

Lampiran I

INFORMED CONSENT

Saya menyatakan bersedia untuk berpartisipasi dalam pengambilan data atau sebagai sampel pada penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Fisioterapi Universitas Esa Unggul Jakarta.

Judul Penelitian: Perbedaan Efek Neck Exercise dan Mckenzie Exercise Terhadap Sensasi Nyeri pada Kasus Neck Pain Akibat Aktivitas dengan Komputer

Peneliti: Raymond Oskar

NIM: 20190606004

Saya percaya yang saya informasikan dijamin kerahasiaan nya.

Demikian secara sukarela dan tidak ada unsur paksaan dari siapapun, saya bersedia berperan serta dalam penelitian ini.

Jakarta, 11 September 2023

Peneliti

Responden



(Raymond Oskar)



Identitas Responden:

Nama: Paqilah Nurkalam

Nomor Telp/HP: 087725862557

Alamat: Jl. H. Sanusi

Umur: 19 Tahun

Jenis kelamin: Perempuan Laki-Laki

Lampiran II



Nomor : 026/UEU/FISIOTERAPI/EKS/IX/2023
 Perihal : Rekomendasi Penelitian Skripsi

Jakarta, 11 September 2023

Kepada Yth.,
Kos H. Marwan
 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	20190606004	Raymond Oskar	Perbedaan Efek Neck Exercisedan Mckenzie Exercise Terhadap Nyeri Pada Kasus Neck Pain Akibat Aktivitas Dengan Komputer

FAKULTAS FISIOTERAPI
 Universitas Esa Unggul

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

Lampiran III NUMERATIC RATING SCALE NYERI PADA KASUS NECK PAIN

Petunjuk:

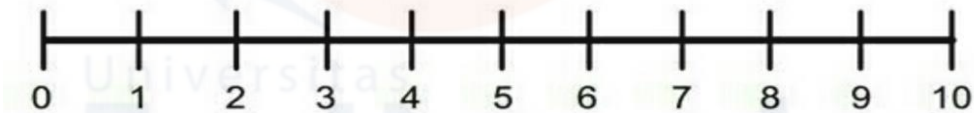
Pada skala ini diisi oleh peneliti setelah responden menunjukkan angka berapa nyeri yang dirasakan dengan menggunakan skala nyeri *Numerik*

Rating Scale (0-10) yaitu:

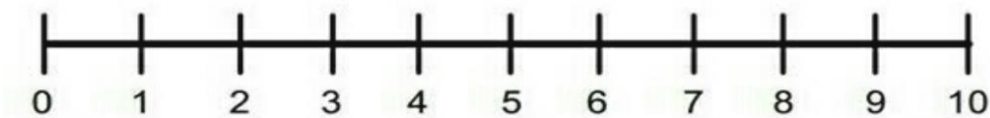
- 0 : Tidak nyeri
- 1-3 : Nyeri ringan
- 4-6 : Nyeri sedang
- 7-9 : Nyeri berat
- 10 : Nyeri sangat berat

Tanyakan kepada responden pada angka berapa nyeri yang dirasakan dengan menunjukkan posisi garis yang sesuai untuk menggambarkan nyeri yang dirasakan oleh responden sebelum intervensi dilakukan dengan membuat tanda (X) pada skala yang telah disediakan.

Sebelum dilakukan tindakan (intervensi)



Setelah dilakukan tindakan (intervensi)



Lampiran IV

Data Sampel

Neck exercise

Nama	Usia	JK	Pre	Post	Selisih
PN	19	L	7	2	5
I	20	P	5	1	4
NPT	21	P	5	1	4
AB	19	L	6	3	3
A	19	L	6	2	4
NA	19	P	7	3	4
ASM	23	P	4	1	3
E	21	P	5	1	4
TAP	22	P	6	2	4
L	22	P	6	3	3
AJMS	20	L	4	0	4

McKenzie exercise

Nama	Usia	JK	Pre	Post	Selisih
FS	18	P	6	1	5
MZ	21	P	6	2	4
ARJM	19	L	7	1	6
ABM	30	L	5	1	4
M	20	P	3	0	3
PD	22	P	4	0	4
WC	22	P	5	1	4
F	21	L	5	2	3
FC	22	P	7	3	4
ECR	19	L	5	1	4
JDF	20	L	6	2	4

Lampiran V

Data statistik penelitian

Uji normalitas

Shapiro-Wilk test

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
kelompok perlakuan I pre	.215	11	.165	.904	11	.205
kelompok perlakuan I post	.221	11	.141	.917	11	.294
kelompok perlakuan II pre	.200	11	.200 [*]	.928	11	.389
kelompok perlakuan II post	.255	11	.044	.899	11	.181
selisih kelompok perlakuan I pre-post	.346	11	.001	.774	11	.004
selisih kelompok perlakuan II pre-post	.362	11	.000	.795	11	.008

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

a. Lilliefors Significance Correction

Uji homogenitas

Levene's test

Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
pre kelompok perlakuan I dan II	Based on Mean	.102	1	20	.753
	Based on Median	.072	1	20	.791
	Based on Median and with adjusted df	.072	1	19.796	.791
	Based on trimmed mean	.113	1	20	.740

Uji hipotesis I dan II

Paired sample t-test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	kelompok perlakuan I pre	5.5455	11	1.03573	.31228
	kelompok perlakuan I post	1.7273	11	1.10371	.33278
Pair 2	kelompok perlakuan II pre	5.3636	11	1.20605	.36364
	kelompok perlakuan II post	1.2727	11	.90453	.27273

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	kelompok perlakuan I pre & kelompok perlakuan I post	11	.843	.001
Pair 2	kelompok perlakuan II pre & kelompok perlakuan II post	11	.725	.012

Paired Samples Test

		Mean	Std. Deviation	Paired Differences		t	df	Sig. (2-tailed)
				Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			
				Lower	Upper			
Pair 1	kelompok perlakuan I pre - kelompok perlakuan I post	3.81818	.60302	.18182	3.41307 4.22330	21.000	10	.000
Pair 2	kelompok perlakuan II pre - kelompok perlakuan II post	4.09091	.83121	.25062	3.53250 4.64932	16.323	10	.000

Uji hipotesis III

Mann-Whitney test

Ranks

	kode	N	Mean Rank	Sum of Ranks
selisih kelompok perlakuan I dan II	1	11	10.64	117.00
	2	11	12.36	136.00
	Total	22		

Test Statistics^a

	selisih kelompok perlakuan I dan II
Mann-Whitney U	51.000
Wilcoxon W	117.000
Z	-.730
Asymp. Sig. (2-tailed)	.466
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.562 ^b

a. Grouping Variable: kode

b. Not corrected for ties.

Lampiran VI**RIWAYAT HIDUP****Data Pribadi**

Nama : Raymond Oskar
Tempat, tanggal lahir : Batam, 30 Agustus 2001
Jenis kelamin : Laki-laki
Agama : Buddha
Status keluarga : Anak ke-1 dari 2 bersaudara
Alamat : Komp. Penuin Centre Blok S No. 5, Kec. Lubuk Baja,
Kel. Batu Selicin, Kota Batam, Kepulauan Riau
Nomor telepon/HP : 082322252220
E-mail : raymondzhang180@gmail.com

Riwayat Pendidikan

1. 2006-2007 : TK Eduland
2. 2007-2013 : SD Ananda
3. 2013-2016 : SMP Globe National Plus
4. 2016-2017 : SMA Globe National Plus
5. 2017-2019 : SMAK Yos Sudarso Batam
6. 2019-2024 : S1 Fisioterapi Universitas Esa Unggul

Demikian riwayat hidup ini saya buat dengan sesungguhnya.

Jakarta, Februari 2024

Hormat saya,



Raymond Oskar

Lampiran VII
Dokumentasi latihan
Pengisian kuisisioner



Neck exercise:

1. *Neck flexion*



2. *Chin tucks exercise*



3. *Shoulder blade squeeze*



4. *Mid scalene dan upper trapezius stretch*



McKenzie exercise:

1. *Head retraction with band*



2. *Neck flexion with towel*



3. *Neck side bending*



4. *Neck rotation with towel*

