

## DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN .....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI.....	iii
PENGESAHAN SKRIPSI.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR SKEMA.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
DAFTAR SINGKATAN .....	xv
BAB 1 PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Rumusan Masalah.....	4
D. Tujuan Penelitian.....	4
E. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS .....	6
A. Deskripsi Teoritis .....	6
1. Neck pain.....	6
2. Neck exercise.....	17
3. Mckenzie exercise.....	19
4. Instrumen alat ukur .....	20
B. Kerangka berpikir .....	21
C. Skema kerangka berpikir .....	23
D. Kerangka Konsep .....	24
E. Hipotesis.....	24

BAB III METODE PENELITIAN.....	25
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	25
B. Desain Penelitian .....	25
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	27
D. Instrumen penelitian .....	28
E. Teknik Analisis Data .....	38
BAB IV HASIL PENELITIAN .....	41
A. Deskripsi data .....	41
B. Pengukuran nyeri.....	42
C. Uji persyaratan analisis .....	43
1. Uji normalitas .....	43
2. Uji homogenitas .....	43
3. Uji hipotesis .....	44
BAB V PEMBAHASAN.....	46
A. Hasil Penelitian.....	46
B. Hambatan dalam penelitian.....	49
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	50
A. Kesimpulan .....	50
B. Saran .....	50
DAFTAR PUSTAKA.....	51

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2 1 Anatomi tulang neck.....	9
Gambar 2 2 Struktur c1-c7.....	10
Gambar 2 3 Struktur sendi .....	11
Gambar 2 4 Ligamen pada leher.....	12
Gambar 2 5 Anatomi otot head and neck.....	15
Gambar 2 6 Numeric Rating Scale .....	21
Gambar 3 1 Neck Flexion .....	31
Gambar 3 2 Chin Tucks Exercise .....	32
Gambar 3 3 Shoulder Blade Squeeze.....	33
Gambar 3 4 Mid Scalene and Upper Trapezius Stretch.....	34
Gambar 3 5 Head Retraction with band.....	35
Gambar 3 6 Neck Extension with towel .....	36
Gambar 3 7 Neck Side Bending .....	37
Gambar 3 8 Neck Rotation with towel .....	38

## DAFTAR TABEL

Tabel 2 1 Ligamen pada leher. ....	12
Tabel 4 1 Distribusi sampel penelitian menurut jenis kelamin .....	41
Tabel 4 2 Nilai hasil pengukuran nyeri pada kelompok perlakuan I dan II.....	42
Tabel 4 3 Rata-rata nilai pengukuran nyeri pada kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II.....	42
Tabel 4 4 Hasil uji normalitas .....	43
Tabel 4 5 Hasil uji homogenitas .....	43
Tabel 4 6 Hasil uji hipotesis I pada kelompok perlakuan I.....	44
Tabel 4 7 Hasil uji hipotesis I pada kelompok perlakuan II.....	44
Tabel 4 8 Hasil uji hipotesis III pada kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II.....	45

**DAFTAR SKEMA**

Skema 2 1 Skema Kerangka Berpikir .....	23
Skema 2 2 Kerangka Konsep .....	24
Skema 3 1 Kelompok perlakuan I .....	26
Skema 3 2 Kelompok Perlakuan II .....	26

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I: Informed Consent .....	56
Lampiran II: Surat Persetujuan Penelitian .....	57
Lampiran III: Numeric Rating Scale.....	58
Lampiran IV: Data Sampel .....	59
Lampiran V: Data Statistik Penelitian .....	60
Lampiran VI: Riwayat Hidup.....	63
Lampiran VII: Dokumentasi Latihan.....	64