

Lampiran 1. Lembar Persetujuan Responden

SURAT PERNYATAAN
KESEDIAAN MENJADI SUBJEK PENELITIAN
(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:


Nama : Nurhayati
Jenis Kelamin : Perempuan
Umur : 46 thn
Alamat : Kapuk, Kebon Jahe Jakarta Barat
telepon / hp :

Setelah mendapatkan penjelasan mengenai penelitian tentang Perbandingan Efek Core Stability Exercise Dengan Mc Kenzie Exercise Terhadap Penurunan Disabilitas Lumbal Pada Pasien Low Back Pain Myogenik di RSUD Cengkareng, dengan ini saya menyatakan **Bersedia / ~~Tidak Bersedia~~** (*coret yang tidak perlu*) untuk ikut serta berpartisipasi dengan menjadi subjek penelitian.

Dengan pernyataan persetujuan ini saya perbuat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan.

Jakarta, 03.04.2022

Yang membuat pernyataan


(...Nurhayati...)

Lampiran 2. Kuesioner Modified ODI

Pemeriksaan Disabilitas Dengan Menggunakan
"Modified Oswestry Low Back Pain Disability Questionnaire"

Berikan tanda \surd pada salah satu pilihan jawaban yang paling menggambarkan keadaan anda.

Nama : Rohayati

Usia : 36

Jenis kelamin : Parempuan

Intensitas nyeri

- Saat ini saya tidak nyeri (Nilai : 0)
- Saat ini nyeri terasa sangat ringan (Nilai : 1)
- Saat ini nyeri terasa ringan (Nilai : 2)
- Saat ini nyeri terasa agak berat (Nilai : 3)
- Saat ini nyeri terasa sangat berat (Nilai : 4)
- Saat ini nyeri terasa amat sangat berat (Nilai : 5)

Perawatan diri (mandi, berpakaian dll)

- Saya merawat diri secara normal tanpa disertai timbulnya nyeri (Nilai : 0)
- Saya merawat diri secara normal tetapi terasa sangat nyeri (Nilai : 1)
- Saya merawat diri secara hati-hati dan pelan karena terasa sangat nyeri (Nilai : 2)
- Saya memerlukan sedikit bantuan saat merawat diri (Nilai : 3)
- Setiap hari saya memerlukan bantuan saat merawat diri (Nilai : 4)
- Saya tidak bisa berpakaian dan mandi sendiri, hanya tiduran di bed (Nilai : 5)

Aktifitas Mengangkat

- Saya dapat mengangkat benda berat tanpa disertai timbulnya nyeri (Nilai : 0)
- Saya dapat mengangkat benda berat tetapi disertai timbulnya nyeri (Nilai : 1)
- Nyeri membuat saya tidak mampu mengangkat benda berat dari lantai, tetapi saya mampu mengangkat benda berat yang posisinya mudah, misalnya di atas meja. (Nilai : 2)
- Nyeri membuat saya tidak mampu mengangkat benda berat dari lantai, tetapi saya mampu mengangkat benda ringan dan sedang yang posisinya mudah, misalnya di atas meja. (Nilai : 3)
- Saya hanya dapat mengangkat benda yang sangat ringan (Nilai : 4)
- Saya tidak dapat mengangkat maupun membawa benda apapun (Nilai : 5)

Am

Kehidupan Sosial

- Kehidupan sosialku berlangsung normal tanpa gangguan nyeri (Nilai : 0)
- Kehidupan sosialku berlangsung normal tetapi ada peningkatan derajat nyeri (Nilai : 1)
- Kehidupan sosialku yang aku sukai misalnya olahraga tidak begitu terganggu adanya nyeri (Nilai : 2)
- Nyeri menghambat kehidupan sosialku sehingga aku jarang keluar rumah (Nilai : 3)
- Nyeri membuat kehidupan sosialku hanya berlangsung di rumah saja (Nilai : 4)
- Saya tidak mempunyai kehidupan sosial karena nyeri (Nilai : 5)

Bepergian / Melakukan Perjalanan

- Saya bisa melakukan perjalanan ke semua tempat tanpa adanya nyeri (Nilai : 0)
- Saya bisa melakukan perjalanan ke semua tempat tetapi timbul nyeri (Nilai : 1)
- Nyeri memang mengganggu tetapi saya bisa melakukan perjalanan lebih dari 2 jam (Nilai : 2)
- Nyeri menghambatku sehingga saya hanya bisa melakukan perjalanan kurang dari 1 jam (Nilai : 3)
- Nyeri menghambatku sehingga saya hanya bisa melakukan perjalanan pendek kurang dari 30 menit (Nilai : 4)
- Nyeri menghambatku untuk melakukan perjalanan kecuali hanya berobat (Nilai : 5)

Pekerjaan/Rumah Tangga

- Pekerjaan/aktifitas rumah normal, tidak menyebabkan nyeri (Nilai : 0).
- Urusan pekerjaan/aktifitas rumah normal, menambah nyeri tetapi 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 : 3).
- Nyeri menghambat saya melakukan sesuatu termasuk kerjaan ringan (Nilai : 4).
- Nyeri menghambat saya melakukan aktifitas pekerjaan atau urusan rumah tangga sehari-hari (Nilai : 5).

Interpretasi Hasil

- Dari 10 pertanyaan, jumlahkan seluruh nilai yang didapat, lalu dihitung dengan rumus :
- 0% - 20 % → Minimal disability : Pasien dapat melakukan aktivitas sehari-hari
 - 21% - 40% → Moderate disability : Pasien merasakan nyeri yang lebih dan mulai kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari seperti duduk, mengangkat barang dan berdiri.
 - 41% - 60% → Severe disability : Nyeri terasa sepanjang waktu dan aktivitas sehari-hari mulai terganggu karena rasa nyeri.
 - 61% - 80% → Crippled : Nyeri yang timbul mengganggu seluruh aktivitas sehari-hari.
 - 81% - 100% → Pasien sudah sangat tersiksa oleh nyeri yang timbul

Am

Penghitungan SPSS:

1. Uji normalitas Perlakuan I

		Tests of Normality					
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	variabel	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
kelompok perlakuan I	sebelum	,220	10	,185	,865	10	,087
	sesudah	,183	10	,200*	,942	10	,573
	selisih	,160	10	,200*	,942	10	,575

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

a. Lilliefors Significance Correction

2. Uji normalitas Perlakuan II

		Tests of Normality					
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Variabel	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kelompok Perlakuan II	Sebelum	,248	10	,082	,855	10	,067
	Sesudah	,163	10	,200*	,972	10	,908
	Selisih	,242	10	,099	,924	10	,389

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

a. Lilliefors Significance Correction

3. Uji Homogenitas Perlakuan I dan II

		Test of Homogeneity of Variances			
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Uji Homogenitas	Based on Mean	,240	1	18	,630
	Based on Median	,049	1	18	,828
	Based on Median and with adjusted df	,049	1	16,909	,828
	Based on trimmed mean	,243	1	18	,628

4. Uji T-Test Perlakuan I

		Paired Samples Statistics			
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	sebelum	18,70	10	1,418	,448
	sesudah	14,60	10	1,897	,600

5. Uji *Paired T-Test* Perlakuan I

Paired Samples Test

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Paired Differences		t	df	Sig. (2-tailed)
				95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 sebelum - sesudah	4,100	1,287	,407	3,180	5,020	10,077	9	,000

6. Uji *Paired T-Test* Perlakuan II

Paired Samples Test

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Paired Differences		t	df	Sig. (2-tailed)
				95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 sebelum - sesudah	3,100	1,370	,433	2,120	4,080	7,154	9	,000

7. Uji *Independent Sample T-Test*

Independent Samples Test

variabel		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
Equal variances assumed		,212	,651	1,682	18	,110	1,00000	,59442	-,24883	2,24883
	Equal variances not assumed			1,682	17,929	,110	1,00000	,59442	-,24918	2,24918

Lampiran 4. Dokumentasi *Exercise*

1. Dokumentasi *Core Stability Exercise*



2. Dokumentasi *Mc Kenzie Exercise*

