

Penurunan Kemampuan Menggenggam

- 1. Eccentric Exercise dengan Deep Friction Massage dan Stretching Wrist Ekstensor
- 1) Meningkatkan Sirkulasi
- 2) Mengulur Otot-Otot Ekstensor,
- 3) Meningkatkan Kekuatan Otot
- 4) Meningkatkan fleksibilitas dan ekstenisibilitas pada otot

- 2. Deep Friction Massage dan Stretching Wrist Ekstensor
- 1) Melepaskan perlekatan pada tendon
- 2) Mengembalikan Elastisitas Jaringan

Hand Dynamometer dan PRTEE

Peningkatan kekuatan menggenggam

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Pahlurojih

Jabatan : Ketua PB New Star

Alamat : Kp. Baru Tari Kolot RT 001/003 Kec. Sepatan, Kab. Tangerang

Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswi yang beridentitas :

Nama : Ma'rifatul Husna

Nim : 201466129

Fakultas : Fisioterapi

Universitas : Esa Unggul

Telah selesai melakukan penelitian di PB, New Star RT 001/003, Kel. Sepatan, Kec. Sepatan, Kab.Tangerang, Selama 4 minggu, yang terhitung dari tanggal 2 November sampai 2 Desember 2018 dalam rangka penelitian skripsi yang berjudul: **"PENGARUH ECCENTRIC EXERCISE PADA INTERVENSI DEEP FRICTION MASSAGE DAN STRETCHING WRIST EKSTENSOR TERHADAP PENINGKATAN FUNGSI MENGGENGAM PADA TENNIS ELBOW TIPE II"**

Demikian surat keterangan ini disampaikan dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tangerang, 02 Desember 2018

Ketua PB New Star



PAHLUROJIH

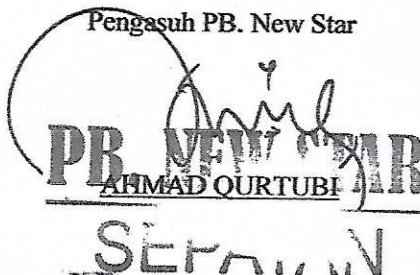
Sekretaris



YANTO

Mengetahui,

Pengasuh PB. New Star



PB. NEW STAR
AHMAD QURTUBI
SEPATAN

SURAT PERSETUJUAN MENJADI SAMPEL

Saya yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : **UB**
Jenis kelamin : **perempuan**
Umur : **30 tahun**
Alamat : **kp. Baru Kolot**
No.Telp :

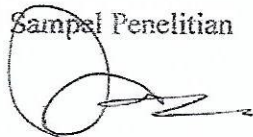
Dengan ini menyatakan bahwa saya telah diberikan penjelasan oleh peneliti mengenai tujuan dan manfaat tindakan yang saya dapatkan selama proses penelitian ini. Oleh karena itu saya menyatakan bersedia dan setuju menjadi sampel penelitian dan mengikuti proses penelitian sebanyak 4 minggu dalam penelitian yang berjudul :

PENGARUH ECCENTRIC EXERCISE PADA INTERVENSI DEEP FRICTION MASSAGE DAN STRETCHING WRIST EKSTENSOR TERHADAP PENINGKATAN FUNGSI MENGGENGAM PADA TENIS ELBOW TIPE II

Demikian surat ini pernyataan ini saya setuju untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, Juli 2018

Sampel Penelitian



(.....)

Lampiran 4 : Data Sampel Penelitian

Data Sampel Kelompok I dan II

Kelompok Perlakuan I			Kelompok Perlakuan II		
Sampel	Jenis Kelamin	Usia (Tahun)	Sampel	Jenis Kelamin	Usia (Tahun)
1	Perempuan	30	1	Perempuan	30
2	Perempuan	30	2	Perempuan	30
3	Laki-Laki	30	3	Laki-Laki	32
4	Laki-Laki	35	4	Laki-Laki	30
5	Laki-Laki	30	5	Laki-Laki	35
6	Laki-Laki	30	6	Laki-Laki	30
7	Laki-Laki	32	7	Laki-Laki	30
Mean		31			31
SD		1,91			1,91

Nilai Hand Grip Pada Kelompok I

Sampel	Sebelum	Int.1	Int.2	Int.3	Int.4	Int.5	Int.6	Int.7	Int.8	Int.9	Int.10	Int.11	Int.12	Selisih
1	25.4	28.67	27.30	24.68	28.75	32.3	30.20	32.85	33.18	35.8	38.50	37.67	42.89	17.49
2	23.8	25.78	23.90	23.09	26.35	20.53	26.30	32.00	24.00	28.32	26.28	24.00	32.00	8.13
3	25.85	27.67	25.90	28.73	26.00	22.15	22.00	29.80	30.23	30.87	32.82	32.00	46.00	20.15
4	27.05	28.00	28.10	27.60	33.67	30.45	27.19	28.30	29.65	30.15	32.76	36.80	45.67	18.62
5	30.32	30.87	27.35	22.88	27.83	22.11	26.70	29.90	32.00	32.76	33.67	35.82	40.96	10.64
6	30.98	34.00	27.80	30.65	28.76	30.15	26.19	32.19	31.12	32.54	36.7	40.76	44.67	13.69
7	20.31	28.15	25.09	28.42	25.87	32.00	27.89	32.76	26.00	28.89	32.13	28.87	31.15	11.69
Mean	26.24	29.02	26.49	25.90	28.18	27.10	26.43	31.11	29.45	31.65	32.40	32.53	40.40	14.34
SD	3.69	2.66	1.56	2.67	2.71	5.23	2.62	1.76	3.30	2.66	3.40	5.32	6.92	4.50

Lampiran 7

Universitas

Esa Unggul

Dokumentasi

Univers

Esa

Eccentric Exercise



Deep Friction Massage



Stretching Wrist Ekstensor



Uji Normalitas Hand Grip

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
sebelum1	.151	7	.200 [*]	.959	7	.810
Sesudah1	.226	7	.200 [*]	.814	7	.156
selisih1	.186	7	.200 [*]	.945	7	.688
sebelum2	.246	7	.200 [*]	.907	7	.376
sesudah2	.198	7	.200 [*]	.900	7	.331
selisih2	.238	7	.200 [*]	.904	7	.355

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Uji Normalitas PRTEE

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
sebelum1	.309	7	.042	.879	7	.220
Sesudah1	.177	7	.200 [*]	.929	7	.541
selisih1	.143	7	.200 [*]	.965	7	.861
sebelum2	.233	7	.200 [*]	.884	7	.246
sesudah2	.268	7	.139	.922	7	.484
selisih2	.221	7	.200 [*]	.884	7	.247

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Uji Homogenitas Hand Grip

Test of Homogeneity of Variances

selisih1

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
2.975	1	12	.110

Uji Homogenitas PRTEE

Test of Homogeneity of Variances

selisih1

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.517	1	12	.242

Uji Hipotesis I

Hand Grip

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Sebelum1 - Sesudah1	-1.4207 1E1	4.64755	1.75661	-18.50541	-9.90888	-8.088	6	.001

PRTEE

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Sebelum2 - Sesudah2	-9.6442 9	2.85994	1.08096	-12.28929	-6.99928	-8.922	6	.003

Uji Hipotesis II

Hand Grip

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Sebelum1 - Sesudah1	2.41429E1	10.44715	3.94865	14.48086	33.80486	6.114	6	.001

PRTEE

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Sebelum2 - Sesudah2	2.07143E1	5.79409	2.18996	15.35565	26.07292	9.459	6	.006

Uji Hipotesis III

Hand Grip Dynamometer

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
selis Equal ih variances assumed	.420	.529	2.825	12	.015	8.00000	2.83203	1.82953	14.17047
Equal variances not assumed			2.825	11.556	.016	8.00000	2.83203	1.80316	14.19684

PRTEE

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
selis Equal ih variances assumed	2.975	.110	2.322	12	.039	4.68286	2.01684	.28855	9.07717
Equal variances not assumed			2.322	10.166	.042	4.68286	2.01684	.19902	9.16669

KUESIONER PASIEN TENNIS ELBOW

Kepada yang terhormat Saudara/i

kami mohon kesediaanya untuk mengisi kuessioner ini :

Nama : NB

Usia : 30 Tahun

Pekerjaan : Karyawan Swasta

Hobi : Berenang

Tanggal Pemeriksaan :

Intervensi : 1. *Eccentric exercise, Deep Friction Massage, Stretching Wrist Ekstensor*

2. *Deep Friction Massage dan Stretching Wrist Ekstensor*

Berilah tanda silang pada jawaban yang anda pilih

1. Apakah anda merasakan nyeri pada sisi luar siku ?

a. Ya b. Tidak

2. Apakah pada saat menggenggam anda merasakan adanya nyeri ?

a. Ya b. Tidak

3. Apakah saat menjinjing barang anda merasa nyeri ?

a. Ya b. Tidak

3. Apakah rasa sakit pada lengan mengganggu aktivitas anda ?

a. Ya b. Tidak

4. Apakah memiliki fraktur pada lengan ?

a. Ya

b. Tidak

5. Apakah anda memiliki riwayat operasi bagian lengan ?

a. Ya

b. Tidak

6. Apakah anda mengkonsumsi obat pereda nyeri ?

a. Ya

b. Tidak

Kuesioner Patient Rated Tennis Elbow Evaluation

Kepada yang terhormat Saudara/i

kami mohon kesediaanya untuk mengisi kuesioner ini :

Nama : X/B
 Umur : 30 Tahun
 Alamat : Jp. Baru Tari Korot
 Hobi : Berenang

1. Patient Rated Tennis elbow Evaluation

PRTEE adalah kuisisioner untuk mengetahui keterbatasan gerak pada tangan. PRTEE akan menggambarkan rata-rata gerakan tangan dengan skor angka 0-10. Jika skor diangka 10 menandakan nyeri dan keterbatasan

a. Efek nyeri pada tangan

Menilai jumlah rata-rata sakit dilengan selama seminggu terakhir dengan melingkari angka yang menggambarkan rasa sakit. Pada skala 0-10 angka 0 berarti tidak nyeri dan 10 nyeri sangat hebat

Angka Nyeri	Tidak Nyeri									Nyeri tak terkalahkan	
Ketika istirahat	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ketika melakukan gerakan tangan berulang	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ketika menjinjing tas berisi barang	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Angka terendah saat nyeri	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Angka tertinggi saat nyeri	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
----------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

b. Disabilitas fungsi

Menilai kesulitan anda ketika melakukan kegiatan dibawah, dengan melingkari angka dengan skala 0-10. Angka 0 tidak mengalami kesulitan aktifitas dan 10 kesulitan melakukan kegiatan.

	Tidak Kesulitan	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tidak mampu melakukan
Membuka pintu		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Membawa tas belanja		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Memeras pakaian		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Membuka tutup botol		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Membuka celana		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Mengangkat gelas		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

a. Aktivitas sehari-hari Angka kesulitan yang dialami ketika melakukan kegiatan yang bisa dilakukan sehari-hari dengan melingkari 0-10

	Tidak		Nyeri
		Nyeri	Tak terkalahkan
Aktivitas individu (memakai baju, mandi)	0 1 2 3 4 5 6	7	8 9 10
Pekerjaan rumah	0 1 2 3 4 5 6 7	8	9 10
Bekerja (pekerjaan yang setiap hari dilakukan)	0 1 2 3 4 5 6 7 8	9	10
Aktif olahraga	0 1 2 3 4 5 6 7 8	9	10

- 0 : tidak ada nyeri/keterbatasan fungsional lengan bawah
- 1-4 : nyeri dan keterbatasan fungsional ringan
- 5-7 : nyeri dan keterbatasan fungsional sedang
- 8-10 : sangat sulit melakukan aktivitas

$$\text{Score Total} = \text{Score Total Nyeri} + \text{Score Total Fungsional}$$

Nilai skor akhir 0-100 dengan pembagian sebagai berikut :

- 0-25 : Normal
- 26-50 : Ringan
- 51-75 : Sedang
- 76-100 : Buruk

$$\begin{aligned}
 \text{Score Total} &= \text{Score Total nyeri} + \left[\frac{\text{score total Fungsional}}{2} \right] \\
 &= 40 + (80/2) \\
 &= 40 + 40 \\
 &= 80 //
 \end{aligned}$$

PRTEE

Intervensi	Hasil Hand Grip Dynamometer (kg)	Interpretasi Hasil
Intervensi ke-1	85	Sulit melakukan aktivitas
Intervensi ke-3	75	Sedang
Intervensi ke-6	60	Sedang
Intervensi ke-9	65	Sedang
Intervensi ke-12	55	Sedang
Rata-rata	64,4	

INSTRUMEN PENGUKURAN

Nama : NB

Mendapat Perlakuan : *Deep friction massage, Stretching wrist ekstensor*

Kapan dilakukan : Sebelum / sesudah latihan

Kelompok Perlakuan II

Hand Grip Dynamometer

Intervensi	Hasil Hand Grip Dynamometer (kg)	Interpretasi Hasil
Intervensi ke-1	20,64	Kurang
Intervensi ke-2	22,78	kurang
Intervensi ke-3	19,44	Kurang Sekali
Intervensi ke-4	21,78	kurang
Intervensi ke-5	23,98	Kurang
Intervensi ke-6	24,65	Sedang
Intervensi ke-7	30,45	Sedang
Intervensi ke-8	32,63	Sedang
Intervensi ke-9	30,00	Sedang
Intervensi ke-10	27,54	Sedang
Intervensi ke-11	30,70	Sedang
Intervensi ke-12	32,00	Sedang
Rata-rata	28,37	



40 12 (1)

11 12 (1)

