



SURAT PERSETUJUAN MENJADI SAMPEL PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Alamat :

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah diberikan penjelasan oleh peneliti tentang tujuan yang saya dapatkan selama proses penelitian ini. Oleh karena itu saya menyatakan bersedia dan setuju untuk menjadi sampel penelitian dan mengikuti setiap penelitian yang diberikan oleh peneliti. Sesuai penjelasan yang diberikan oleh peneliti dengan penelitian yang berjudul :

**“PENAMBAHAN *CERVICAL STABILIZATION EXERCISE* PADA
CONTRACT RELAX STRETCHING LEBIH BAIK DALAM MENURUNKAN
DISABILITAS LEHER PADA MIALGIA AKIBAT BEKERJA POSISI
STATIS”**

Demikian pernyataan ini saya setuju untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 2014

Peneliti

Yang membuat pernyataan

Sampel penelitian

(.....)

(.....)



NECK PAIN DISABILITY INDEX QUESTIONNAIRE

Kuesioner ini digunakan untuk mengetahui pengukuran nyeri leher yang mempengaruhi kemampuan fungsional aktivitas sehari-hari. Jawablah setiap pertanyaan dengan melingkari SATU PILIHAN sesuai apa yang dirasakan. Jika ada rasa lebih dari satu jawaban pilihan, LINGKARI PILIHAN YANG PALING DIRASAKAN TERHADAP KELUHAN UTAMA SAAT INI.

<p>SESI 1-Tingkatan Nyeri</p> <ul style="list-style-type: none">A. Sekarang saya tidak merasakan nyeri.B. Sekarang saya merasakan nyeri sangat ringan.C. Sekarang saya merasakan nyeri sedang.D. Sekarang saya merasakan nyeri cukup hebat.E. Sekarang saya merasakan nyeri sangat hebat.F. Sekarang nyeri yang saya rasakan tidak tertahan.	<p>SESI 6- Konsentrasi</p> <ul style="list-style-type: none">A. Saya dapat konsentrasi dengan baik tanpa adanya kesulitan.B. Saya sedikit kesulitan konsentrasi, tetapi masih dapat konsentrasi dengan baik.C. Saya sedikit kesulitan konsentrasi.D. Saya memiliki kesulitan yang cukup besar untuk konsentrasi.E. Saya memiliki kesulitan yang sangat besar untuk konsentrasi.F. Saya tidak dapat konsentrasi pada semua hal.
<p>SESI 2-Perawatan Diri(Mencuci, berpakaian,dll)</p> <ul style="list-style-type: none">A. Saya dapat melakukan aktivitas fungsional sehari-hari tanpa adanya nyeri yang bermakna.B. Saya dapat melakukan aktivitas fungsional, tetapi saya merasakan nyeri.C. Saya merasa nyeri saat melakukan aktifitas sehari-hari dan saya melakukan perlahan dan hati-hati.D. Saya butuh bantuan untuk melakukan aktifitas fungsional sehari-hari, tetapi saya dapat melakukan aktifitas tertentu.E. Saya butuh bantuan pada semua aktifitas fungsional sehari-hari.F. Saya sulit untuk melakukan	<p>SESI 7- Bekerja</p> <ul style="list-style-type: none">A. Saya dapat melakukan pekerjaan, sebanyak yang saya inginkan.B. Saya dapat melakukan pekerjaan sehari-hari, tetapi tidak berlebihan.C. Saya dapat melakukan pekerjaan sehari-hari, sesuai yang saya inginkan.D. Saya tidak dapat melakukan pekerjaan sehari-hari.E. Saya kesulitan melakukan seluruh pekerjaan.F. Saya tidak dapat melakukan seluruh pekerjaan.

<p>aktifitas fungsional sehari-hari dan hanya ditempat tidur.</p>	
<p>SESI 3-Mengangkat</p> <ul style="list-style-type: none"> A. Saya dapat mengangkat sesuatu tanpa adanya nyeri. B. Saya dapat mengangkat sesuatu, tetapi adanya nyeri. C. Saya harus dengan posisi tertentu yang benar untuk mengangkat sesuatu, supaya tidak nyeri. D. Saya dapat mengangkat sesuatu yang ringan sampai sedang dengan posisi tertentu yang benar, supaya tidak nyeri. E. Saya dapat mengangkat sesuatu yang sangat ringan. F. Saya tidak dapat mengangkat apapun. 	<p>SESI 8- Mengendarai</p> <ul style="list-style-type: none"> A. Saya dapat mngendarai sendiri kendaraan saya, tanpa adanya nyeri pada leher. B. Saya dapat mengendarai sendiri kendaraan saya, walaupun ada nyeri ringan pada leher. C. Saya dapat mengendarai sendiri kendaraan saya, walaupun ada nyeri sedang pada leher. D. Saya tidak dapat mengendarai sendiri kendaraan saya, karena ada nyeri sedang pada leher. E. Saya kesulitan mengendarai sendiri kendaraan saya, karena nyeri hebat pada leher. F. Saya tidak dapat mengendarai sendiri kendaraan saya.
<p>SESI 4-Membaca</p> <ul style="list-style-type: none"> A. Saya dapat membaca apapun, tanpa menimbulkan nyeri pada leher. B. Saya dapat membaca apapun, disertai nyeri sangat ringan pada leher. C. Saya dapat membaca apapun, dengan nyeri sedang pada leher. D. Saya tidak dapat membaca sebanyak yang saya mau, karena ada nyeri sedang pada leher. E. Saya tidak dapat membaca sebanyak yang saya mau, karena sangat nyeri pada leher. F. Saya tidak dapat membaca apapun. 	<p>SESI 9-Tidur</p> <ul style="list-style-type: none"> A. Saya tidak memiliki gangguan tidur. B. Ada sedikit gangguan tidur (kurang dari 1 jam, tak dapat tidur). C. Ada gangguan tidur (1-2 jam, tak dapat tidur). D. Ada gangguan tidur yang cukup (2-3 jam, tak dapat tidur). E. Tidur saya sangat terganggu (3-5 jam, tak dapat tidur). F. Saya tidak dapat tidur sama sekali(5-7 jam).

<p>SESI 5- Sakit Kepala</p> <ul style="list-style-type: none"> A. Saya tidak mengeluh sakit kepala. B. Jarang sekali, saya mengeluh sedikit sakit kepala. C. Jarang sekali, saya mengeluh sakit kepala sedang. D. Sering sekali, saya mengeluh sakit kepala sedang. E. Sering sekali, saya mengeluh nyeri kepala hebat. F. Saya mengeluh nyeri kepala hampir setiap saat. 	<p>SESI 10- Rekreasi</p> <ul style="list-style-type: none"> A. Saya dapat melakukan semua aktivitas rekreasi, tanpa ada nyeri leher. B. Saya dapat melakukan semua aktivitas rekreasi, walaupun ada sedikit nyeri pada leher. C. Ada aktivitas rekreasi tertentu yang tidak dapat saya lakukan, karena nyeri pada leher. D. Saya hanya dapat melakukan beberapa aktivitas rekreasi, karena nyeri pada leher. E. Saya kesulitan untuk melakukan aktivitas rekreasi, karena nyeri pada leher. F. Saya tidak dapat melakukan semua aktivitas rekreasi.
--	--

KOMENTAR:

NAMA: TANGGAL: NILAI:

Form NPDIQ (Neck Pain Disability Index Questionnaire) sebagai Alat Ukur Penurunan Disabilitas pada Kasus Myalgia Cervical

TEKNIK PENILAIAN UNTUK THE NECK PAIN DISABILITY INDEX QUESTIONNAIRE

1. Tiap-tiap jawaban pada 10 sesi diatas, masing-masing diberikan nilai dari 0 sampai 5.

Kemudian ditambahkan nilai tersebut (jumlah maksimal =50).

Contoh:

Sesi 1. Tingkatan Nyeri	Nilai
A. – Sekarang saya tidak merasakan nyeri	0
B. – Sekarang saya merasakan nyeri sangat ringan	1
C. – Sekarang saya merasakan nyeri sedang	2

- D. – Sekarang saya merasakan nyeri cukup hebat 3
 - E. – Sekarang saya merasakan nyeri sangat hebat 4
 - F. – Sekarang nyeri yang dirasakan tidak tertahankan 5
2. Jika 10 sesi telah dinilai, jumlahkan nilai pasien tersebut.
 3. Jika ada sesi yang tidak diisi, maka jumlah nilai pasien dibagi dengan jumlah sesi yang diisi, dikali 5.

FORMULA : PATIENT'S SCORE/ # OF SECTIONS COMPLETED X 5 X
 100=..... % DISABILITY

CONTOH:

Jika 9 dari 10 sesi telah dilengkapi, bagilah perolehan nilai pasien $9 \times 5 = 45$;
 jika.....

Nilai pasien : 22

Jumlah sesi yang dilengkap : 9 ($9 \times 5 = 45$)

$$22/45 \times 100 = 48 \% \text{ disabilitas}$$

4. Interpretasi dari nilai disabilitas:

SCORE	
0-20%	Minimal Disabilitas (ringan)
20-40%	Moderate Disabilitas (sedang)
40-60%	Severe Disabilitas (berat)
60-80%	Crippled (lumpuh)
80-100%	~

FORMULIR PEMERIKSAAN

ANAMNESIS

Identitas Pasien

Tanggal pemeriksaan : _____
Nama : _____
Jenis kelamin : L / P
Telepon / hp : _____
Tanggal lahir : _____
Pekerjaan : _____
Alamat : _____

RIWAYAT PENYAKIT

Keluhan : _____
Lama keluhan : _____
Gangguan tidur : _____
Pengobatan sebelumnya : _____
Posisi bekerja statis : (beri tanda \surd)
 Forward head posture
 Lateral head posture

INSPEKSI

Leher : _____
Bahu : _____
Palpasi : (beri tanda \surd)
 Taut band

- Muscle twisting
- Reffered pain
- Muscle Spasme

PEMERIKSAAN FISIK

Quick test :

1. Fleksi – ekstensi leher aktif :
2. 3 dimensi ekstensi :
3. Lateral fleksi cervical aktif :

PFGD :

1. Gerak aktif :
2. Gerak pasif :
3. Gerak isometrik :

TEST KHUSUS

1. Palpasi didaerah otot-otot cervical :
2. Contract, relax and stretch :

RANGE OF MOTION LEHER

- Fleksi : _____
- Ekstensi : _____
- Lateral fleksi (ka) : _____
- Lateral fleksi (ki) : _____

Rotasi (ka) : _____

Rotasi (ki) : _____

PELAKSANAAN TERAPI

NO.	TANGGAL	TREATMENT	KETERANGAN
1			
2			
3			
4			
5			
6			

LAMPIRAN

UJI NORMALITAS

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov(a)			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Nilai NDI Sebelum kelompok kontrol	.171	9	.200(*)	.915	9	.355
Nilai NDI Sesudah kelompok kontrol	.237	9	.155	.862	9	.101
Nilai Selisih NDI kelompok kontrol	.139	9	.200(*)	.971	9	.906
Nilai NDI Sebelum kelompok perlakuan	.237	9	.155	.838	9	.054
Nilai NDI Sesudah kelompok perlakuan	.175	9	.200(*)	.945	9	.638
Nilai Selisish NDI kelompok perlakuan	.219	9	.200(*)	.837	9	.054

* This is a lower bound of the true significance.

a Lilliefors Significance Correction

UJI HOMOGENITAS

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Sebelum kelompok kontrol & kelompok perlakuan	Based on Mean	.003	1	16	.955
	Based on Median	.021	1	16	.886
	Based on Median and with adjusted df	.021	1	15.914	.886
	Based on trimmed mean	.001	1	16	.981

Uji HIPOTESIS 1

Paired Samples Statistic

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Sebelum kelompok kontrol	23.22	9	8.303	2.768
	Sesudah kelompok kontrol	16.89	9	7.960	2.653

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Sebelum & Sesudah kelompok kontrol	9	.961	.000

UJI HIPOTESIS 2

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Sebelum kelompok perlakuan	27.67	9	7.071	2.357
	Sesudah kelompok perlakuan	17.22	9	4.522	1.507

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Sebelum & Sesudah kelompok perlakuan	9	.917	.000

UJI HIPOTESIS 3

Group Statistics

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Selisih	Kontrol	9	6.67	1.581	.527
	Perlakuan	9	10.44	3.432	1.144

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	Lower	Upper	Lower	Upper	Lower	Upper	Lower
Selisih kelompok kontrol & perlakuan	Equal variances assumed	9.123	.008	-2.999	16	.008	-3.778	1.260	-6.448	-1.108
	Equal variances not assumed			-2.999	11.250	.012	-3.778	1.260	-6.542	-1.013

SURAT PERNYATAAN BUKAN PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Irma Robbi Nurhayati

NIM : 2013-66-201

Fakultas : Fisioterapi Jurusan Fisioterapi

Universitas Esa Unggul Jakarta

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **“PENAMBAHAN CERVICAL STABILIZATION EXERCISES PADA CONTRACT RELAX STRETCHING LEBIH BAIK DALAM MENURUNKAN DISABILITAS LEHER AKIBAT MIALGIA PADA BEKERJA POSISI STATIS”** adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiat dari skripsi ataupun penelitian sejenis yang sudah ada.

Bila dikemudian hari skripsi saya dengan judul di atas terbukti secara hukum merupakan hasil plagiat, maka saya bersedia gelar Sarjana Fisioterapi (S.Ft) yang saya sandang dicabut.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan dalam keadaan sadar serta tanpa adanya tekanan dari pihak manapun.

Jakarta, Maret 2015

Mengetahui



(Syahmirza Indra Lesmana, SKM, S.Ft, M.Or)



METERAI
TEMPEL
EP583AAF000318651
6000

(Irma Robbi Nurhayati)