

## Lampiran 1

**Tabel 3.2 Prosedur Asesmen Fisioterapi dalam pemilihan sampel penelitian**

No	Asesmen	Fokus Asesmen	Hasil
1	Anamnesis	Data diri, keluhan, sifat keluhan, lokasi, distribusi dan provokasi gangguan fungsional	Nyeri pegal pada leher dan punggung atas serta gangguan fungsional.
2	Inspeksi	Postur	Miss alignment, posisi kepala lebih anterior dari bahu, FHP.
3	Quick Test	Palpasi gerak fleksi cervical  Palpasi gerak ekstensi cervical  Palpasi gerak 3D fleksi cervical	Spasme otot cervical hingga ke shoulder  Keterbatasan ROM
4	Pemeriksaan Fungsi Gerak Dasar	Pemeriksaan gerak pasif	Ekstensi nyeri, ROM terbatas, dan springy end feel.
5	Tes Khusus	Chin tuck on wall  Spurling test	Nyeri leher hingga punggung atas  Pseudoradicular pain

Lampiran 2

**PERSETUJUAN TINDAKAN KESEDIAAN MENGIKUTI PENELITIAN  
(INFORM CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Umur :

Alamat :

No HP :

Setelah mendapat penjelasan dari peneliti tentang maksud dan tujuan penelitian, cara pelaksanaan, dan konsekuensinya. Dengan ini menyatakan :

1. Bersedia mengikuti kegiatan penelitian yang berjudul : “ Efektivitas penambahan postural correction exercise pada intervensi muscle energy technique pada kasus forward head posture”.
2. Memahami sepenuhnya maksud dan tujuan penelitian, cara pelaksanaan, dan konsekuensinya.
3. Bersedia mengemukakan dengan sejujur-jujurnya segala hal mengenai keluhan dan apa yang saya rasakan.
4. Bersedia untuk mengikuti dan menjalankan petunjuk penelitian yang diberikan secara sungguh-sungguh dan bertanggung jawab.
5. Bersedia menghubungi peneliti apabila ada hal-hal yang kurang dipahami maupun melaporkan hal-hal yang berkembang selama penelitian.
6. Bersedia untuk sewaktu-waktu dihubungi oleh peneliti guna menyempurnakan penelitian ini.
7. Tidak membebani peneliti dengan biaya atau tindakan mengenai keluhan yang berkaitan dengan kasus penelitian.

Peneliti,

Responden,

---

---

Lampiran 3

**LEMBAR PENGUMPULAN DATA**

Tanggal/Jam:

Kelompok :

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

Pekerjaan :

Hobi :

Transportasi :

Penggunaan Tas :

Pemakaian Gadget :

No. HP :

#### A. ROM cervical

Instrumen pengukuran yang digunakan adalah inclinometer, alat tersebut akan ditempatkan diatas kepala dan ketika melakukan gerakan maka indicator cairan yang berada pada inclinometer akan menunjukkan seberapa jauh derajat perpindahan dari posisi awal hingga akhir gerakan.

Tabel pengukuran range of motion cervical

NO	Gerakan Leher	ROM Pre ( ° )	ROM Post ( ° )
1	Fleksi		
2	Ekstensi		
3	Lateral Fleksi Kanan		
4	Lateral Fleksi Kiri		
5	3D Fleksi Kanan		
6	3D Fleksi Kiri		
7	3D Ekstensi Kanan		
8	3D Ekstensi Kiri		
9	Rotasi Kanan		
10	Rotasi Kiri		

## B. Fungsional Leher

Fungsional leher pada FHP ditandai dengan adanya keterbatasan leher dalam melakukan aktivitas yang melibatkan gerak rotasi, leteral fleksi, dan fleksi pada cervical karena terlimitasi oleh nyeri ringan yang timbul akibat penguluran otot. Dalam hal ini, untuk mengukur kemampuan fungsional leher, maka alat ukur yang digunakan adalah *neck disability index* (NDI).

Kuesioner ini didesain untuk memberikan informasi kepada fisioterapis anda bagaimana nyeri leher mempengaruhi kemampuan anda bergerak dan aktivitas fungsional dalam kehidupan sehari-hari.

Hal yang dibutuhkan yaitu jawab setiap pertanyaan dengan memberikan tanda lingkaran pada nilai yang menggambarkan kondisi anda hari ini. Kami menyadari bahwa mungkin anda merasa 2 pernyataan yang menggambarkan kondisi anda, tetapi berikan tanda pada kotak yang menggambarkan sesuai kondisi sekarang.

Berikut ini adalah lembar kuisisioner NDI :

### Intensitas nyeri

- 0 = Saya tidak merasakan nyeri pada saat ini
- 1 = Saya merasakan nyeri ringan pada saat ini
- 2 = Saya merasakan nyeri sedang pada saat ini
- 3 = Nyeri yang saya rasakan pada saat ini berat
- 4 = Nyeri yang saya rasakan pada saat ini sangat berat
- 5 = Nyeri yang saya rasakan pada saat ini tidak dapat dibayangkan

### Pemeliharaan diri

- 0 = Saya mampu melaksanakan aktivitas perawatan diri dengan normal tanpa menyebabkan rasa nyeri
- 1 = Saya mampu melaksanakan aktivitas perawatan diri dengan normal namun menyebabkan rasa nyeri
- 2 = Terdapat rasa nyeri dalam melaksanakan aktivitas perawatan diri dan saya mampu dengan perlahan dan hati-hati.
- 3 = Saya membutuhkan pertolongan tetapi saya mampu melaksanakan sebagian besar aktivitas perawatan diri
- 4 = Saya membutuhkan pertolongan setiap hari disebagian besar aspek perawatan diri
- 5 = Saya tidak berganti pakaian, saya sulit membersihkan diri dan menetap di kasur

### Mengangkat beban

- 0 = Saya mampu mengangkat beban yang berat tanpa adanya nyeri tambahan
- 1 = Saya mampu mengangkat beban yang berat tetapi terdapat nyeri tambahan
- 2 = Nyeri mencegah saya mengangkat beban yang berat dari lantai tetapi saya dapat mengaturnya pada posisi yang tepat
- 3 = Nyeri mencegah saya membawa beban yang berat tetapi saya dapat mengelola untuk mengangkat beban yang beratnya sedang pada posisi yang tepat
- 4 = Saya dapat mengangkat beban yang sangat ringan
- 5 = Saya tidak dapat mengangkat atau membawa apapun

## Membaca

- 0 = Saya mampu membaca sebanyak yang saya inginkan tanpa rasa nyeri pada leher saya
- 1 = Saya mampu membaca sebanyak yang saya inginkan dengan sedikit nyeri pada leher saya
- 2 = Saya mampu membaca sebanyak yang saya inginkan karena nyeri sedang di leher saya
- 3 = Saya tidak mampu membaca sebanyak yang saya inginkan karena rasa nyeri sedang di leher saya
- 4 = Saya tidak mampu membaca sebanyak yang saya inginkan karena rasa nyeri berat di leher saya
- 5 = Saya tidak mampu membaca sama sekali

## Sakit kepala

- 0 = Saya tidak memiliki sakit kepala sama sekali
- 1 = Saya memiliki sedikit sakit kepala yang jarang datang
- 2 = Saya memiliki sakit kepala sedang yang jarang datang
- 3 = Saya memiliki sakit kepala sedang yang sering datang
- 4 = Saya memiliki sakit kepala berat yang sering datang
- 5 = Saya merasakan sakit kepala hampir disetiap waktu

### Konsentrasi

- 0 = Saya mampu berkonsentrasi penuh selama yang saya inginkan tanpa kesulitan
- 1 = Saya mampu berkonsentrasi penuh selama yang saya inginkan dengan sedikit kesulitan
- 2 = Saya memiliki tingkat kesulitan yang wajar dalam berkonsentrasi selama yang saya inginkan
- 3 = Saya memiliki tingkat kesulitan yang sedang untuk berkonsentrasi selama yang saya inginkan
- 4 = Saya memiliki tingkat kesulitan yang berat untuk berkonsentrasi selama yang saya inginkan
- 5 = Saya tidak bisa berkonsentrasi sama sekali

### Bekerja

- 0 = Saya mampu melakukan pekerjaan seperti yang saya inginkan tanpa adanya nyeri
- 1 = Saya mampu melakukan pekerjaan seperti biasa tetapi tidak lebih
- 2 = Saya mampu melakukan sebagian besar pekerjaan yang biasa tetapi tidak lebih
- 3 = Saya tidak mampu melakukan pekerjaan yang biasa saya lakukan
- 4 = Saya nyaris tidak mampu melakukan pekerjaan sama sekali
- 5 = Saya tidak mampu melakukan pekerjaan sama sekali



### Mengemudi

- 0 = Saya mampu mengendarai mobil saya tanpa adanya nyeri
- 1 = Saya mampu mengendarai mobil saya selama yang saya inginkan dengan sedikit nyeri di leher saya
- 2 = Saya mampu mengendarai mobil saya selama yang saya inginkan dengan nyeri sedang di leher saya
- 3 = Saya tidak mampu mengendarai mobil saya selama yang saya inginkan karena sedikit nyeri di leher saya
- 4 = Saya hampir tidak mampu mengendarai sama sekali karena nyeri berat di leher saya
- 5 = Saya tidak bisa mengendarai mobil saya sama sekali

### Tidur

- 0 = Saya tidak memiliki masalah tidur
- 1 = Tidur saya sangat terganggu (kurang dari 1 jam tidur)
- 2 = Tidur saya sangat terganggu (1-2 jam tidur)
- 3 = Tidur saya sangat terganggu (2-3 jam tidur)
- 4 = Tidur saya sangat terganggu (3-5 jam tidur)
- 5 = Tidur saya benar-benar terganggu (5-7 jam tidur)

## Rekreasi

- 0 = Saya membantu terlibat dalam semua kegiatan rekreasi saya tanpa nyeri leher sama sekali
- 1 = Saya masih mampu melakukan semua kegiatan rekreasi saya dengan sedikit nyeri di leher saya
- 2 = Saya masih mampu terlibat dalam sebagian besar kegiatan rekreasi saya tetapi tidak semua karena nyeri di leher saya
- 3 = Saya masih terlibat dalam beberapa kegiatan rekreasi saya karena adanya nyeri di leher saya
- 4 = Saya hampir tidak dapat melakukan kegiatan rekreasi karena adanya nyeri di leher saya
- 5 = Saya tidak mampu melakukan kegiatan rekreasi sama sekali

Formula :	$\frac{\text{Skor poin total}}{\text{Jumlah kondisi yang terisi X 5}}$
-----------	--

C. Kehadiran dan Persiapan kegiatan Perlakuan

<b>Pertemuan</b>	<b>Tanggal Pertemuan</b>	<b>Nama</b>	<b>Paraf</b>
Minggu 1			
Minggu 2			
Minggu 3			
Minggu 4			
Minggu 5			
Minggu 6			

D. Evaluasi

Evaluasi dilakukan pre dan post perlakuan pertama dan perlakuan terakhir terhadap kedua kelompok perlakuan. Tindakan evaluasi dilakukan dengan instrumen inclinometer dan NDI.

Lampiran 4

UJI SPSS

1. Uji Normalitas untuk NDI

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Sebelum1	.200	8	.200 <sup>*</sup>	.903	8	.307
Setelah1	.209	8	.200 <sup>*</sup>	.895	8	.259
Selisih1	.200	8	.200 <sup>*</sup>	.922	8	.450
Sebelum2	.187	8	.200 <sup>*</sup>	.877	8	.175
Setelah2	.263	8	.109	.827	8	.056
Selisih2	.176	8	.200 <sup>*</sup>	.944	8	.646

2. Uji Normalitas untuk ROM Ekstensi Cervical

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Sebelum1	.140	8	.200 <sup>*</sup>	.937	8	.583
Mg11	.169	8	.200 <sup>*</sup>	.951	8	.723
Mg12	.183	8	.200 <sup>*</sup>	.886	8	.213
Mg13	.217	8	.200 <sup>*</sup>	.928	8	.494
Mg14	.270	8	.088	.820	8	.047
Mg15	.239	8	.199	.906	8	.324
Mg16	.240	8	.195	.914	8	.381
Selisih1	.207	8	.200 <sup>*</sup>	.899	8	.286
Sebelum2	.277	8	.071	.879	8	.183
Mg21	.207	8	.200 <sup>*</sup>	.899	8	.283
Mg22	.127	8	.200 <sup>*</sup>	.981	8	.969
Mg23	.189	8	.200 <sup>*</sup>	.906	8	.327
Mg24	.227	8	.200 <sup>*</sup>	.891	8	.238
Mg25	.205	8	.200 <sup>*</sup>	.908	8	.342
Mg26	.185	8	.200 <sup>*</sup>	.900	8	.290
Selisih2	.209	8	.200 <sup>*</sup>	.883	8	.203

3. Uji Homogenitas untuk NDI

	Levene's Test for Equality of Variances	
	F	Sig.
Sebelum 1 Equal variances assumed Equal variances not assumed	.549	.471

4. Uji Homogenitas untuk ROM Ekstensi Cervical

	Levene's Test for Equality of Variances	
	F	Sig.
Sebelum 1 Equal variances assumed Equal variances not assumed	2.404	.143

5. Uji Hipotesis I untuk NDI

**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 Sebelum1 - Setelah1	13.625	1.996	.706	11.957	15.293	19.312	7	.000

6. Uji Hipotesis II untuk ROM Ekstensi Cervical

**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 Sebelum1 - Mg16	-28.250	9.633	3.406	-36.303	-20.197	-8.295	7	.000

7. Uji Hipotesis III untuk NDI

**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 Sebelum2 - Setelah2	17.000	3.546	1.254	14.036	19.964	13.561	7	.000

8. Uji Hipotesis IV untuk ROM Ekstensi Cervical

**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 Sebelum2 - Mg26	-39.625	2.446	.865	-41.670	-37.580	-45.823	7	.000

9. Uji Hipotesis V untuk NDI

**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
Selisih1	Equal variances assumed	4.933	.043	-2.346	14	.034	-3.375	1.438	-6.460	-.290
	Equal variances not assumed			-2.346	11.030	.039	-3.375	1.438	-6.540	-.210

