

Lampiran I

Pada pemeriksaan myofascial pain syndrome m.upper trapezius ditemukan :

No	Tahap Pemeriksaan	Fokus Pemeriksaan	Hasil
1	Anamnesis	Keluhan, lokasi, dan provokasi nyeri	Nyeri pada satu titik dan terkadang nyeri yang menjalar mulai dari leher sampai pelipis
2	Inspeksi	Neck shoulder line	Tampak pada bahu sisi yang sakit lebih rendah, forward head position/deviasi leher
3	Quick test	-Leher: fleksi-ekstensi -Lateral fleksi dex/sin, rotasi dex/sin	(+) nyeri regang saat fleksi. (+) (+)
4	Pemeriksaan fungsi	1. Test gerak aktif 2. Test gerak pasif 3. Test isometrik	Adanya nyeri regang kontralateral dan spryngy end feel.
5	Test khusus	- Palpasi transversal pada otot upper trapezius - Stretching - Twisting - Muscle length - Trigger point	- Positif - Positif - Positif - Positif - Positif

Lampiran II

SURAT PERSETUJUAN MENJADI SAMPEL

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : _____

Umur : _____

Pekerjaan : _____

Jenis kelamin : _____

Alamat : _____

No Hp/Tlp : _____

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah di berikan penjelasan oleh peneliti tentang tujuan tindakan yang saya dapatkan selama proses penelitian ini. Oleh kaerena itu saya menyatakan bersedia dan setuju untuk menjadi sampel penelitian dalam mengikuti setiap proses penelitian sebanyak 6x selama 2 minggu Sesuai penjelasan yang di berikan oleh peneliti yang berjudul:

“ PERBEDAAN EFEK INTERVENSI STRAIN COUNTERSRRAIN DENGAN AUTO STRETCHING TERHADAP NYERI DAN DISABILITAS OTOT PADA KASUS SINDROMA MIOFASCIAL OTOT UPPER TRAPEZIUS ”.

Demikianlah pernyataan ini saya setuju untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Tangerang,

Peneliti

Sampel Penelitian

Lampiran III

FORMULIR PEMERIKSAAN

ANAMNESIS

Identitas Pasien : _____
Tanggal pemeriksaan : _____
Nama : _____
Jenis Kelamin : _____
Telepon/HP : _____
Tanggal Lahir : _____
Pekerjaan : _____
Hobi : _____
Alamat : _____

RIWAYAT PENYAKIT

Keluhan : _____
Lama keluhan : _____
Gangguan tidur : _____
Keluhan sebelumnya : _____
Pengobatan sebelumnya : _____
Posisi bekerja janggal : (disi dengan tanda √)

- Forward head posture
- Lateral head posture
- _____

INSPEKSI

Leher : _____
Bahu : _____
Palpasi : (disi dengan tanda √)

- Trigger point
- Taut band
- Muscle twisting

- Referred pain
- Local twitch response
- Spasme

PEMERIKSAAN FISIK

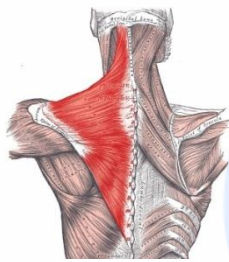
Quick test:

1. Stretch test

Evidence based test:

1. Isometric tes
2. Palpasi
3. Contract relax stertch test

LOKASI PALPASI DAN SPASME



RANGE OF MOTION LEHER

Fleksi

Eekstensi

Lateral fleksi (ka)

Lateral fleksi (ki)

Rotasi (ka)

Rotasi (ki)

Pemeriksa

()

Lampiran V

Prosedur penggunaan NDI dan VAS

A. Prosedur penggunaan NDI

Diawali dengan pemeriksaan guna untuk mengetahui disabilitas dan nyeri pada leher dan bahu dilakukan test berupa dari gerakan fleksi-ekstensi, Lateral fleksi dextra/sinistra, rotasi dextra/sinistra neck. Sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan menggunakan NPDIQ dan VAS

1. Prosedur pengukuran disabilitas bahu menggunakan NPDIQ

Untuk mengukur disabilitas leher dan bahu pada pasien MPS *m.upper trapezius* menggunakan NPDIQ yang dilakukan sebelum diberikan intervensi dan sesudah diberikan intervensi dengan prosedur sebagai berikut :

- a. Pasien dalam posisi nyaman mungkin, dengan posisi duduk lalu pasien diberikan selembar kertas berisi questioner yang berkaitan dengan keterbatasan bahu.
- b. Sebelum diberikan intervensi *strain counterstrain* pada kelompok perlakuan I dan *auto stretching* pada perlakuan II, pasien diminta untuk melakukan pengukuran disabilitas dengan *neck pain disability index questioner* (NPDIQ).
- c. Setelah selesai diberikan intervensi *strain counterstrain* pada kelompok perlakuan I dan *auto stretching* pada kelompok perlakuan II, pasien diminta kembali untuk melakukan pengukuran disabilitas bahu dengan tujuan untuk mengevaluasi hasil pemberian intervensi.

Prosedur penilaian *Neck Disability Index* dengan pengisian kuesioner menggunakan instrument *Neck Disability Index*, dimana *Neck Disability Index* merupakan penyempurnaan dari kuesioner untuk kondisi MPS *m.upper trapezius* yang di kembangkan oleh Vernon. Kuesioner ini dikembangkan oleh Vernon dari *Oswestry Index* pada tahun 1991.

Penelitian mempersiapkan kuesioner untuk diisi oleh pasien, kuesioner berupa pertanyaan yang terdiri dari 10 kriteria dan dari tiap kriteria tersebut berisi 5 pertanyaan tentang aktivitas keseharian dari pasien yang diberi skor 0 sampai dengan 5.

Adapun formula atau rumus untuk menentukan hasil dari scoring pengukuran disabilitas leher dan bahu adalah sebagai berikut:

1. Tiap-tiap jawaban pada 10 sesi diatas, masing-masing diberikan nilai dari 0 sampai 5. Kemudian ditambahkan nilai tersebut (jumlah maksimal =50).

Contoh:

Sesi 1. Tingkatan nyeri

Nilai

- A.– Sekarang saya tidak merasakan nyeri 0
- B.– Sekarang saya merasakan nyeri sangat ringan 1
- C.– Sekarang saya merasakan nyeri sedang 2
- D.– Sekarang saya merasakan nyeri cukup hebat 3
- E.– Sekarang saya merasakan nyeri sangat hebat 4
- F.– Sekarang nyeri yang dirasakan tidak tertahankan 5

2. Jika 10 sesi telah dinilai, jumlahkan nilai pasien tersebut.

3. Jika ada sesi yang tidak diisi, maka jumlah nilai pasien dibagi dengan jumlah sesi yang diisi, dikali 5.

Rumus : $\frac{\text{Nilai Sampel}}{\text{Jumlah sesi yang dilengkapi}} \times 100 = \dots\dots\% \text{ Disabilitas}$

Jumlah sesi yang dilengkapi x 5

Jika 9 dari 10 sesi telah dilengkapi, bagilah perolehan nilai pasien $9 \times 5 = 45$;

jika.....

Nilai sampel : 22

Jumlah sesi yang dilengkapi : $9 (9 \times 5 = 45)$

$22/45 \times 100 = 48\% \text{ disabilitas}$

2. Interpretasi dari nilai disabilitas :

Nilai	
0-20%	Minimal disability (ringan)
20-40%	Moderet disability (sedang)
40-60%	Severe disability (berat)
60-80%	Crippled (lumpuh)
80-100%	

Reference :

Fairbanks CT, Couper C, Danies JB, O'Brien JP, The Oswestry Neck Pain Disability Questionnaire. *Physio Ther* 1980;66:271-273

B. Prosedur penggunaan VAS

Berikut adalah prosedur pemeriksaan intensitas nyeri yang diberikan pada pasien MPS m.upper trapezius dengan menggunakan VAS :

- a. Peneliti membuat garis sepanjang 10 cm atau 100 mm
- b. Pada ujung kiri dibuat tanda “tidak ada nyeri” dan pada ujung kanan diberi tanda “nyeri tak tertahankan”
- c. Sampel diberikan penjelasan untuk memberikan tanda titik disepanjang garis tersebut sesuai dengan tingkat nyeri yang dirasakan dengan provokasi gerakan *fleksi-ekstensi neck*, sehingga peneliti dapat mengetahui intensitas nyeri yang dirasakan pasien.
- d. Sebelum dan sesudah diberikan intervensi sampel diminta untuk melakukan fleksi neck dan dilakukan pemeriksaan khusus berupa palpasi transversal pada otot upper trapezius. Kemudian minta pasien untuk memberi tanda titik pada garis yang telah dibuat
- e. Nilai tersebut kemudian dicatat sebagai nilai nyeri pasien sebelum intervensi.
- f. Kemudian kembali lakukan tes untuk mendapatkan nilai nyeri pasien sesudah intervensi.

Lampiran VI

Neck Pain Disability Index Questioner (Pre dan Post Treatment)

Nama : _____

Umur : _____

Jenis Kelamin : _____

Alamat : _____

Tanggal Pengukuran : _____

Sesi 1: Intensitas nyeri

0		Sekarang saya tidak merasakan nyeri.
1		Sekarang saya merasakan nyeri sangat ringan.
2		Sekarang saya merasakan nyeri sangat ringan.
3		Sekarang saya merasakan nyeri cukup hebat.
4		Sekarang saya merasakan nyeri sangat hebat.
5		Sekarang nyeri yang saya rasakan tidak tertahan

Sesi 2: Pemeliharaan Diri

0		Saya dapat melakukan aktivitas fungsional sehari-hari tanpa adanya nyeri yang bermakna.
1		Saya dapat melakukan aktivitas fungsional, tetapi saya merasakan nyeri
2		Saya merasa nyeri saat melakukan aktifitas sehari-hari dan saya melakukan perlahan dan hati-hati.
3		Saya butuh bantuan untuk melakukan aktifitas fungsional sehari-hari, tetapi saya dapat melakukan aktifitas tertentu.
4		Saya butuh bantuan pada semua aktifitas fungsional sehari-hari.
5		Saya sulit untuk melakukan aktifitas fungsional sehari-hari dan hanya ditempat tidur.

Sesi 3: Mengangkat beban

0		Saya dapat mengangkat sesuatu tanpa adanya nyeri.
1		Saya dapat mengangkat sesuatu, tetapi adanya nyeri.
2		Saya harus dengan posisi tertentu yang benar untuk mengangkat sesuatu, supaya tidak nyeri.
3		Saya dapat mengangkat sesuatu yang ringan sampai sedang dengan posisi tertentu yang benar, supaya tidak nyeri
4		Saya dapat mengangkat sesuatu yang sangat ringan.
5		Saya tidak dapat mengangkat apapun.

Sesi 4: Membaca

0		Saya dapat membaca apapun, tanpa menimbulkan nyeri pada leher.
1		Saya dapat membaca apapun, disertai nyeri sangat ringan pada leher.
2		Saya dapat membaca apapun, dengan nyeri sedang pada leher.
3		Saya tidak dapat membaca sebanyak yang saya mau, karena ada nyeri sedang pada leher.
4		Saya tidak dapat membaca sebanyak yang saya mau, karena sangat nyeri pada leher.
5		Saya tidak dapat membaca apapun

Sesi 5: Sakit Kepala

0		Saya tidak memiliki sakit kepala sama sekali
1		Saya memiliki sedikit sakit kepala yang jarang datang
2		Saya memiliki sakit kepala yang sedang yang jarang datang
3		Saya memiliki sakit kepala yang sedang yang sering datang
4		Saya memiliki sakit kepala yang berat yang sering datang
5		Saya merasakan sakit kepala hampir setiap waktu.

Sesi 6: Konsentrasi

0	Saya mampu berkonsentrasi penuh selama yang saya inginkan
1	Saya mampu berkonsentrasi penuh selama yang saya inginkan dengan sedikit kesulitan
2	Saya mempunyai tingkat kesulitan yang wajar dalam berkonsentrasi selama yang saya inginkan
3	Saya memiliki tingkat kesulitan yang sedang untuk berkonsentrasi selama yang saya inginkan
4	Saya memiliki tingkat kesulitan yang berat untuk berkonsentrasi
5	Saya tidak bisa berkonsentrasi sama sekali.

Sesi 7: Tidur

0	Saya tidak memiliki masalah tidur
1	Tidur saya sangat terganggu (kurang dari 1 jam tidur)
2	Tidur saya sangat terganggu (1-2 jam tidur)
3	Tidur saya sangat terganggu (2-3 jam tidur)
4	Tidur saya sangat terganggu (3-5 jam tidur)
5	Tidur saya benar-benar terganggu (5-7 jam tidur)

Sesi 8 : Mengendarai

0	Saya dapat mengendarai sendiri kendaraan saya, tanpa adanya nyeri pada leher.
1	Saya dapat mengendarai sendiri kendaraan saya, walaupun ada nyeri ringan pada leher
2	Saya dapat mengendarai sendiri kendaraan saya, walaupun ada nyeri sedang pada leher.

3		Saya tidak dapat mengendarai sendiri kendaraan saya, karena ada nyeri sedang pada leher.
4		Saya kesulitan mengendarai sendiri kendaraan saya, karena nyeri hebat pada leher.
5		Saya tidak dapat mengendarai sendiri kendaraan saya.

Sesi 9 : Bekerja

0		Saya dapat melakukan pekerjaan, sebanyak yang saya inginkan
1		Saya dapat melakukan pekerjaan sehari-hari, tetapi tidak berlebihan.
2		Saya dapat melakukan pekerjaan sehari-hari, sesuai yang saya inginkan.
3		Saya tidak dapat melakukan pekerjaan sehari-hari.
4		Saya kesulitan melakukan seluruh pekerjaan.
5		Saya tidak dapat melakukan seluruh pekerjaan

Sesi 10 : Rekreasi

0		Saya membantu terlihat dalam semua kegiatan rekreasi saya tanpa nyeri leher sama sekali
1		Saya masih bisa melakukan semua kegiatan rekreasi saya dengan sedikit nyeri di leher saya
2		Saya masih bisa terlibat dalam sebagian besar kegiatan rekreasi saya tetapi tidak semua karena nyeri di leher saya
3		Saya masih terlibat dalam beberapa kegiatan rekreasi saya karena nyeri di leher saya
4		Saya hampir tidak dapat melakukan kegiatan rekreasi karena adanya nyeri di leher saya
5		Saya tidak mampu melakukan kegiatan rekreasi sama sekali.

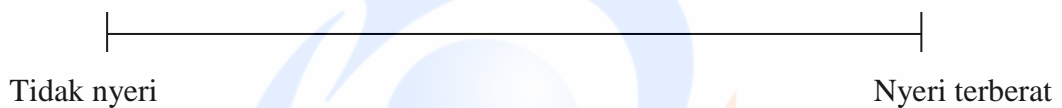
LAMPIRAN VII

Pengukuran Nyeri

Instrumen yang digunakan dalam pengukuran nyeri pada kasus sindroma miofascial otot upper trapezius ini adalah dengan menggunakan visual analoge scale (VAS). Dengan menggunakan skala berupa suatu garis lurus yang panjangnya biasanya 10cm (100mm), dengan penggambaran verbal pada masing-masing ujungnya, seperti angka 0 (tanpa nyeri) sampai angka 10 (nyeri terberat).

Tanggal :

Sebelum Intervensi



Tanggal :

Sesudah Intervensi

