

Lampiran 1

**PERSETUJUAN TINDAKAN KESEDIAAN MENGIKUTI PENELITIAN  
(INFORM CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Umur :

Alamat :

No. HP :

Setelah mendapat penjelasan dari peneliti tentang maksud dan tujuan penelitian, cara pelaksanaan, dan konsekuensinya. Dengan ini menyatakan :

1. Bersedia mengikuti kegiatan penelitian yang berjudul : “Perbedaan penambahan *PNF Exercise* pada *Gong’s Mobilization* terhadap penurunan disabilitas bahu kasus *frozen shoulder*”.
2. Memahami sepenuhnya maksud dan tujuan penelitian, cara pelaksanaan, dan konsekuensinya.
3. Bersedia mengemukakan dengan sejujur-jujurnya segala hal mengenai keluhan dan apa yang saya rasakan.
4. Bersedia untuk mengikuti dan menjalankan petunjuk penelitian yang diberikan secara sungguh-sungguh dan bertanggung jawab.
5. Bersedia menghubungi peneliti apabila ada hal-hal yang kurang dipahami maupun melaporkan hal-hal yang berkembang selama penelitian.
6. Bersedia untuk sewaktu-waktu dihubungi oleh peneliti guna menyempurnakan penelitian ini.
7. Tidak membebani peneliti dengan biaya atau tindakan mengenai keluhan yang berkaitan dengan kasus penelitian.

Jakarta,

2019

Peneliti,

Responden,

---

---

Lampiran 2

**FORM PENGUKURAN *SHOULDER PAIN AND DISABILITY INDEX*  
(SPADI)**

Nama Pasien :

Intruksi : Harap lingkari nomor yang paling menggambarkan pertanyaan yang diajukan.

**Skala Nyeri** : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (0: Tidak ada nyeri dan 10: Nyeri sekali)

Sangat nyeri ?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ketika posisi tiduran sisi yang terkena ?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Meraih sesuatu di rak tinggi ?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Menyentuh ke bagian belakang leher anda ?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Mendorong dengan tangan yang sakit ?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**Skala Disabilitas** : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ( 0: Tidak ada kesulitan dan 10: sangat sulit dan membutuhkan bantuan )

Mencuci rambut anda ?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Menggosok punggung anda ?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Mengenakan baju ?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Memakai kemeja dengan kancing di depan?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Memakai celana anda ?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Menempatkan benda ke rak yang tinggi ?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Membawa benda berat 10 pounds (4,5 kg) ?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Mengambil sesuatu dari saku belakang anda ?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- a. Jumlah skor nyeri** : / 50 x 100 = %  
**b. Jumlah skor disabilitas** : / 80 x 100 = %  
**c. Jumlah skor spadi** : / 130 x 100 = %

Keterangan :

- **Skala 0**, tidak nyeri atau tidak kesulitan
- **Skala 1**, nyeri sangat ringan
- **Skala 2**, nyeri ringan. Ada sensasi seperti dicubit, namun tidak begitu sakit
- **Skala 3**, nyeri sudah mulai terasa, namun masih bisa ditoleransi
- **Skala 4**, nyeri cukup mengganggu (contoh: nyeri sakit gigi)
- **Skala 5**, nyeri benar-benar mengganggu dan tidak bisa didiamkan dalam waktu lama
- **Skala 6**, nyeri sudah sampai tahap mengganggu indera, terutama indera penglihatan
- **Skala 7**, nyeri sudah membuat Anda tidak bisa melakukan aktivitas
- **Skala 8**, nyeri mengakibatkan Anda tidak bisa berpikir jernih, bahkan terjadi perubahan perilaku
- **Skala 9**, nyeri mengakibatkan Anda menjerit-jerit dan menginginkan cara apapun untuk menyembuhkan nyeri
- **Skala 10**, nyeri berada di tahap yang paling parah dan bisa menyebabkan Anda tak sadarkan diri

### Lampiran 3

#### LEMBAR PENGUMPULAN DATA

Nama :  
Jenis Kelamin :  
Tanggal Lahir :  
Usia :  
Pekerjaan :  
Alamat :  
No. HP :

##### A. Disabilitas

Disabilitas bahu pada *frozen shoulder* ditandai dengan adanya keterbatasan ataupun ketidakmampuan bahu dalam bergerak kesegala arah sehingga menghambat aktivitas fungsional yang melibatkan bahu karena terprovokasi oleh nyeri yang timbul saat bahu digerakan. Sehingga untuk mengukur tingkat disabilitas bahu, maka alat ukur yang digunakan adalah *Shoulder Pain and Disability Index (SPADI)*.

Kuesioner ini didesain untuk memberikan informasi kepada fisioterapis anda bagaimana nyeri bahu akan mempengaruhi kemampuan aktifitas sehari-hari anda. Hal yang dibutuhkan yaitu menjawab setiap pertanyaan dengan memberikan tanda huruf yang menggambarkan sesuai kondisi and sekarang dalam aspek nyeri dan keterbatasan gerak.

##### B. Evaluasi

Evaluasi dilakukan pada *pre* dan *post* pada kedua perlakuan dari perlakuan pertama dan perlakuan terakhir. Tindakan evaluasi dilakukan dengan menggunakan SPADI.

#### Lampiran 4

#### PROTOKOL PENATALAKSANAAN GONG'S MOBILIZATION



1. Pasien diminta untuk duduk pada kursi tanpa sandaran dan menjaga tulang belakang agar tetap lurus dan tangan berada di samping.
2. Terapis berada pada sisi bahu non-patologis pasien dan tangan terapis berada pada kepala humerus dan scapula.
3. Kemudian terapis memberikan kompresi pada kepala humerus dari anterior ke posterior glide dan scapula dari posterior ke anterior glide secara bersamaan.
4. Saat terapis memberikan kompresi pada kepala humerus dan scapula, pasien diminta untuk melakukan abduksi secara aktif.
5. Saat melakukan gerakan, harus bebas dari rasa nyeri.

## Lampiran 5

### PROTOKOL PENATALAKSANAAN GONG'S MOBILIZATION DAN PNF EXERCISE



#### Gong's Mobilization

1. Pasien diminta untuk duduk pada kursi tanpa sandaran dan menjaga tulang belakang agar tetap lurus dan tangan berada di samping.
2. Terapis berada pada sisi bahu non-patologis pasien dan tangan terapis berada pada kepala humerus dan scapula.
3. Kemudian terapis memberikan kompresi pada kepala humerus dari anterior ke posterior glide dan scapula dari posterior ke anterior glide secara bersamaan.
4. Saat terapis memberikan kompresi pada kepala humerus dan scapula, pasien diminta untuk melakukan abduksi secara aktif.
5. Saat melakukan gerakan, harus bebas dari rasa nyeri.

#### PNF Exercise



Hold Relax Stretching



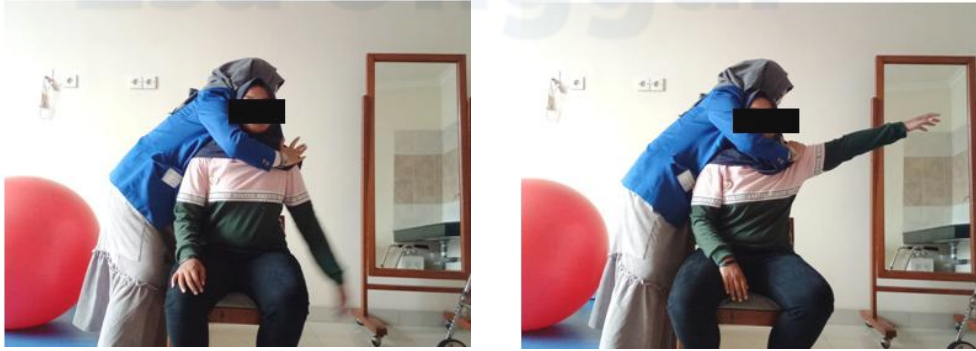
Rhythmic Stabilization

1. Pasien diminta untuk berbaring dengan posisi telentang dan rileks.
2. Terapis mengarahkan pasien untuk gerakan dengan pola gerak fleksi-abduksi-eksternal rotasi dan pola gerak ekstensi-abduksi-internal rotasi.
3. Terapis memberi tahanan meningkat secara perlahan pada pola antagonisnya, pasien harus melawan tahanan tersebut tanpa disertai adanya gerakan (dengan instruksi.....pertahankan disini)
4. Diikuti relaksasi dari pola antagonis tersebut, tunggu sampai benar-benar rileks
5. Gerakan secara aktif atau pasif ke arah pola antagonis
6. Mengulangi prosedur tersebut di atas
7. Penguatan pola gerak agonis dengan cara menambah ROM
8. Selama fase relaksasi, manual kontak tetap dipertahankan untuk mendeteksi bahwa pasien benar-benar rileks.

Lampiran 6

HASIL DOKUMENTASI

1. Gong's Mobilization



2. Gong's Mobilization dan PNF Exercise



Lampiran 7

Hasil Uji Statistik

**Uji SPSS**

Hasil Uji Normalitas SPADI Kelompok Kontrol

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
SPADIsblm1	.145	10	.200 <sup>*</sup>	.958	10	.757
SPADIssdh1	.180	10	.200 <sup>*</sup>	.936	10	.510
SPADIselisih1	.224	10	.170	.939	10	.547

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

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil Uji Normalitas SPADI Kelompok Perlakuan

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
SPADIsblm2	.187	10	.200 <sup>*</sup>	.937	10	.519
SPADIssdh2	.172	10	.200 <sup>*</sup>	.880	10	.132
SPADIselisih2	.238	10	.116	.847	10	.054

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

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil Uji Homogenitas SPADI Kelompok Kontrol dan Kelompok Perlakuan

**Test of Homogeneity of Variances**

sblmSPADI

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.564	1	18	.462

Hasil Uji Hipotesis I SPADI

**Paired Samples Statistics**

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 SPADIsblm1	71.0730	10	6.51103	2.05897
SPADIssdh1	48.1500	10	6.14549	1.94337



**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	SPADIsblm1 & SPADIssdh1	10	.885	.001

**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	SPADIsblm1 - SPADIssdh1	22.92300	3.05070	.96472	20.74066	25.10534	23.761	9	.000

Hasil Uji Hipotesis II SPADI

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	SPADIsblm2	69.2970	10	5.07331	1.60432
	SPADIssdh2	37.9060	10	6.49484	2.05385

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	SPADIsblm2 & SPADIssdh2	10	.866	.001

**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	SPADIsblm2 - SPADIssdh2	31.39100	3.29553	1.04214	29.03352	33.74848	30.122	9	.000

Hasil Uji Hipotesis III SPADI

**Group Statistics**

	id	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
ssdhSPADI	1	10	49.9190	5.28594	1.67156
	2	10	37.9260	6.48581	2.05099

**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	
ssdhSPADI	Equal variances assumed	.150	.703	4.533	18	.000	11.99300	2.64588	6.43421	17.55179
	Equal variances not assumed			4.533	17.296	.000	11.99300	2.64588	6.41794	17.56806

Lampiran 8

Daftar sampel kelompok kontrol dan kelompok perlakuan

Kelompok Kontrol				Kelompok Perlakuan			
Sampel	Jenis Kelamin	Usia (th)	Pekerjaan	Sampel	Jenis Kelamin	Usia (th)	Pekerjaan
1	Perempuan	48	IRT	1	Perempuan	60	IRT
2	Laki-laki	53	Wiraswasta	2	Perempuan	58	IRT
3	Perempuan	65	IRT	3	Perempuan	53	IRT
4	Perempuan	62	IRT	4	Laki-laki	65	Wiraswasta
5	Perempuan	52	IRT	5	Perempuan	61	IRT
6	Laki-laki	57	Wiraswasta	6	Laki-laki	50	Buruh
7	Perempuan	54	IRT	7	Perempuan	65	Wiraswasta
8	Perempuan	60	Wiraswasta	8	Perempuan	54	Kary. Swasta
9	Perempuan	64	Wiraswasta	9	Laki-laki	54	Kary. Swasta
10	Laki-laki	61	Tdk bekerja	10	Perempuan	57	IRT
Mean		57,6		Mean		57,7	
Standar Deviasi		5,68		Standar Deviasi		5,08	

Sumber Data : Data Primer

Nilai Disabilitas Bahu pada Kelompok Kontrol

Sampel	Sebelum	Sesudah	Selisih
1	69.23	50.00	19.23
2	71.53	44.61	26.92
3	70.00	46.92	23.08
4	73.84	48.46	25.38
5	77.69	55.38	22.31
6	80.00	56.15	23.85
7	60.76	43.84	16.92
8	63.84	37.69	26.15
9	65.38	43.07	22.31
10	78.46	55.38	23.08
Mean	71.07	48.15	22.89
Standar Deviasi	6.51	6.14	3.02

Sumber Data : Data Primer

Nilai Disabilitas Bahu pada Kelompok Perlakuan

Sampel	Sebelum	Sesudah	Selisih
1	66.15	32.30	33.85
2	76.15	44.61	31.54
3	67.69	32.30	35.39
4	66.92	35.38	31.54
5	61.66	31.67	29.99
6	73.84	40.76	33.08
7	73.33	40.00	33.33
8	69.16	37.50	31.66
9	75.00	51.67	23.33
10	63.07	33.07	30.00
Mean	69.29	37.90	31.37
Standar Deviasi	5.07	6.49	3.29

Sumber Data : Data Primer