Lampiran 1

Universitas Esa Unggul
Fakultas Fisioterapi

Nomor : 028 /UEU/FISIOTERAPI/EKS/XII/2021 Jakarta, 7 Desember 2021
Perihal : Rekomendasi Penelitian Skripsi

Kepada Yth.,
Owner Konveksi Jahit
Kelurahan Cikeris, Purwakarta, Jawa Barat
di-
Tempat

Dengan Hormat,

Dalam rangka penyusunan tugas akhir program studi fisioterapi, Fakultas Fisioterapi Esa Unggul, Maka Setiap mahasiswa diwajibkan melakukan Penelitian.

Untuk Itu kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin bagi mahasiswa dibawah ini melakukan penelitian pada tempat yang Bapak/Ibu pimpin

Adapun mahasiswa yang akan melakukan penelitian adalah :

No	Nim	Nama	Judul
1	20200606059	Arid Ridwan Efendy	Perbedaan Penambahan Dynamic Neuromuscular Stabilization dengan Postural Corrective Exercise pada Stretching terhadap Penurunan Disabilitas Myogenic Low Back Pain

FAKULTAS FISIOTERAPI
Universitas Esa Unggul

Universitas Esa Unggul fakultas fisioterapi

Wahyuddin, Ftr., M.Sc., Ph.D
Dekan

Tembusan :
1. **RT 14 Kelurahan Cikeris Kecamatan Bojong Kabupaten Purwakarta**
2. **RW 01 Kelurahan Cikeris Kecamatan Bojong Kabupaten Purwakarta**

Lampiran 2

Lembar Persetujuan Responden
(Inform Consent)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:
Nama :
Umur :
Jenis Kelamin :
Alamat :

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

Perbedaan Efek Antara Penambahan *Dynamic Neuromuscular Stabilization* dengan *Postural Corrective Exercise* pada *Stretching* terhadap Penurunan Disabilitas Myogenic Low Back Pain

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

Purwakarta,……2021

Responden

(……..)

Lampiran 3

Formulir Pemeriksaan Fisioterapi

Nama :
Umur :
Jenis Kelamin :
Alamat :

I. ANAMNESIS

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Apakah posisi dominan (yang paling sering) anda lakukan saat anda bekerja?	(duduk/berdiri)
2	Apakah merasakan nyeri di daerah pinggang bawah	(ya/tidak)
3	Apakah nyeri di daerah pinggang bawah saat membungkuk atau menengadah	(ya/tidak)
4	Apakah nyeri di daerah pinggang bawah saat duduk atau berdiri dalam jangka waktu yang lama	(ya/tidak)
5	Apakah nyeri di daerah pinggang bawah meningkat saat meregangkan otot-otot di daerah pinggang bawah?	(ya/tidak)
6	Apakah mengalami keterbatasan dalam menggerakkan pinggang khususnya pinggang bawah?	(ya/tidak)
7	Apakah pernah mengalami patah tulang atau melakukan operasi pada tulang belakang?	(ya/tidak)
8	Apakah pernah atau saat ini menderita osteoporosis, tuberkulosis tulang belakang, tumor, kanker dan kerusakan saraf?	(ya/tidak)
9	Apakah saat ini sedang mengkonsumsi obat-obatan penghilang rasa nyeri?	(ya/tidak)
9	Apakah saat sedang dalam keadaan mengandung (hamil)?	(ya/tidak)

II. INSPEKSI

1. Postur (+) / (-)
2. Otot penyangga (+) / (-)

III. REGIONAL SCREENING TEST

Fleksi, Ekstensi, dan 3D Ekstensi lumbal (+) / (-)

IV. QUICK TEST

Rotasi lumbal (+) / (-)

V. EBP TEST

1. Palpasi (+) / (-)
2. CRS test (+) / (-)

VI. DIFFERENTIAL DIAGNOSIS

Lumbar spring test (+) / (-)

Lampiran 4

Kuesioner Modified Oswestry Disability Indek (MODI)

Bagian 1 (dilengkapi oleh pasien)

Nama :
Umur :
Jenis Kelamin :
Alamat :

Petunjuk: Beri tanda (✓) pada tempat yang tersedia yang mendeskripsikan keadaan anda saat ini, diharapkan untuk memberikan tanda hanya pada satu pernyataan di setiap kondisi yang paling mendeskripsikan kondisi anda saat ini.

INTENSITAS NYERI

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

PERAWATAN DIRI (mis: mencuci, berpakaian)

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

MENGANGKAT

- ☐ Saya dapat mengangkat benda berat tanpa menambah nyeri (Nilai : 0)

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

BERJALAN

- Nyeri tidak menghambat saya berjalan dalam berbagai jarak (Nilai : 0)
- Nyeri menghambat saya berjalan lebih dari 1 mil (1,6 kilo meter) (Nilai : 1)
- Nyeri menghambat saya berjalan lebih dari ½ mil (800 meter) (Nilai : 2)
- Nyeri menghambat saya berjalan lebih dari ¼ mil (400 meter) (Nilai : 3)
- Saya dapat berjalan dengan kruk atau tongkat (Nilai : 4)
- Sebagian besar waktu saya di tempat tidur dan harus merangkak ke toilet (Nilai : 5)

DUDUK

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

BERDIRI

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

TIDUR

- Nyeri tidak menghambat saya tidur nyaman (Nilai : 0)
- Saya dapat tidur nyaman jika menggunakan obat pereda nyeri (Nilai : 1)
- Meskipun menggunakan obat pereda nyeri, tidur saya kurang dari 6 jam (Nilai : 2)

- ☐ Meskipun saya menggunakan obat pereda nyeri, tidur saya kurang dari 4 jam (Nilai : 3)
- ☐ Meskipun saya menggunakan obat pereda nyeri, tidur saya kurang dari 2 jam (Nilai : 4)
- ☐ Nyeri menghambat tidur saya (Nilai : 5)

KEHIDUPAN SOSIAL

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

BEPERGIAN

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

PEKERJAAN/RUMAH TANGGA

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

Bagian 2 (diisi oleh peneliti)

$$\text{SKOR MODI} = \frac{\text{Skor poin total } (\ldots\ldots)}{50} \text{ X } 100 = .\ldots\ldots\%$$

☐ Minimal (0-20%)	☐ Sedang (21-40%)	☐ Berat (41-60%)	☐ Lumpuh (61- 80%)	☐ Serius (81-100%)

Lampiran 5

Data Sampel Penelitian

No	Kelompok I			Nilai Disabilitas		
	Nama (Inisial)	Usia (Tahun)	Jenis Kelamin	Sebelum	Sesudah	Selisih
1	RN	45	Perempuan	34	28	6
2	ES	27	Perempuan	26	18	8
3	AI	20	Perempuan	26	12	14
4	ML	25	Perempuan	26	18	8
5	YL	27	Perempuan	30	20	10
6	NT	25	Perempuan	24	16	8
7	HM	24	Laki-laki	28	14	14
8	DN	46	Perempuan	30	24	6
9	OR	47	Perempuan	32	26	6
10	HR	30	Laki-laki	30	20	10
11	AN	29	Laki-laki	28	16	12
12	AT	42	Perempuan	32	24	8
13	AN	45	Perempuan	32	24	8
14	CM	36	Perempuan	30	20	10
Mean±SD				29.14±2.91	20.00±4.71	9.14±1.8
No	Kelompok II			Nilai Disabilitas		
	Nama (Inisial)	Usia (Tahun)	Jenis Kelamin	Sebelum	Sesudah	Selisih
1	WL	29	Perempuan	28	24	4
2	EM	42	Perempuan	32	30	2
3	NR	36	Perempuan	30	26	4
4	RN	27	Perempuan	28	20	8
5	TT	23	Perempuan	24	18	6
6	NN	28	Perempuan	30	24	6
7	ST	31	Laki-laki	30	22	8
8	DR	40	Perempuan	34	30	4
9	EL	43	Perempuan	32	28	4
10	PP	45	Perempuan	34	32	2
11	NF	24	Perempuan	26	20	6
12	IM	27	Perempuan	28	22	6
13	YN	38	Perempuan	32	26	6
14	DD	45	Laki-laki	34	30	4
Mean±SD				30.14±3.08	25.14±4.42	5.00±1.33

Lampiran 6

Hasil Analisa Data dengan SPSS versi 25

Uji normalitas data menggunakan Shapiro Wilk Test

Tests of Normality

	Kelompok	Kolmogorov-Smirnov[a] Statistic	df	Sig.	Shapiro-Wilk Statistic	df	Sig.
Nilai Disabilitas	Sebelum I	.187	14	.197	.947	14	.511
	Sesudah I	.159	14	.200*	.966	14	.824
	Sebelum II	.155	14	.200*	.933	14	.336
	Sesudah II	.150	14	.200*	.948	14	.528

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

a. Lilliefors Significance Correction

Uji homogenitas data menggunakan Levene Test

Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Nilai Disabilitas	Based on Mean	.004	1	26	.947
	Based on Median	.042	1	26	.839
	Based on Median and with adjusted df	.042	1	25.902	.839
	Based on trimmed mean	.010	1	26	.921

Uji hipotesa I menggunakan Paired Sample T-test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	SEBELUM I	29.1429	14	2.90509	.77642
	SESUDAH I	20.0000	14	4.70679	1.25794

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	SEBELUM I & SESUDAH I	14	.855	.000

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	SEBELUM I - SESUDAH I	9.14286	2.68492	.71757	7.59263	10.69308	12.741	13	.000

Uji hipotesa II menggunakan Paired Sample T-test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	SEBELUM II	30.1429	14	3.08488	.82447
	SESUDAH II	25.1429	14	4.41775	1.18069

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	SEBELUM II & SESUDAH II	14	.935	.000

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	SEBELUM II - SESUDAH II	5.00000	1.88108	.50274	3.91390	6.08610	9.946	13	.000

Uji hipotesa III menggunakan Independent Sample T-test

Group Statistics

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Nilai Disabilitas	Kelompok I	14	20.0000	4.70679	1.25794
	Kelompok II	14	25.1429	4.41775	1.18069

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
Nilai Disabilitas	Equal variances assumed	.000	1.000	-2.981	26	.006	-5.14286	1.72524	-8.68914	-1.59658
	Equal variances not assumed			-2.981	25.896	.006	-5.14286	1.72524	-8.68983	-1.59588

Uji kemaknaan klinis dengan ANOVA

ANOVA

Nilai Disabilitas MODI

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	892.214	3	297.405	19.951	.000
Within Groups	775.143	52	14.907		
Total	1667.357	55			

Multiple Comparisons

Dependent Variable: Nilai Disabilitas MODI

Tukey HSD

(I) Perlakuan	(J) Perlakuan	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Sebelum Perlakuan I	Sesudah Perlakuan I	9.143*	1.459	.000	5.27	13.02
	Sebelum Perlakuan II	-1.000	1.459	.902	-4.87	2.87
	Sesudah Perlakuan II	4.000*	1.459	.040	.13	7.87
Sesudah Perlakuan I	Sebelum Perlakuan I	-9.143*	1.459	.000	-13.02	-5.27
	Sebelum Perlakuan II	-10.143*	1.459	.000	-14.02	-6.27
	Sesudah Perlakuan II	-5.143*	1.459	.005	-9.02	-1.27
Sebelum Perlakuan II	Sebelum Perlakuan I	1.000	1.459	.902	-2.87	4.87
	Sesudah Perlakuan I	10.143*	1.459	.000	6.27	14.02
	Sesudah Perlakuan II	5.000*	1.459	.006	1.13	8.87
Sesudah Perlakuan II	Sebelum Perlakuan I	-4.000*	1.459	.040	-7.87	-.13
	Sesudah Perlakuan I	5.143*	1.459	.005	1.27	9.02
	Sebelum Perlakuan II	-5.000*	1.459	.006	-8.87	-1.13

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

Lampiran 7

Regional Screening Test (Ekstensi) Kelompok I

Pengukuran disabilitas dengan pengisian kuesioner MODI Kelompok I

Dynamic Neuromuscular Stabilization (DNS) Kelompok I

Stretching Kelompok I

Regional Screening Test (Fleksi) Kelompok II

Pengukuran disabilitas dengan pengisian kuesioner MODI Kelompok II

Postural Corrective Exercise (PCE) Kelompok II

Stretching Kelompok II

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama	: Arid Ridwan Efendy
Tempat, tanggal Lahir	: Purwakarta, 08 Juli 1999
Jenis Kelamin	: Laki-laki
Kewarganegaraan	: Indonesia
Agama	: Islam
Status	: Belum menikah
Alamat	: Kp. Malingping RT14/RW01 Desa Cikeris Kecamatan Bojong Kabupaten Purwakarta, 41164.
No. Telepon/Handphone	: 082130944623
Email	: aridwanefendy@gmail.com

Riwayat Pendidikan :

1. 2005-2010 : SD Negeri 1 Pawenang
2. 2010-2013 : SMP Negeri 1 Wanayasa
3. 2013-2016 : SMA Negeri 1 Wanayasa
4. 2016-2019 : D3 Fisioterapi Akademi Fisioterapi RS. Dustira
5. 2020-2022 : S1 Fisioterapi Universitas Esa Unggul

Demikian Daftar Riwayat Hidup ini saya buat dengan sesungguhnya:

Jakarta, Februari 2022

Hormat saya,

Arid Ridwan Efendy