

## DAFTAR ISI

	hal
<b>HALAMAN JUDUL</b>	i
<b>ABSTRAKSI</b>	ii
<b>LEMBAR PENGESAHAN PROPOSAL SKRIPSI</b>	iv
<b>KATA PENGANTAR</b>	v
<b>DAFTAR ISI</b>	vii
<b>DAFTAR TABEL</b>	x
<b>DAFTAR GRAFIK</b>	xi
<b>DAFTAR GAMBAR</b>	xii
<b>DAFTAR SKEMA</b>	xiii
<b>DAFTAR SINGKATAN</b>	xiv
<b>BAB I       PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Perumusan Masalah	8
D. Tujuan Penelitian	8
1. Tujuan Umum	8
2. Tujuan Khusus	8
E. Manfaat Penelitian	9
1. Bagi Peneliti	9
2. Bagi Institusi Pendidikan	9
3. Bagi Institusi Pelayanan Fisioterapi	9
<b>BAB II       KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS</b>	
A. Deskripsi Teori	10
1. Kemampuan Fungsional Leher pada FHP	10
a. Anatomi Terapan & Biomekanik Cervical	10
b. Forward Head Posture	36
1) Pengertian Forward Head Posture	36
2) Patologi Forward Head Posture	37
3) Tanda dan Gejala	39

4) Faktor yang berpengaruh	39
5) Patologi Fungsional	43
6) Mekanisme efek Forward Head Posture	45
2. Pengukuran dengan Bubble Inclinator	47
a. Definisi Bubble Inclinator	47
b. Instrumen dan cara penilaian	48
c. Reliabilitas dan Validitas	49
3. Pengukuran dengan Neck Disability Index	51
a. Definisi Neck Disability Index	51
b. Instrumen dan cara penilaian	51
c. Reliabilitas dan Validitas	52
4. Muscle Energy Technique	54
a. Pengertian Muscle Energy Technique	54
b. Tujuan Muscle Energy Technique	55
c. Mekanisme Efek MET pada fungsional	63
d. Prosedur penerapan MET	65
5. Postural Correction Exercise	66
a. Pengertian Postural Correction Exercise	66
b. Tujuan Postural Correction Exercise	67
c. Mekanisme efek Postural Correction Exercise	68
d. Prosedur Penerapan Postural Correction Exercise	70
B. Kerangka Berfikir	71
C. Kerangka Konsep	77
D. Hipotesis	78

### **BAB III      METODE PENELITIAN**

A. Tempat dan Waktu Penelitian	79
1. Tempat Penelitian	79
2. Waktu Penelitian	79
B. Desain Penelitian	79
1. Kelompok Kontrol	80
2. Kelompok Perlakuan	81
C. Populasi dan Sample	82
1. Kriteria Penerimaan ( <i>Inclusive Criteria</i> )	83
2. Kriteria Penolakan ( <i>Exclusive Criteria</i> )	84
3. Kriteria Drop Out	84
D. Instrumen Penelitian	84
1. Variable Penelitian	84
2. Definisi Konseptual	85
3. Definisi Operasional	87
E. Teknik Analisa Data	94

<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENELITIAN</b>	
	A. Deskripsi Data	100
	1. Gambaran Umum Sampel	100
	2. Hasil Pengukuran Skor NDI	103
	3. Hasil Pengukuran ROM Inclinator	106
	B. Uji Persyaratan Analisa	109
	1. Uji Normalitas Distribusi	109
	2. Uji Homogenitas	111
	C. Pengujian Hipotesis	113
	1. Uji Hipotesis I	113
	2. Uji Hipotesis II	114
	3. Uji Hipotesis III	115
	4. Uji Hipotesis IV	116
	5. Uji Hipotesis V	117
	6. Uji Hipotesis VI	118
<b>BAB V</b>	<b>PEMBAHASAN</b>	
	A. Hasil Penelitian	120
	B. Keterbatasan Selama Penelitian	132
<b>BAB VI</b>	<b>SIMPULAN DAN SARAN</b>	
	A. Kesimpulan	134
	B. Saran	135

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Ligamen Utama pada Tulang Belakang	25
Tabel 2.2	Otot Regio Leher	29
Tabel 2.3	Hasil Penelitian Inclinometer	50
Tabel 3.1	Prosedur Pelaksanaan Postural Correction Exercise	91
Tabel 3.2	Prosedur Asesmen Fisioterapi	Lampiran 1
Tabel 4.1	Data Sampel Kelompok Kontrol	101
Tabel 4.2	Data Sampel Kelompok Perlakuan	101
Tabel 4.3	Distribusi Sampel Menurut Usia	102
Tabel 4.4	Skor NDI Sebelum dan Sesudah Kel. Kontrol	103
Tabel 4.5	Skor NDI Sebelum dan Sesudah Kel. Perlakuan	105
Tabel 4.6	ROM Ekstensi Sebelum dan Sesudah Kel. Kontrol	107
Tabel 4.7	ROM Ekstensi Sebelum dan Sesudah Kel. Perlakuan	108
Tabel 4.8	Hasil Uji Normalitas NDI (Shapiro)	110
Tabel 4.9	Hasil Uji Normalitas ROM Ekstensi Cervical (Shapiro)	110
Tabel 4.10	Hasil Uji Homogenitas NDI (Laven's)	111
Tabel 4.11	Hasil Uji Homogenitas ROM Ekstensi Cervical(Laven's)	112
Tabel 4.12	Nilai Skor NDI Uji Hipotesa I	113
Tabel 4.13	Nilai ROM Ekstensi Cervical Uji Hipotesa II	114
Tabel 4.14	Nilai Skor NDI Uji Hipotesa III	115
Tabel 4.15	Nilai ROM Ekstensi Cervical Uji Hipotesa IV	116
Tabel 4.16	Nilai Skor NDI Uji Hipotesa V	117
Tabel 4.17	Nilai ROM Ekstensi Cervical Uji Hipotesa VI	118

## DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Distribusi Sampel Menurut Usia	102
Grafik 4.2 Skor NDI Sebelum dan Setelah Minggu VI Kel. Kontrol	104
Grafik 4.3 Skor NDI Sebelum dan Sesudah Minggu VI Kel. Perlakuan	106
Grafik 4.4 ROM Ekstensi Cervical Kelompok Kontrol	107
Grafik 4.5 ROM Ekstensi Cervical Kelompok Perlakuan	109

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	: Kondisi Cervical pada Forward Head Posture	10
Gambar 2.2	: Superior View Vertebra C1-C7	11
Gambar 2.3	: Occypital, Atlas, and Axis Posterior	13
Gambar 2.4	: Occypital, Atlas, and Axis Anterior	14
Gambar 2.5	: Atlanto-Axial Joint	15
Gambar 2.6	: Cervical Facet	17
Gambar 2.7	: Intervertebral Disc	19
Gambar 2.8	: Inervation of Cervical Nerve	21
Gambar 2.9	: Ligaments of the cervical spine	24
Gambar 2.10	: Sternocleidomastoideus and Neck Muscle	30
Gambar 2.11	: Longus Capitis and Neck Muscle	30
Gambar 2.12	: Craniovertebral Fleksion	33
Gambar 2.13	: Craniovertebral Ekstension	34
Gambar 2.14	: Bubble Inclinator	48

## DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Berfikir	76
Skema 2.2 Kerangka Konsep	77
Skema 3.1 Metode Kelompok Kontrol	80
Skema 3.2 Metode Kelompok Perlakuan	81

## DAFTAR SINGKATAN

AHC	: Anterior horn cell
ATP	: Adhenosine triphosphate
BOS	: Base of support
CI	: Confidence Interval
LOG	: Line of gravity
CRS	: Contract relax stretching
DRI	: Disability rating index
FHP	: Forward head posture
GTO	: Golgi tendon organ
ICC	: Intraclass correlation coefficient
LoA	: Limits of agreement
MCID	: Minimally clinically important difference
MDC	: Minimal detectable coefficient
MET	: Muscle energy technique
NDI	: Neck disability index
NPNQ	: Northwick park pain questionnaire
PHC	: Posterior horn cell
PIR	: Post isometric relaxation
PNF	: Proprioceptive neuromuscular facilitation
PSFS	: Patient specific functional scale
RI	: Reciprocal inhibition
ROM	: Range of motion
SEM	: Standar error measurement
UCS	: Upper crossed syndrome
VAS	: Visual analogue scale