistribusi normal sedangkan uji homogenitas dengan *levene's test* didapatkan data memiliki varian homogen. Hasil uji hipotesis pada kelompok perlakuan I dengan *paired sample t-test* didapatkan nilai  $p < 0,001$  yang berarti intervensi *isometric hip abduction exercise* dan *squat exercise* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan fungsional lutut pada wanita dengan kondisi *patellofemoral pain syndrome*. Pada kelompok perlakuan II dengan *paired sample t-test* didapatkan nilai  $p < 0,016$  yang berarti intervensi *isometric hip abduction exercise* dan *lunges exercise* tidak berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan fungsional lutut pada wanita dengan kondisi *patellofemoral pain syndrome*. Pada hasil *independent sample t-test* menunjukkan nilai  $p = 0,001$  yang bermakna bahwa ada perbedaan yang signifikan terhadap kemampuan fungsional lutut pada kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II. **Kesimpulan:** Ada perbedaan efek *isometric hip abduction exercise* pada *squat exercise* dan *lunges exercise* terhadap peningkatan kemampuan fungsional lutut pada wanita dengan kondisi *patellofemoral pain syndrome*.

**Kata Kunci:** *Patellofemoral Pain Syndrome, Isometric Hip Abduction Exercise, Squat Exercise, Lunges Exercise.*