

Lampiran

SMWLM



Mc.Kenzie exercise



Lampiran IV

QUESTIONER PENELITIAN PENDERITA DISC BULGING LUMBAL

Kepada Yth. Bapak/Ibu/Saudara/i

Saya mohon kesediaanya untuk mengisi kuisisioner ini :

Nama : Ny. G
Umur : 36 th
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

DAFTAR PERTANYAAN

Lingkarilah jawaban yang sesuai dengan keadaan anda saat ini.

1. Apakah anda pernah merasakan nyeri pinggang?
 a. Ya b. Tidak
2. Jika ya, sudah berapa lama anda merasakan nyeri pinggang seperti ini?
a. Kurang dari 4hari
b. 4 hari - 3minggu
c. 3 minggu - 3bulan
 d. 3 bulan - 1 tahun
e. Lebih dari 1tahun
3. Seberapa sering anda merasakan sakit/nyeri pinggang?
a. Kadang nyeri kadang tidak
b. Nyeri terus menerus
4. Pada saat aktivitas apa nyeri pinggang tersebut muncul?
 a. Duduk lama
b. Berdiri lama
c. Pada saat olahraga
d. Setelah olahraga
5. Apakah pada saat membungkut anda merasa nyeri?
 a. Ya b. Tidak
6. Jika "ya" ketika anda membungkuk terasa?
 a. Nyeri setempat
b. Nyeri Menjalar
c. Terasa Kebas dan nyeri

- d. Tidak ada nyeri
7. Pada daerah mana nyeri yang anda rasakan?
- a. Daerah pinggang
 - b. Meluas sampai ke tungkai (satu kaki)
 - c. Meluas sampai ke dua tungkai
8. Bagaimana jenis nyeri yang anda rasakan?
- a. Nyeri pegal
 - b. Nyeri tajam
 - c. Nyeri menyebar
 - d. Nyeri berdenyut
9. Pada saat apa nyeri hilang/berkurang?
- a. Istirahat
 - b. Aktivitas/kerja
10. Apabila badan dluruskan ke belakang(tegak) anda merasa nyeri?
- a. Nyeri sekali
 - b. Tidak merasa nyeri
 - c. Merasa nyaman
11. Apakah saat batuk/bersin terasa nyeri pinggang sampai menyebar kebelakang tungkai?
- a. Ya
 - b. tidak
12. Apakah disamping nyeri pinggang anda mempunyai penyakit iain?
- a. Ya, sebutkan.....
 - b. Tidak
13. Menurut dokter apakah anda menderita penyakit dibawah ini?
- 1. TBC Tulang
 - 2. Amkylosing spondylolitis
 - 3. Rheumatoid artritis
 - 4. Spondylolistesis
 - 5. Penyakit jantung
 - a. Ya, Nomer.....
 - b. Tidak
14. Pengobatan yang telah anda lakukan selama ini?
- a. Minum obat penghilang rasa nyeri
 - b. Didiamkan atau tidak diberi obat
 - c. Operasi
 - d. Fisioterapi
 - e. Lain-lain.....
15. Menurut anda, apakah pencetus nyeri pinggang tersebut?
- a. jatuh duduk
 - b. patah tulang
 - c. Lain-lain..... *menggendong anak*

LEMBAR PEMERIKSAAN

ASSESSMENT

1. Anamnesa

- a. Inisial : Ny-6
- b. Jenis kelamin : LP
- c. Usia : 36 Tahun
- d. Pekerjaan : Ibu Rumah tangga
- e. Keluhan utama : Nyeri ketika membungkuk, duduk lama dilantai sakit
- f. Tanggal pemeriksaan : 16 Juli 2018
- g. Intervensi yang diberikan
 - Mc.Kenzie exercise (...)
 - SMWLM dan Mc.Kenzie exercise (.Y.)

2. Inspeksi

Tampak lumbal hiperlordosis

3. Quick test

- a. Fleksi : Nyeri (+) / (-), Gerak terbatas (+) / (-)
- b. Ekstensi : Nyeri (+) / (-), Gerak terbatas (+) / (-)

4. Tes khusus

- a. Palpasi Test ~~ada~~ back muscle spasm
- b. Test Kompresi
 - Fleksi : Nyeri (+) / (-)
- c. Low Back Maneuver (SLR < 70°): Nyeri (+) / (-)

5. Pemeriksaan penunjang

- a. X-Ray :
- b. MRI : ✓

Parameter	Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi
Modified Oswerthy Disability Index (MODI)	5 cm 28 %	9 cm 10 %
Modified Modified Schoober Test (MMST)	5 cm	9 cm

Lampiran 2

KUISIONER MODIFIKASI OSWESTRY DISABILITY INDEX (ODI)

Intensitas Nyeri

- 0 = Saya dapat mentolerir nyeri tanpa menggunakan obat pereda nyeri
- 1 = Nyeri terasa buruk, tetapi saya dapat menangani tanpa menggunakan obat pereda nyeri
- 2 = Obat pereda nyeri mengurangi nyeri saya secara keseluruhan
- 3 = Obat pereda nyeri mengurangi sebagian nyeri saya
- 4 = Obat pereda nyeri mengurangi sedikit nyeri saya
- 5 = Obat pereda nyeri tidak mempunyai efek terhadap nyeri yang saya alami

Perawatan Diri (mis: mencuci, berpakaian)

- ✓ 0 = Saya dapat merawat diri secara normal tanpa menambah nyeri
- 1 = Saya dapat merawat diri secara normal, tetapi menambah nyeri
- 2 = Perawatan diri menyebabkan nyeri, sehingga saya melakukan dengan lambat dan hati-hati
- 3 = Saya butuh bantuan, tetapi saya dapat menangani sebagian besar perawatan diri saya
- 4 = Saya butuh bantuan dalam sebagian besar aspek perawatan diri saya
- 5 = Saya tidak berpakaian, kesulitan mencuci, dan tetap di tempat tidur

Mengangkat

- 0 = Saya dapat mengangkat benda berat tanpa menambah nyeri
- 1 = Saya dapat mengangkat benda berat, tetapi menambah nyeri
- 2 = Nyeri mencegah saya mengangkat benda berat dari lantai, tetapi saya dapat menangani jika benda berat tersebut ditempatkan pada tempat yang membuat saya nyaman (misal: di atas meja)
- 3 = Nyeri mencegah saya mengangkat benda berat dari lantai, tetapi saya dapat menangani benda ringan dan sedang pada tempat yang membuat saya nyaman
- 4 = Saya hanya dapat mengangkat benda yang sangat ringan
- 5 = Saya tidak dapat mengangkat atau membawa suatu benda

Berjalan

- 0 = Nyeri tidak menghambat saya berjalan dalam berbagai jarak
- ✓ 1 = Nyeri menghambat saya berjalan lebih dari 1,6 km
- 2 = Nyeri menghambat saya berjalan lebih dari 0,8 km
- 3 = Nyeri menghambat saya berjalan lebih dari 0,4 km
- 4 = Saya dapat berjalan dengan kruk atau tongkat
- 5 = Sebagian besar waktu saya di tempat tidur dan harus merangkak ke toilet

Duduk

- 0 = Saya dapat duduk di berbagai jenis kursi sepanjang waktu saya suka
- ✓ 1 = Saya hanya dapat duduk di kursi favorit saya sepanjang waktu saya suka
- ✓ 2 = Nyeri menghambat saya duduk lebih dari 1 jam
- 3 = Nyeri mencegah saya duduk lebih dari ½ jam
- 4 = Nyeri mencegah saya duduk lebih dari 10 menit
- 5 = Nyeri menghambat saya duduk

Berdiri

- 0 = Saya dapat berdiri selama yang saya inginkan tanpa menambah nyeri
- ✓ 1 = Saya dapat berdiri selama yang saya inginkan, tetapi menambah nyeri
- 2 = Nyeri menghambat saya berdiri lebih dari 1 jam
- 3 = Nyeri menghambat saya berdiri lebih dari ½ jam
- 4 = Nyeri menghambat saya berdiri lebih dari 10 menit
- 5 = Nyeri menghambat saya berdiri

Tidur

- ✓ 0 = Nyeri tidak menghambat saya tidur nyaman
- ✓ 1 = Saya dapat tidur nyaman jika menggunakan obat pereda nyeri
- 2 = Meskipun menggunakan obat pereda nyeri, tidur saya kurang dari 6 jam
- 3 = Meskipun saya menggunakan obat pereda nyeri, tidur saya kurang dari 4 jam
- 4 = Meskipun saya menggunakan obat pereda nyeri, tidur saya kurang dari 2 jam

- 5 = Nyeri menghambat tidur saya

Kehidupan Sosial

- 0 = Kehidupan sosial saya normal tanpa menambah nyeri
 1 = Kehidupan sosial saya normal, tetapi tingkatan nyeri bertambah
 2 = Nyeri menghambat saya berpartisipasi melakukan kegiatan banyak energi (misal: olahraga, dansa)
 3 = Nyeri menghambat saya sering keluar
 4 = Nyeri menghambat kehidupan sosial saya di rumah
 5 = Saya kesulitan melakukan kehidupan sosial karena nyeri

Bepergian

- 0 = Saya dapat bepergian kemana saja tanpa menambah nyeri
 1 = Saya dapat bepergian kemana saja, tetapi menambah nyeri
 2 = Nyeri menghambat saya bepergian lebih dari 2 jam
 3 = Nyeri menghambat saya bepergian lebih dari 1 jam
 4 = Nyeri menghambat saya bepergian untuk suatu kebutuhan di bawah ½ jam
 5 = Nyeri mencegah saya bepergian kecuali mengunjungi dokter/terapis atau ke rumah sakit

Pekerjaan/ Rumah Tangga

- 0 = Pekerjaan/aktivitas kerja normal tidak menyebabkan nyeri
 1 = Urusan rumah tangga/aktivitas kerja normal menambah nyeri, tetapi saya dapat melakukan semua yang membutuhkan saya
 2 = Saya dapat melakukan sebagian urusan rumah tangga/tugas kerja, tetapi nyeri menghambat saya melakukan aktivitas yg membutuhkan kegiatan fisik (misal: mengangkat, membersihkan rumah)
 3 = Nyeri menghambat saya melakukan sesuatu kecuali kerja ringan
 4 = Nyeri menghambat saya melakukan sesuatu termasuk kerja ringan
 5 = Nyeri menghambat saya melakukan aktivitas pekerjaan atau urusan rumah tangga sehari-hari

$$\text{Pre} \Rightarrow \frac{14}{50} \times 100 = 28\%$$

$$\text{Post} \Rightarrow \frac{5}{50} \times 100 = 10\%$$

Uji normalitas MMST

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
sebelum1MMST	,132	10	,200*	,963	10	,825
sesudah1MMST	,180	10	,200*	,940	10	,558
selisih1MMST	,290	10	,017	,876	10	,118
sebelum2MMST	,138	10	,200*	,954	10	,713
sesudah2MMST	,224	10	,168	,895	10	,192
selisih2MMST	,142	10	,200*	,940	10	,552

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

a. Lilliefors Significance Correction

Uji normalitas MODI

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
sebelum1MODI	,144	10	,200*	,964	10	,834
sesudah1MODI	,217	10	,199	,914	10	,311
selisih1MODI	,236	10	,121	,893	10	,182
sebelum2MODI	,130	10	,200*	,939	10	,539
sesudah2MODI	,220	10	,184	,891	10	,176
selisih2MODI	,203	10	,200*	,896	10	,199

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

a. Lilliefors Significance Correction

Uji Homogenitas MODI

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
sebelumMOD I	Equal variances assumed	,023	,881	-,561	18	,582	-1,4000	2,4953	-6,6425	3,8425

Lampiran I : Lembar Informed Consent

SURAT PERSETUJUAN KESEDIAAN MENJADI SAMPEL PENELITIAN

Inisial : Ny. G
Jenis Kelamin : Perempuan
Umur : 36 tahun
Pekerjaan : Ibu rumah tangga
Alamat : Jl. Keranji no. 57C RT: 03/06 Ciganjur, Jakarta

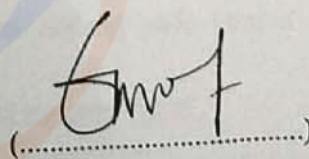
Dengan ini menyatakan bahwa saya telah diberikan penjelasan oleh peneliti tentang tujuan dan tindakan yang saya dapatkan selama proses penelitian. Saya menyatakan bersedia dan setuju untuk menjadi sampel penelitian dan mengikuti setiap proses penelitian sesuai dengan penjelasan yang diberikan oleh peneliti dalam penelitian dengan judul :

Penambahan Spinal Mobilization with Leg Movement (SMWLM) pada Mc.Kenzie exercise dalam meningkatkan mobilitas dan menurunkan disabilitas pada kasus disc bulging lumbal

Demikian pernyataan ini saya setuju dengan penuh kesadaran dan sukarela untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 16 Juli 2018

Yang membuat pernyataan

()

Uji Hipo 5

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
sesudah MMST	Equal variances assumed	,333	,571	-3,275	18	,004	-1,6600	,5069	-2,7249	-,5951
	Equal variances not assumed			-3,275	16,977	,004	-1,6600	,5069	-2,7295	-,5905

Uji Hipo 6

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
sesudah MODI	Equal variances assumed	,745	,399	2,398	18	,028	3,8000	1,5846	,4708	7,1299
	Equal variances not assumed			2,398	16,617	,029	3,8000	1,5846	,4508	7,1499

Uji Hipo 2

		Paired Samples Test					t	df	Sig. (2-tailed)
		Paired Differences			95% Confidence Interval of the Difference				
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper			
Pair 1	sebelum1MODI - sesudah1MODI	10,400	4,600	1,454	7,110	13,690	7,150	9	,000

Uji Hipo 3

		Paired Samples Test					t	df	Sig. (2-tailed)
		Paired Differences			95% Confidence Interval of the Difference				
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper			
Pair 1	sebelum2MMS T - sesudah2MMS T	-3,0100	,9608	,3038	-3,6973	-2,3227	-9,906	9	,000

Uji Hipo 4

		Paired Samples Test					t	df	Sig. (2-tailed)
		Paired Differences			95% Confidence Interval of the Difference				
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper			
Pair 1	sebelum2MODI - sesudah2MODI	15,600	4,502	1,424	12,380	18,820	10,958	9	,000

Equal variances not assumed	-,561	17,978	,582	-1,4000	2,4953	-6,6430	3,8430
-----------------------------	-------	--------	------	---------	--------	---------	--------

Uji Homogenitas MMST

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	
sebelumMMST	Equal variances assumed	,678	,421	-,537	18	,598	-,2400	,4471	-1,1794	,699
	Equal variances not assumed			-,537	17,159	,598	-,2400	,4471	-1,1827	,702

Uji Hipo 1

Paired Samples Test

Paired Differences

t

df

Sig. (2-tailed)

95% Confidence

Interval of the Difference

Std.

Deviation

Std. Error

Mean

n

Mean

Lower Upper

Pair 1	sebelum1MMST - sesudah1MMST	-1,5900	,4122	,1303	-1,8849	-1,2951	-12,199	9	,000
--------	-----------------------------	---------	-------	-------	---------	---------	---------	---	------