

## Lampiran 1: Surat Rekomendasi Penelitian



Universitas  
**Esa Unggul**  
Fakultas Fisioterapi

Nomor : 027/UEU/FISIOTERAPI/EKS/IX/2021  
Perihal : Rekomendasi Penelitian Skripsi

Jakarta, 25 September 2021

Kepada Yth.,  
**Bapak/Ibu Pimpinan Rumah Sakit Umum Siloam Lippo Village**  
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  | 2017-0606-044 | Shofia Nabila | Perbedaan Efek Intervensi Self Myofascial Release Dengan Self Calf Stretch Terhadap Tingkat Nyeri Pada Kasus Plantar Fascitisk |

**FAKULTAS FISIOTERAPI**  
Universitas Esa Unggul




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

---

Jl. Arjuna Utara 9, Tol Tomang, Kebon Jeruk, Jakarta 11510, Indonesia  
☎ (021) 567 4223 ext. 218 📠 (021) 567 4248

[www.esaunggul.ac.id](http://www.esaunggul.ac.id)

## Lampiran 2: Surat Perizinan Penelitian

**Siloam Hospitals**  
LIPPO VILLAGE

Lippo Village, 28 September 2021  
No : 0916/SHLV-B/HC/IX/2021

Kepada Yth,  
Dekan Fakultas Fisioterapi  
Bapak Wahyuddin, Ftr., M.Sc., Ph.D  
di Universitas Esa Unggul

Dengan hormat,

Menanggapi surat dari Universitas Esa Unggul dengan  
027/UEU/FISIOTERAPI/EKS/IX/2021,  
tentang permohonan ijin melakukan penelitian atas nama :

| NO | NAMA          | NIK           | Judul Penelitian                                                                                                              |
|----|---------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Shofia Nabila | 2017-0606-044 | Perbedaan Efek Intervensi Self Myofascial Release dengan Self Calf Streth Terhadap Tingkat Nyeri pada Kasus Plantar Fascitisk |

Kami dari Siloam Hospitals Lippo Village Paviliun B memberikan ijin kepada yang bersangkutan tersebut untuk melaksanakan penelitian sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.

Demikian surat balasan ini kami sampaikan, terimakasih atas kepercayaannya kepada rumah sakit kami untuk melaksanakan penelitian tersebut.

Hormat kami,

  
Dandy Fantoan  
Executive Director

**Siloam Hospitals Lippo Village**  
Jl. Siloam No. 6, Lippo Village 1600, Tangerang 15811  
T: +62-21 8064-6900 F: +62-21 546-0921  
www.siloamhospitals.com





### Lampiran 3: Surat Penyelesaian Penelitian



Lippo Village, 12 Oktober 2021  
No: 0935/SK/SHLV-B/X/2021

Kepada Yth :  
**Shofia Nabila**  
Di Tempat

**Perihal : Surat Penyelesaian Penelitian**

Dengan hormat,

Melalui surat ini kami informasikan bahwa Shofia Nabila telah menyelesaikan Penelitian dari tanggal 30 September 2021 - 14 Oktober 2021 di Psysiotherapy Rumah Sakit Umum Siloam Lippo Village. Selama Penelitian, Shofia Nabila telah menunjukkan dedikasi, tanggung jawab dan perilaku yang baik serta dapat bersosialisasi dengan baik.

Kami sangat menghargai kontribusi Shofia Nabila kepada Rumah Sakit Umum Siloam Lippo Village dan berharap pengalaman yang sudah diperoleh selama melakukan penelitian dapat berguna bagi masa depan Shofia Nabila.

Demikian surat keterangan ini kami buat, atas perhatian dan kerjasama Shofia Nabila kami ucapkan terima kasih.

Hormat Kami,

  
  
**Jessica Novia**  
 Human Capital Department Head

**Siloam Hospitals Lippo Village**  
 Jl. Siloam No. 6, Lippo Village 1600, Tangerang 15811  
 T: +62-21 8064-6900 F: +62-21 546-0921  
 www.siloamhospitals.com





## Lampiran 4: Informed Consent

### Lampiran 1: Informed Consent

#### LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI SAMPEL PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Lutfi Nur Fauzi

Usia : 23 thn.

Jenis Kelamin ☒ Lk ☐ Pr (Lingkari salah satu)

Pekerjaan : Kartawan Swasta

Alamat : Karawaci

No. Telp : 087116979209

Intervensi : ☒ Self myofascial release dengan bola tenis

☐ Self calf stretch

(diisi oleh peneliti)

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah diberikan penjelasan oleh peneliti mengenai tujuan dan manfaat tindakan selama proses penelitian ini. Oleh karena itu, saya menyatakan bersedia dan setuju menjadi sampel penelitian dan mengikuti proses penelitian sebanyak 10 kali selama 2 minggu dalam penelitian yang berjudul:

“Perbedaan Efek Intervensi Self Myofascial Release Dengan Self Calf Stretch

Terhadap Tingkat Nyeri Pada Kasus Plantar Fascitis”

Demikian surat pernyataan ini saya setuju untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tangerang, 30 September 2021

Peneliti



Shofia Nabila

Sampel Penelitian



### Lampiran 5: Assessment Fisioterapi

1. Apakah anda merasakan nyeri/sakit di daerah telapak kaki?
  - a. Ya
  - b. Tidak
2. Apakah nyeri terjadi pada pagi hari terutama saat langkah pertama setelah bangun tidur?
  - a. Ya
  - b. Tidak
3. Apakah nyeri terjadi jika berjalan atau berdiri terlalu lama?
  - a. Ya
  - b. Tidak
4. Apakah anda merasakan tegang pada betis?
  - a. Ya
  - b. Tidak
5. Pengobatan apa saja yang sudah anda lakukan untuk mengurangi nyeri?
  - a. Minum obat penghilang nyeri
  - b. Fisioterapi
  - c. Pijat
  - d. Lain-lain

### Pemeriksaan Palpasi dan Inspeksi

(Diisi oleh peneliti)

| Pemeriksaan                    | Deskripsi                                                                      | Jawaban |       |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------|-------|
|                                |                                                                                | Ya      | Tidak |
| Inspeksi                       | Antalgic gait                                                                  |         |       |
|                                | Terdapat deformitas pada kaki (pes cavus/ flat foot)                           |         |       |
| Pemeriksaan Fungsi Gerak Dasar | Gerakan pasif dorsal fleksi ankle nyeri                                        |         |       |
| Test Khusus                    | Adanya nyeri tekan di bagian telapak kaki / daerah tumit pada saat dipalpasi   |         |       |
|                                | Adanya nyeri di bagian telapak kaki / daerah tumit saat dilakukan stretch test |         |       |

**Lampiran 6: Pengukuran Nyeri****SKALA PENGUKURAN INTENSITAS NYERI DENGAN VISUAL  
ANALOG SCALE (VAS)**

Mohon Bapak/Ibu/Saudara/i menandai titik pada garis di bawah ini sesuai dengan rasa nyeri yang dirasakan saat ini.



Keterangan:

0 : Tidak ada nyeri sama sekali

10 : Nyeri tak tertahankan

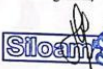
### Lampiran 7: Absensi Sampel Penelitian

DAFTAR ABSENSI

Kelompok Perlakuan I (Self Myofascial Release dengan Bola Tenis) dan Perlakuan II (Self-calf stretch)

| No | Nama             | Minggu Pertama |      |      |      |      | Minggu Kedua |      |      |      |      |
|----|------------------|----------------|------|------|------|------|--------------|------|------|------|------|
|    |                  | 1              | 2    | 3    | 4    | 5    | 1            | 2    | 3    | 4    | 5    |
| 1  | Chacki Sulastri  | Alma           | Alma | Alma | Alma | Alma | Alma         | Alma | Alma | Alma | Alma |
| 2  | Angga Bra Putra  | Alma           | Alma | Alma | Alma | Alma | Alma         | Alma | Alma | Alma | Alma |
| 3  | Luthfi Nur Fauzi | Alma           | Alma | Alma | Alma | Alma | Alma         | Alma | Alma | Alma | Alma |
| 4  | Dudi S.          | Alma           | Alma | Alma | Alma | Alma | Alma         | Alma | Alma | Alma | Alma |
| 5  | Maya             | Alma           | Alma | Alma | Alma | Alma | Alma         | Alma | Alma | Alma | Alma |
| 6  | Ucunati          | Alma           | Alma | Alma | Alma | Alma | Alma         | Alma | Alma | Alma | Alma |
| 7  | Lisa Sunjarto    | Alma           | Alma | Alma | Alma | Alma | Alma         | Alma | Alma | Alma | Alma |
| 8  | Marwah           | Alma           | Alma | Alma | Alma | Alma | Alma         | Alma | Alma | Alma | Alma |
| 9  | Susilawati       | Alma           | Alma | Alma | Alma | Alma | Alma         | Alma | Alma | Alma | Alma |
| 10 | Septy F          | Alma           | Alma | Alma | Alma | Alma | Alma         | Alma | Alma | Alma | Alma |
| 11 | HarYanto         | Alma           | Alma | Alma | Alma | Alma | Alma         | Alma | Alma | Alma | Alma |
| 12 | Friden Siagian   | Alma           | Alma | Alma | Alma | Alma | Alma         | Alma | Alma | Alma | Alma |

Mengetahui,

  
**Siloam Hospitals**  
 Nurhayati SSL Ft  
 Supervisor of Physiotherapy Department  
 Siloam Hospitals Lippo Village Gedung B

**Lampiran 8: Data Penelitian**

| NO | Nama | Jenis Kelamin | Pekerjaan       | Usia | TB  | BB | VAS Sebelum | VAS Sesudah | Selisih |
|----|------|---------------|-----------------|------|-----|----|-------------|-------------|---------|
| 1  | CS   | Pr            | IRT             | 49   | 168 | 63 | 5           | 3           | 2       |
| 2  | AEP  | Lk            | Karyawan Swasta | 34   | 167 | 71 | 7           | 4           | 3       |
| 3  | LNF  | Lk            | Karyawan Swasta | 23   | 169 | 60 | 6           | 4           | 2       |
| 4  | DS   | Lk            | Karyawan Swasta | 52   | 166 | 74 | 8           | 6           | 2       |
| 5  | MY   | Pr            | Karyawan Swasta | 28   | 159 | 51 | 5           | 4           | 1       |
| 6  | LWT  | Pr            | IRT             | 57   | 155 | 58 | 6           | 3           | 3       |
| 7  | LS   | Pr            | Wiraswasta      | 42   | 159 | 68 | 8           | 6           | 2       |
| 8  | MRWH | Pr            | Karyawan Swasta | 55   | 157 | 63 | 7           | 6           | 1       |
| 9  | SLW  | Pr            | Karyawan Swasta | 56   | 159 | 60 | 8           | 5           | 3       |
| 10 | SRLY | Pr            | Karyawan Swasta | 26   | 163 | 49 | 6           | 4           | 2       |
| 11 | HRYT | Lk            | Pensiun         | 51   | 165 | 70 | 7           | 6           | 1       |
| 12 | FS   | Lk            | Pensiun         | 65   | 160 | 75 | 7           | 5           | 2       |

## Lampiran 9: Data Hasil Uji Statistik (SPSS)

### A. HASIL UJI DESKRIPTIF DATA

| Descriptive Statistics  |    |         |         |         |                |
|-------------------------|----|---------|---------|---------|----------------|
|                         | N  | Minimum | Maximum | Mean    | Std. Deviation |
| Jenis Kelamin           | 12 | 1       | 2       | 1.58    | .515           |
| Usia                    | 12 | 23      | 65      | 44.83   | 13.914         |
| Tinggi Badan            | 12 | 155     | 169     | 162.25  | 4.673          |
| Berat Badan             | 12 | 49      | 75      | 63.50   | 8.437          |
| Index Massa Tubuh       | 12 | 18.44   | 29.30   | 24.1325 | 3.15276        |
| VAS sebelum perlakuan 1 | 6  | 5.00    | 8.00    | 6.1667  | 1.16905        |
| VAS sesudah perlakuan 1 | 6  | 3.00    | 6.00    | 4.0000  | 1.09545        |
| Selisih VAS perlakuan 1 | 6  | 1.00    | 3.00    | 2.1667  | .75277         |
| VAS sebelum perlakuan 2 | 6  | 6.00    | 8.00    | 7.1667  | .75277         |
| VAS sesudah perlakuan 2 | 6  | 4.00    | 6.00    | 5.3333  | .81650         |
| Selisih VAS perlakuan 2 | 6  | 1.00    | 3.00    | 1.8333  | .75277         |
| Valid N (listwise)      | 6  |         |         |         |                |

### B. HASIL UJI NORMALITAS DATA

|                         | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |       | Shapiro-Wilk |    |      |
|-------------------------|---------------------------------|----|-------|--------------|----|------|
|                         | Statistic                       | df | Sig.  | Statistic    | df | Sig. |
| VAS Sebelum Perlakuan 1 | .223                            | 6  | .200* | .908         | 6  | .421 |
| VAS Sesudah Perlakuan 1 | .333                            | 6  | .036  | .814         | 6  | .078 |
| VAS Selisih 1           | .254                            | 6  | .200* | .866         | 6  | .212 |
| VAS Sebelum Perlakuan 2 | .254                            | 6  | .200* | .866         | 6  | .212 |
| VAS Sesudah Perlakuan 2 | .293                            | 6  | .117  | .822         | 6  | .091 |
| VAS Selisih 2           | .254                            | 6  | .200* | .866         | 6  | .212 |

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

a. Lilliefors Significance Correction

## C. HASIL UJI HOMOGENITAS DATA

### Test of Homogeneity of Variances

VAS Sebelum Perlakuan 1 dan 2

| Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
|------------------|-----|-----|------|
| 1.084            | 1   | 10  | .322 |

## D. HASIL UJI HPOTESIS DATA

### 1. Hasil Uji Hipotesis I

#### Paired Samples Statistics

|                               | Mean | N | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|-------------------------------|------|---|----------------|-----------------|
| Pair 1 VAS sebelum kelompok 1 | 6.17 | 6 | 1.169          | .477            |
| VAS sesudah kelompok 1        | 4.00 | 6 | 1.095          | .447            |

#### Paired Samples Correlations

|                                                        | N | Correlation | Sig. |
|--------------------------------------------------------|---|-------------|------|
| Pair 1 VAS sebelum kelompok 1 & VAS sesudah kelompok 1 | 6 | .781        | .067 |

#### 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 | VAS sebelum kelompok 1 - VAS sesudah kelompok 1 | 2.167              | .753           | .307            | 1.377                                     | 2.957 | 7.050 | 5               | .001  |

### 2. Hasil Uji Hipotesis II

#### T-Test

#### Paired Samples Statistics

|                               | Mean | N | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|-------------------------------|------|---|----------------|-----------------|
| Pair 1 VAS sebelum kelompok 2 | 7.17 | 6 | .753           | .307            |
| VAS sebelum kelompok 2        | 5.33 | 6 | .816           | .333            |

#### Paired Samples Correlations

|                                                        | N | Correlation | Sig. |
|--------------------------------------------------------|---|-------------|------|
| Pair 1 VAS sebelum kelompok 2 & VAS sebelum kelompok 2 | 6 | .542        | .266 |

#### 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 | VAS sebelum kelompok 2 - VAS sebelum kelompok 2 | 1.833              | .753           | .307            | 1.043                                     | 2.623 | 5.966 | 5  | .002            |

### 3. Hasil Uji Hipotesis III

#### Independent Samples Test

|                          |                             | Levene's Test for Equality of Variances |       | t-test for Equality of Means |
|--------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------|-------|------------------------------|
|                          |                             | F                                       | Sig.  | t                            |
| Selisih Kelompok 1 dan 2 | Equal variances assumed     | .000                                    | 1.000 | .767                         |
|                          | Equal variances not assumed |                                         |       | .767                         |

#### Independent Samples Test

|                          |                             | t-test for Equality of Means |                 |                 |
|--------------------------|-----------------------------|------------------------------|-----------------|-----------------|
|                          |                             | df                           | Sig. (2-tailed) | Mean Difference |
| Selisih Kelompok 1 dan 2 | Equal variances assumed     | 10                           | .461            | .333            |
|                          | Equal variances not assumed | 10.000                       | .461            | .333            |

#### Independent Samples Test

|                          |                             | t-test for Equality of Means |                                           |
|--------------------------|-----------------------------|------------------------------|-------------------------------------------|
|                          |                             | Std. Error Difference        | 95% Confidence Interval of the Difference |
|                          |                             |                              | Lower                                     |
| Selisih Kelompok 1 dan 2 | Equal variances assumed     | .435                         | -.635                                     |
|                          | Equal variances not assumed | .435                         | -.635                                     |

#### Independent Samples Test

|  |  | t-test for Equality of Means |
|--|--|------------------------------|
|  |  |                              |

|                          |                             | 95% Confidence Interval<br>of the Difference |
|--------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------|
|                          |                             | Upper                                        |
| Selisih Kelompok 1 dan 2 | Equal variances assumed     | 1.302                                        |
|                          | Equal variances not assumed | 1.302                                        |

### Lampiran 10: Dokumentasi

#### DOKUMENTASI PENELITIAN

|                                                                                     |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <p>Keterangan:<br/>Pengisian <i>informed consent</i></p>                              |
|   | <p>Keterangan:<br/>Pemeriksaan inspeksi deformitas pada kaki</p>                      |
|  | <p>Keterangan:<br/>Pemeriksaan fungsi gerak dasar gerakan pasif dorsofleksi ankle</p> |

|                                                                                    |                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | <p>Keterangan:<br/>Pemberian intervensi <i>self-myofascial release</i> dengan bola tenis</p> |
|  | <p>Keterangan:<br/>Pemberian intervensi <i>self-calf stretch</i></p>                         |

### Lampiran 11: Daftar Riwayat Hidup

#### DAFTAR RIWAYAT HIDUP

##### DATA PRIBADI

1. Nama : Shofia Nabila
2. Tempat, Tanggal Lahir : 27 Maret 1999
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Agama : Islam
5. Status : Mahasiswa
6. Alamat : Jl. Ki Hajar Dewantara Gg. H. Ma'mun Kel.  
Gondrong, Kec. Cipondoh, Kota Tangerang, Banten
7. No. Hp : 08988167827
8. E-mail : shf.nabila72@gmail.com

##### RIWAYAT PENDIDIKAN

| Jenjang Pendidikan | Nama Sekolah                       | Tahun           | Kota           |
|--------------------|------------------------------------|-----------------|----------------|
| TK                 | TK Ar-Rahmat                       | 2004 - 2006     | Jakarta Barat  |
| SD                 | SD Negeri 05 Pagi Cengkareng Barat | 2006 – 2011     | Jakarta Barat  |
| SMP                | SMP Negeri 125 Jakarta Barat       | 2011 – 2014     | Jakarta Barat  |
| SMA                | SMA Negeri 10 Tangerang            | 2014 – 2017     | Kota Tangerang |
| S1                 | Universitas Esa Unggul             | 2017 – Sekarang | Jakarta Barat  |