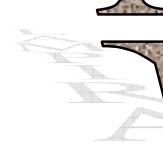


L  
A  
M  
P  
I  
R  
A  
N



## Lampiran 1

### Uji Normalitas dengan *Shapiro Wilk Test*

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRE_1	.229	8	.200*	.901	8	.295
POST_1	.240	8	.194	.851	8	.097
PRE_2	.132	8	.200*	.945	8	.665
POST_2	.177	8	.200*	.963	8	.842

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

a. Lilliefors Significance Correction

### Uji Homogenitas dengan *Levene's Test*

**Case Processing Summary**

KELOMPOK	Cases						
	Valid		Missing		Total		
	N	Percent	N	Percent	N	Percent	
PRE_TEST	Kelompok perlakuan 1	8	100.0%	0	.0%	8	100.0%
	kelompok perlakuan 2	8	100.0%	0	.0%	8	100.0%

**Test of Homogeneity of Variance**

		Levene Statistic	df1		Sig.
			df1	df2	
PRE_TEST	Based on Mean	.005	1	14	.945
	Based on Median	.025	1	14	.877
	Based on Median and with adjusted df	.025	1	13.218	.877
	Based on trimmed mean	.001	1	14	.980

### **Uji Hipotesis I dengan *T-Test Related***

**Paired Samples Statistics**

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 PRE_1	34.75	8	10.471	3.702
1 POST_1	13.50	8	8.602	3.041

**Paired Samples Correlations**

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 PRE_1 & POST_1	8	.810	.015

**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 PRE_1 - POST_1	21.25	6.135	2.169	16.12	26.38	9.796	7	.000			

### **Uji Hipotesis II dengan *T-test Related***

**Paired Samples Statistics**

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 PRE_2	29.50	8	9.725	3.438
POST_2	20.75	8	10.361	3.663

**Paired Samples Correlations**

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 PRE_2 & POST_2	8	.957	.000

**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 PRE_2 - POST_2	8.75	3.012	1.065	6.23	11.27	8.217	7	.000			

### **Uji Hipotesis III dengan *T-Test Independent***

**Group Statistics**

KELOMPOK		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
BEDA	kelompok perlakuan 1	8	21.25	6.135	2.169
	kelompok perlakuan 2	8	8.00	3.854	1.363

**Independent Samples Test**

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							95% Confidence Interval of the Difference	
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper		
BEDA	Equal variance assumed	2.633	.127	5.172	14	.000	13.25	2.562	7.756	18.744	
	Equal variance not assumed			5.172	11.781	.000	13.25	2.562	7.657	18.843	

## **Lampiran 2**

### **SURAT PERSETUJUAN MENJADI SAMPEL**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : .....

Jenis Kelamin : .....

Umur : .....

Alamat : .....

No.Telp : .....

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah diberikan penjelasan oleh peneliti tentang tujuan dan tindakan yang saya dapatkan selama proses penelitian ini. Oleh karena itu saya menyatakan bersedia dan setuju untuk menjadi sampel penelitian dan mengikuti proses penelitian sebanyak 6 kali selama 3 minggu, sesuai penjelasan yang telah diberikan oleh peneliti dalam penelitian dengan judul :

**“BEDA EFEK PEMBERIAN LATIHAN DENGAN PENDEKATAN PILATES  
DAN MC. KENZIE TERHADAP PENURUNAN NYERI FUNGSIONAL PADA  
PENDERITA NYERI PUNGGANG BAWAH  
NON SPESIFIK”**

”Demikianlah pernyataan ini saya setujui untuk dapat dipergunakan sebagaimana semestinya.

Jakarta, Februari 2012

Fisioterapi

Sampel Perlakuan

Faizah Abdullah

(.....)

### **Lampiran 3**

#### **Kuisisioner**

Kepada Yth. Bapak/Ibu/Saudara/I Kami mohon kesediaan untuk mengisi kuesioner ini :

Nama : .....

Umur:

Pekerjaan :

#### **Daftar Pertanyaan**

1. Apakah anda sering mengalami sakit/nyeri pinggang?
  - a. Pernah
  - b. Kadang nyeri, kadang tidak
  - c. Nyeri terus menerus
  - d. Tidak pernah
2. Pengobatan yang telah dilakukan
  - a. Minum obat penghilang nyeri
  - b. Operasi
  - c. Fisioterapi
  - d. Didiamkan/tidak diobati
3. Pada saat apa sakit/nyeri pinggang timbul?
  - a. Bekerja/beraktifitas
  - b. Diam/istirahat
4. Apakah sakit/nyeri pinggang mengganggu aktifitas?
  - a. Ya
  - b. Tidak

5. Berapa lama sakit/nyeri pinggang yang anda alami?
  - a. .....jam
  - b. .....hari
  - c. .....bulan
  - d. .....tahun
6. Pada daerah mana sakit/nyeri yang dirasakan?
  - a. Pinggang atas
  - b. Pinggang bawah
  - c. Meluas kesekitar pantat
  - d. Meluas kesekitar tungkai
7. Jenisnyeri yang dirasakan?
  - a. Pegal/ngilu
  - b. Tajam
  - c. Berdenyut
  - d. Lainnya.....
8. Apakah sakit/nyeri yang dirasakan terus menerus?
  - a. Ya
  - b. Tidak
9. Ketika anda menegakkan badan terasa?
  - a. Nyeri setempat
  - b. Nyeri menyebar
  - c. Hanya terasa pegal
  - d. Terasa kaku dan nyeri

**Lampiran 4**

**LEMBAR PEMERIKSAAN**

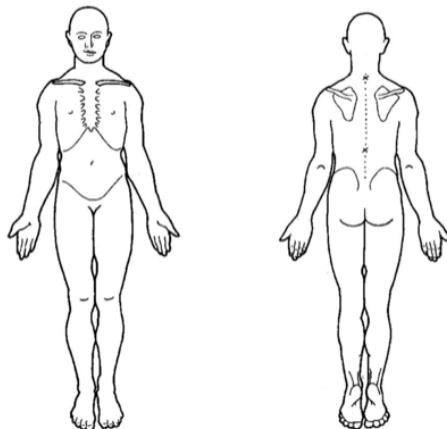
**Nama :**

**Tanggal Pemeriksaan :**

**Anamnesa :**

**Inspeksi :**

**Palpasi :**

**PemeriksaanKhusus****FungsiGerakAktif :****FungsiGerakPasif :****Tes-tesKhusus :****DistribusiNyeri****PemeriksaanPenunjang :**

## **Lampiran 5**

### **Oswestry Disability Index**

Kuisisioner ini didesain untuk memberikan informasi sejauh mana nyeri pinggang anda mengganggu kemampuan anda sehari-hari. Kami mohon anda untuk mengisi 1 pernyataan ditiap bagiannya. Kami mengerti bahwa mungkin anda memiliki 2 atau lebih pernyataan, namun mohon diisi dengan jawaban yang paling dekat dan menggambarkan keadaan anda saat ini.

Nama :

#### **Bagian 1 : Intensitas Nyeri**

- Saya tidak merasakan nyeri pada saat ini
- Saya merasakan sedikit nyeri pada saat ini
- Saya merasakan nyeri sedang pada saat ini
- Saya merasakan nyeri yang agak berat saat ini
- Saya merasakan nyeri berat saat ini
- Saya merasakan nyeri yang amat sangat

#### **Bagian 2 : Personal care ( mandi dan berpakaian)**

- Saya dapat melakukan personal care tanpa menyebabkan nyeri
- Saya dapat melakukan personal care namun menyebabkan nyeri
- Saya merasakan nyeri dan melakukan personal care dengan perlahan
- Saya membutuhkan bantuan, namun sebagian besar masih bias dilakukan sendiri

- Saya membutuhkan bantuan hamper disegala aspek setiap harinya
- Saya tidak melakukan apa-apa, hanya berbaring di tempat tidur

### **Bagian 3 : Mengangkat Barang**

- Saya dapat menanggkat beban berat tanpa nyeri
- Saya dapat mengangkat beban berat namun menyebabkan nyeri
- Nyeri menyebabkan saya kesulitan mengangkat beban berat dari lantai namun saya masih dapat mengangkatnya jika diletak kan diatas meja.
- Nyeri menyebabkan saya kesulitan mengangkat beban berat namun masih dapat mengangkat beban yang ringan
- Saya hanya dapat mengangkat beban yang sangat ringan
- Saya tidak dapat mengangkat apapun

### **Bagian 4 : Berjalan**

- Saya tidak merasakan nyeri pada jarak tempuh berapapun
- Saya merasakan nyeri jika berjalan lebih dari 1 mil
- Saya merasakan nyeri jika berjalan lebih dari  $\frac{1}{2}$  mil
- Saya merasakan nyeri jika berjalan lebih dari 100 yards
- Saya hanya dapat berjalan dengan menggunakan tongkat
- Saya hanya berbaring ditempat tidur

### **Bagian 5 : Duduk**

- Saya dapat duduk lama
- Saya hanya dapat duduk lama , di kursi yang saya suka
- Saya merasakan nyeri jika duduk lebih dari 1 jam

- Saya merasakan nyeri jika duduk lebih dari 30 menit
- Saya merasakan nyeri jika duduk lebih dari 10 menit
- Saya tidak dapat duduk sama sekali

#### **Bagian 6 : Berdiri**

- Saya dapat berdiri lama tanpa menyebabkan nyeri
- Saya dapat berdiri lama namun menyebabkan nyeri
- Saya merasakan nyeri jika berdiri lebih dari 1 jam
- Saya merasakan nyeri jika berdiri lebih dari 30 menit
- Saya merasakan nyeri jika berdiri lebih dari 10
- Saya tidak dapat berdiri sama sekali

#### **Bagian 7 : Tidur**

- Saya tidak pernah terganggu oleh adanya nyeri
- Saya kadang-kadang terganggu oleh adanya nyeri
- Saya hanya dapat tidur kurang dari 6 jam
- Saya hanya dapat tidur kurang dari 4 jam
- Saya hanya dapat tidur kurang dari 2 jam
- Saya tidak dapat tidur sama sekali

#### **Bagian 8 : *Sex Life* (jika memungkinkan)**

- Sex life* saya normal dan tidak menyebabkan nyeri
- Sex life* saya normal namun menyebabkan sedikit nyeri
- Sex life* saya mendekati normal tapi sangat nyeri
- Sex life* saya terganggu karena adanya nyeri

- Sex life saya hampir tidak ada karena adanya nyeri
- Saya tidak memiliki sex life sama sekali

#### **Bagian 9 : Kehidupan Sosial (*Social Life*)**

- Kehidupan social saya normal dan tidak menyebabkan nyeri
- Kehidupan sosial saya normal namun menyebabkan sedikit nyeri
- Nyeri tidak begitu mempengaruhi kehidupan social saya selama saya tidak melakukan olahraga
- Nyeri menganggu kehidupan social saya dan saya jarang berkumpul dengan teman-teman
- Nyeri membatasi kehidupan sosial saya
- Saya tidak memiliki kehidupan sosial sama sekali

#### **Bagian 10 : *Traveling* (Wisata)**

- Saya dapat berwisata kemanapun tanpa nyeri
- Saya dapat berwisata kemanapun namun menyebabkan nyeri
- Saya merasakan nyeri yang cukup berat namun saya masih bias menahannya jika perjalanannya diatas 2 jam
- Perjalanan wisata saya terganggu dengan perjalanan kurang dari 1 jam
- Perjalanan wisata saya terganggu dengan perjalanan kurang dari 30 menit
- Saya tidak dapat melakukan perjalanan wisata

## **Lampiran 6**

### **PARTICIPANT CONSENT FORM**

Name of Participant : .....

Gender : .....

Age of last birth : .....

Address : .....

Phone Number : .....

I have been informed by the researcher about the project title **The Differences between exercise with Pilates and Mc.Kenzie to decrease functional pain for Non SpesificLower Back Pain.** I am understand and willing to taking part in this project.

Jakarta, February 2012

Physiotherapy

Participant

Faizah Abdullah

.....

## **Lampiran 7**

### **OSWESTRY DISABILITY INDEX**

This questionnaire has been designed to give the physiotherapy information as to how your back pain has affected your ability to manage everyday life. Please answer every section and mark in each section only the ONE box that applies to you. We realize that you may consider that two of the statements in any one section relate to you, but please just mark the box that most closely describes your problem.

#### **SECTION 1-PAIN INTENSITY**

- The pain comes and goes and is very mild.
- The pain is mild and does not vary much.
- The pain comes and goes and is moderate.
- The pain is moderate and does not vary much.
- The pain comes and goes and is very severe.
- The pain is severe and does not vary much.

#### **SECTION 2-PERSONAL CARE**

- I would not have to change my way of washing or dressing in order to avoid pain.
- I do not normally change my way of washing or dressing even though it causes some pain.
- Washing and dressing increases the pain, but I manage not to change my way of doing it.
- Washing and dressing increases the pain and I find it necessary to change my way of doing it.
- Because of the pain, I am unable to do some washing and dressing without help.  
Because of the pain, I am unable to do any washing and dressing without help.

#### **SECTION 3-LIFTING**

- I can lift heavy weights without extra pain.
- I can lift heavy weights, but it causes extra pain.
- Pain prevents me from lifting heavy weights off the floor, but I manage if they are conveniently positioned (e.g., on a table).
- Pain prevents me from lifting heavy weights off the floor.
- Pain prevents me from lifting heavy weights, but I can manage light to medium weights if they are conveniently positioned.
- I can only lift very light weights at the most.

#### **SECTION 4-WALKING**

- I have no pain on walking.
- I have some pain on walking, but it does not increase with distance.
- I cannot walk more than one mile without increasing pain.
- I cannot walk more than 1/2 mile without increasing pain.
- I cannot walk more than 1/4 mile without increasing pain.
- I cannot walk at all without increasing pain.

## **SECTION 5-SITTING**

- I can sit in any chair as long as I like.
- I can only sit in my favorite chair as long as I like.
- Pain prevents me from sitting more than one hour.
- Pain prevents me from sitting more than 1/2 hour.
- Pain prevents me from sitting more 10 minutes.
- I avoid sitting because it increases pain right away.

## **SECTION 6-STANDING**

- I can stand as long as I want without pain.
- I have some pain on standing, but it does not increase with time.
- I cannot stand for longer than one hour without increasing pain.
- I cannot stand for longer than 1/2 hour without increasing pain.
- I cannot stand for longer than 10 minutes without increasing pain.
- I avoid standing because it increases the pain right away.

## **SECTION 7-SLEEPING**

- I get no pain in bed.
- I get pain in bed, but it does not prevent me from sleeping well.
- Because of pain, my normal night's sleep is reduced by less than 1/4.
- Because of pain, my normal night's sleep is reduced by less than 1/2.
- Because of pain, my normal night's sleep is reduced by less than 3/4.
- Pain prevents me from sleeping at all.

## **SECTION 8– SEX LIFE (if applicable)**

- My sex life is normal and causes no extra pain.
- My sex life is normal but causes some extra pain.
- My sex life is nearly normal but is very painful.
- My sex life is severely restricted by pain.
- My sex life is nearly absent because of pain.
- Pain prevents any sex life at all.

## **SECTION 9-SOCIAL LIFE**

- My social life is normal and gives me no pain.
- My social life is normal, but increases the degree of pain.
- Pain has no significant effect on my social life apart from limiting my more energetic interests, e.g., dancing, etc.
- Pain has restricted my social life and I do not go out very often.
- Pain has restricted my social life to my home.
- I have hardly any social life because of the pain.

## **SECTION 10-TRAVELLING**

- I get no pain while travelling.
- I get some pain while travelling, but none of my usual forms of travel makes it any worse.
- I get extra pain while travelling, but it does not compel me to seek alternative forms of travel.
- I get extra pain while travelling, which compels me to seek alternative forms of travel. Pain restricts all forms of travel.
- Pain prevents all forms of travel except that done lying down.

## Lampiran 8

### HISTORY OF LOWER BACK PAIN

Mode of onset <i>When did it start? How?</i>	Gradual / Sudden / Traumatic
Frequency of episodes <i>How has it progressed?</i>	
Duration of symptoms. <i>How long does the pain last?</i>	
Medication	
Aggravating Factors	
Relieving Factors	

## **Lampiran 9**

### **Data Sampel Penelitian**

#### **Kelompok 1**

No.	Nama	Umur	Pekerjaan	Jenis kelamin
1.	A	24 tahun	Pegawai	Perempuan
2.	Z	24 tahun	Pegawai	Perempuan
3.	J	53 tahun	IRT	Perempuan
4.	Ar	26 tahun	Pegawai	Laki-laki
5.	Ry	46 tahun	Pegawai	Laki-laki
6.	F	39 tahun	IRT	Perempuan
7.	S	36 tahun	IRT	Perempuan
8.	Dr	42 tahun	Pegawai	Laki-laki

#### **Kelompok 2**

No.	Nama	Umur	Pekerjaan	Jenis kelamin
1.	Mrv	25 tahun	Pegawai	Laki-laki
2.	Cr	49 tahun	IRT	Perempuan
3.	Ag	25 tahun	Pegawai	Perempuan
4.	Hr	30 tahun	Pegawai	Laki-laki
5.	Yn	30 tahun	Pegawai	Perempuan
6.	Em	33 tahun	Pegawai	Laki-laki
7.	Ln	52 tahun	IRT	Perempuan
8.	Rfq	42 tahun	Pegawai	Laki-laki



## DAFTAR RIWAYAT PENELITI



### **Data pribadi :**

- Nama : Faizah Abdullah
- TTL : Kupang, 14 Januari 1989
- Alamat : Jl. Inpres No.34 RT 03 RW 05, Kelapa Dua, Jakarta Barat

### **Riwayat Pendidikan :**

- 1993-1994 : TK. Pembina , Kupang - NTT
- 1994-2000 : SDN Btk.Naikoten I , Kupang - NTT
- 2000-2003 : SLTPN 142 , Jakarta
- 2003-2006 : SMA Negeri 65, Jakarta
- 2007-2010 : Program Studi D-III Fisioterapi Universitas Indonesia
- 2010-2012 : Program Studi D-IV Fisioterapi Universitas Esa Unggul



## **SURAT PERNYATAAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Faizah Abdullah

NIM : 2010-65-098

Program Studi : DIV Fisioterapi Fakultas Fisioterapi

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan skripsi

saya yang berjudul :

“BEDA EFEK ANTARA PEMBERIAN LATIHAN DENGAN PENDEKATAN  
PILATES DAN MC.KENZIE TERHADAP PENURUNAN NYERI FUNGSIONAL  
PADA PENDERITA NYERI PUNGGUNG BAWAH NON SPESIFIK”

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang akan ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Jakarta, 12 Oktober 2012

Faizah Abdullah