

LAMPIRAN

Lampiran 1 Oswestry Disability Index

No	Isntensitas nyeri	Score
1.	Aku bisa mentolerir rasa sakit tanpa menggunakan pembunuh rasa sakit	0
2.	Rasa sakitnya buruk tapi aku berhasil tanpa pembunuh rasa sakit	1
3.	Pembunuh rasa sakit memberikan bantuan lengkap dari rasa sakit	2
4.	Pembunuh rasa sakit memberikan bantuan moderat dari rasa sakit	3
5.	Pembunuh rasa sakit memberikan sangat sedikit bantuan dari rasa sakit	4
6.	Pembunuh rasa tidak sakit berpengaruh pada rasa sakit; Saya tidak menggunakannya	5

No	Berdiri	Score
1.	Aku bisa berdiri selama yang kuinginkan tanpa rasa nyeri	0
2.	Aku bisa berdiri selama yang aku inginkan tapi itu memberiku rasa sakit ekstra	1
3.	Rasa sakit mencegah saya berdirinya selama > 1 jam	2
4.	Nyeri mencegah saya berdiri > ½ jam	3
5.	Rasa sakit mencegah saya berdiri > 10 menit	4
6.	Rasa sakit mencegah saya berdiri sama sekali	5

No	Perawatan pribadi (mencuci, berpakaian, dlln)	Score
1.	Saya bisa menjaga diri saya secara normal tanpa menyebabkan rasa sakit ekstra	0
2.	Saya bisa menjaga diri saya biasanya tetapi menyebabkan rasa sakit ekstra	1
3.	Hal ini menyakitkan untuk menjaga diri sendiri & Lambat & hati-hati	2
4.	Saya butuh bantuan tetapi mengelola sebagian besar perawatan pribadi saya	3
5.	Saya membutuhkan bantuan setiap hari dalam sebagian besar spek perawatan diri	4
6.	Saya tidak bisa berpakaian, mencuci dengan kesulitan & tinggal di tempat tidur	5

No	Tidur	Score
1.	Tidurku tidak pernah terganggu oleh timbulnya Nyeri	0
2.	Tidurku terkadang terganggu oleh timbulnya nyeri	1
3.	Karena nyeri tidurku tidak lebih 6 jam	2
4.	Karena nyeri tidurku tidak lebih 4 jam	3
5.	Karena nyeri tidurku tidak lebih 3 jam	4
6.	Saya tidak pernah tidur karena nyeri	5

No	Aktivitas Seksual (bila memungkinkan)	Score
1.	Mengangkat saya bisa mengangkat beban berat tanpa rasa sakit ekstra	0
2.	Saya bisa mencegah saya mengangkat beban berat tetapi memberikan rasa sakit ekstra	1
3.	Saya bisa mencegah saya mengangkat beban berat dari lantai; tetapi saya dapat mengelola jika mereka berada di atas meja	2
4.	Rasa sakit mencegah saya dari mengangkat beban berat tapi saya bisa mengelola jika nyaman ditempatkan	3
5.	Saya hanya bisa mengangkat beban yang sangat ringan	4
6.	Saya tidak bisa mengangkat atau membawa apa pun sama sekali	5

No	Kehidupan Seks	Score
1.	Kehidupan seks saya normal & tidak Menyebabkan rasa sakit ekstra	0
2.	Kehidupan seks saya normal tetapi menyebabkan beberapa rasa sakit ekstra	1
3.	Kehidupan seks saya hampir normal tetapi sangat menyakitkan	2
4.	Kehidupan seks saya sangat dibai oleh rasa sakit	3
5.	Kehidupan seks saya hampir tidak ada karena rasa sakit	4
6.	Rasa sakit mencegah kehidupan seks sama sekali	5

No	Berjalan	Score
1.	Rasa sakit tidak mencegah saya berjalan jarak apapun	0
2.	Rasa sakit mencegah saya berjalan lebih dari 1 mill	1
3.	Nyeri mencegah saya berjalan lebih dari 1/2 mill	2
4.	Nyeri mencegah saya berjalan lebih dari ¼ mill	3
5.	Saya hanya bisa berjalan menggunakan tongkat atau kruk	4
6.	Saya berada di tempat tidur sebagian besar waktu & harus merangkak ke toilet	5

No	Berjalan	Score
1.	Rasa sakit tidak mencegah saya berjalan jarak apapun	0
2.	Rasa sakit mencegah saya berjalan lebih dari 1 mill	1
3.	Nyeri mencegah saya berjalan lebih dari 1/2 mill	2
4.	Nyeri mencegah saya berjalan lebih dari 1/4 mill	3
5.	Saya hanya bisa berjalan menggunakan tongkat atau kruk	4
6.	Saya berada di tempat tidur sebagian besar waktu & harus merangkak ke toilet	5

No	Duduk	Score
1.	Aku bisa duduk di kursi apapun selama aku suka	0
2.	Saya hanya bisa duduk di kursi favorit saya selama yang saya suka	1
3.	Rasa sakit mencegah saya duduk lebih dari 1 jam	2
4.	Nyeri mencegah saya duduk lebih dari ½ jam	3
5.	Rasa sakit mencegah saya duduk lebih dari 10 menit	4
6.	Rasa sakit mencegah saya duduk sama sekali	5

No	Berpergian	Score
1.	Saya dapat melakukan perjalanan di mana saja tanpa rasa sakit ekstra	0
2.	Saya dapat melakukan perjalanan di mana saja tetapi memberi saya rasa sakit ekstra	1
3.	Nyeri itu buruk tapi saya mengelola perjalanan lebih dari 2 jam	2
4.	Nyeri membatasi saya untuk perjalanan < 1 jam	3
5.	Nyeri membatasi saya untuk perjalanan singkat yang di perlukan di bawah 30 menit	4
6.	Nyeri mencegah saya berpergian kecuali ke dokter atau rumah sakit	5

Score	Disability Severity
0-20%	Minimal Disability ✓
20-40%	Moderate Disability
40-60%	Severe Disability
60-80%	Crippled
80-100%	Bed Bound or Symptom Magnification

Lampiran 2 Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

1. Nama : Ahmad Hidayatullah
2. Nomor Induk Mahasiswa : 109122003
3. Tempat, Tanggal Lahir : Bekasi, 12 November 2003
4. Jenis Kelamin : Laki – Laki
5. Alamat : Jln Ponpes Yanuris No. 44, RT 003 RW 003
Desa Linggapura Kecamatan. Tonjong Kabupaten.Brebes
Jawa Tengah
6. Nomor Handphone : 085226150720
7. E-mail : ahmadhida2443@gmail.com
8. Program Studi : Diploma III Fisioterapi
9. Riwayat Pendidikan : 1) SD Negeri 01 Linggapura
2) SMP Islam Ta'allumulul Huda Bumiayu
3) SMA Bustanul Ulum Nu Bumiayu

Lampiran 3 Persetujuan Pasien

SURAT PERSETUJUAN PASIEN**(INFORMED CONCENT)**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : WILDAN TAUFIQ KURNIAWAN
 Umur : 25 TAHUN
 Agama : ISLAM
 Pekerjaan : PEGAWAI PERTAMINA
 Alamat : PERUM RINENGGAASRI BLOK 05 NO. 061-5061

Sebagai pasien atau wali pasien, bersedia untuk menjadi pasien kelolaan (studi kasus) untuk karya tulis ilmiah (KTI) Mahasiswa Prodi Diploma III Fisioterapi Universitas Al-Irsyad Cilacap a.n :

Nama Mahasiswa : Ahmad Hidayatullah

Nim : 109122003

Demi membantu pengembangan Ilmu Fisioterapi Kesediaan ini saya nyatakan tidak ada paksaan dari pihak manapun. Saya percaya, bahwa semua data dalam kasus ini, akan dijaga kerahasiaan oleh penulis.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan keikhlasan.

Cilacap, 28 Juli 2025

Yang bersangkutan



WILDAN TAUFIQ KURNIAWAN

Lampiran 4 Standar Operasional Prosedur

	MICRO WAVE DIARTHEMRY		
	No dokumen	No Revisi	Halaman
STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR	Nama Mahasiswa Ahmad Hidayatullah	Ditetapkan oleh Ketua Program Studi DIII Fisioterapi <u>Wishnu Subroto, SST.FT, S FT., M. Or</u> NP.1031008635	
PENGERTIAN	<i>Micro Wave Diathermy</i> adalah alat terapi yang memancarkan gelombang radio mikro (<i>micro wave</i>), yang berfungsi untuk memanaskan jaringan di dalam kulit. <i>Micro Wave Diathermy</i> juga merupakan suatu alat fisioterapi dengan di gunakan elektromagnetik. Frekuensi dari <i>Micro Wave Diathermy</i> 915 MHz dan 2465 MHz. Penetrasi dari alat <i>Micro Wave Diathermy</i> kurang lebih 3 cm atau bahwa alat ini hanya berkerja pada kulit, subcutis dan otot. Sehingga sangat untuk efektif terapi dengan permasalahan pada jaringan lunak. <i>Micro Wave Dirthermy</i> memeiliki menjadi 2 bagian Tipe A: berbentuk cembung dan sempit. Biasa gunakan untuk terapi di area yang sempit: Contohnya pada area telinga, hidung, area siku, pergelangan tangan Tipe C: Berbentuk cekung dan area lebar. Biasa di gunakan untuk		

	terapi di area yang luas diselubungi otot yang tebal. Contoh pada area pinggang, punggung, perut paha (Banyani, 2021).
TUJUAN	1. Menurunkan nyeri, normalisasi tonus otot melalui efek sedatif, serta perbaikan metabolisme 2. Penyembuhan luka pada jaringan lunak 3. Mengurangi proses kontraktur jaringan 4. Meningkatkan elastisitas dan ambang rangsang jaringan jaringan saraf (Permadi, 2018).
KEBIJAKAN	Pasien dengan kondisi : <i>Low Back Pain Myogenic</i>
PERALATAN	1. Alat micro wave diathermy 2. Bed
PROSEDUR PELAKSANAAN	A. Tahap Pra Interaksi 1. Melakukan verifikasi data sebelumnya bila ada 2. Mencuci tangan 3. Persiapan alat B. Tahap Orientasi 1. Memberikan salam sebagai pendekatan terapeutik 2. Menjelaskan tujuan dan prosedur tindakan pada keluarga atau klien 3. Menanyakan kesiapan klien sebelum kegiatan dilakukan C. Tahap Kerja

	1. Posisikan pasien nyaman dan santai mungkin (tidur ataupun duduk) 2. Minta pasien untuk membuka pakaian pada area yang akan diterapi 3. Jelaskan setiap tindakan fisioterapi yang akan dilakukan dan juga efek yang akan dirasakan pasien 4. Posisikan alat atau elektroda di tempat keluhan pasien + 10 cm dari kulit 5. Atur intensitas subtermal. Lama waktu pemberian terapi + 15-20 menit. Dengan frekuensi selama 6 kali D. Tahap Terminasi 1. Melakukan evaluasi badan 2. Berpamitan dengan klien 3. Membereskan alat 4. Mencuci tangan 5. Mencatatkan kegiatan dalam lembar kerja fisioterapi
REFERENSI	Banyani, H. Z., 2021. Kelompok 8 <i>Micro Wave Diathermy</i>. Scribd, p. 6. Permadi, D. A. W., 2018. Fisioterapi Elektro Dan Sumber Fisis. Wuri Praptiani penyunt. Jakarta: Buku Kedokteran

	<i>TRANSCUTANEOUS ELECTRICAL NERVE STIMALUTION</i>		
	No dokumen	No Revisi	Halaman
STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR	Nama Mahasiswa Ahmad Hidayatullah	Ditetapkan oleh Ketua Program Studi DIII Fisioterapi <u>Wishnu Subroto, SST.FT, S FT., M. Or</u> NP.1031008635	
PENGERTIAN	<i>Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation</i> adalah aktivitasi serabut saraf sensorik dengan intervensi non farmokologis yang melewatkan arus listrik melalui permukaan kulit untuk menghilangkan atau mengontrol rasa sakit karena <i>Trsanscutenous Electrical Nerve Stimulation</i> mengaktifkan mekanisme penghambatan endigen untuk mengurangi rangsangan pusat Menurut Paley et al. (2021), <i>Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation</i> memiliki pontensi yang dapat di gunakan untuk semua jenis penyakit akut atau nyeri kronis, seperti nyeri pasca operasi, nyeri persalinan, nyeri neuropatik, nyerik non-spesifik pada <i>musjuloskeletal</i> (Wijianto, 2022)		
TUJUAN	<i>Tracutaneous Electrical Nerve Stimulation</i> merupakan suatu cara penggunaan energi listrik yang berguna untuk merasngsang sistem		

	saraf melalui permukaan kulit yang telah terbukti efektif untuk menghilangkan nyeri (Permadi, 2018).
KEBIJAKAN	Pasien dengan kondisi : <i>Low Back Pain Myogenic</i>
PERALATAN	1. Alat <i>Tracutaneous Electrical Nerve Stimulation</i> 2. Ped Elektroda Bed
PROSEDUR PELAKSANAAN	A. Tahap Pra Interaksi 1. Melakukan verifikasi data sebelumnya bila ada 2. Mencuci tangan 3. Persiapan alat B. Tahap Orientasi 1. Memberikan salam sebagai pendekatan terapeutik 2. Menjelaskan tujuan dan prosedur tindakan pada keluarga atau klien 3. Menanyakan kesiapan klien sebelum kegiatan dilakukan C. Tahap Kerja 1. Posisi pasien stabil dan nyaman mungkin. Posisi dapat tidur. Pastikan tubuh atau anggota badan yang diterapi tersangga dengan baik dalam posisi rileks atau semifleksi 2. Minta pasien untuk tidak bergerak selama sesi terapi 3. Minta pasien untuk melepaskan barang atau penghalang yang dapat menghambat proses terapi 4. Jelaskan prosedur terapi yang dilakukan

	5. Lakukan tes sensasi tajam-tumpul pada lokasi yang akan diterapi 6. Pasang elektroda. Satu <i>pad</i> elektroda dipasang pada nerve trunk. Elektroda aktif diletakkan pada pusat nyeri, atau elektroda dipasang kontraplanar atau komplanar 7. Dosis diberikan 340 MHz 8. Gunakan arus frekuensi: 85, burst 1 contigus, waktu: 10 menit 9. Naikkan intensitas hingga pasien merasakan adanya rangsangan berupa getara nyaman, kemudiam naikkan intensitas kembali hingga terjadi getaran yang kuat, tetapi masih nyaman. Intensitas 31 mA. Pertahankan intensitas sesuai dosis 10. Monitor rasa yang dialami pasien selama terapi. Rapikan elektroda dan kabel setelah selesai digunakan D. Tahap Terminasi 1. Melakukan evaluasi badan 2. Berpamitan dengan klien 3. Membereskan alat 4. Mencuci tangan 5. Mencatatkan kegiatan dalam lembar kerja fisioterapi
REFERENSI	Permadi, D. A. W., 2018. Fisioterapi Elektro Dan Sumber Fisis. Wuri Praptiani penyunt. Jakarta: Buku Kedokteran.

	Wijianto, A. V., 2022. Program Fisioterapi Untuk Keluhan Pada <i>Cerivcal Root Sndrome</i> Studi Kasus. <i>Physio</i> .		
	MC Kenzie		
	No dokumen	No Revisi	Halaman
STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR	Nama Mahasiswa Ahmad Hidayatullah	Ditetapkan oleh Ketua Program Studi DIII Fisioterapi <u>Wishnu Subroto, SST.FT, S FT., M. Or</u> NP.1031008635	
PENGERTIAN	Latihan Mc Kenzie adalah jenis latihan punggung tulang yang tujuan untuk memperbaiki postur dan meningkatkan mobilitas tulang belakang. Latihan ini efektif dalam mengurangi nyeri punggung bawah (<i>low back pain</i>) karena dapat menurunkan tekanan intradiskal, sehingga mengurangi tekanan pada serabut saraf. Selain itu latihan <i>Mc kenzie</i> dapat memberikan efek relaksasi pada otot setelah kontraksi maksimal, yang membantu mengurangi <i>spasme</i> otot. Dengan melakukan latihan <i>Mc kenzie</i> secara teratur, akan dampak positif pada sistem kekebalan tubuh penurunan intensitas nyeri punggung bawah (Esa, 2024).		
TUJUAN	Latihan Mc Kenzie adalah jenis latihan punggung tulang yang tujuan untuk memperbaiki postur dan meningkatkan mobilitas		

	tulang belakang
KEBIJAKAN	Pasien dengan kondisi : <i>Low Back Pain Myogenic</i>
PERALATAN	1. Matras 2. Bantal kecil (untuk variasi posisi) 3. Dinding/lantai datar untuk postur latihan 4. Formulir evaluasi
PROSEDUR PELAKSANAAN	A. Tahap Pra Interaksi 1. Melakukan verifikasi data sebelumnya bila ada 2. Mencuci tangan 3. Persiapan alat B. Tahap Orientasi 1. Memberikan salam sebagai pendekatan terapeutik 2. Menjelaskan tujuan dan prosedur tindakan pada keluarga atau klien 3. Menanyakan kesiapan klien sebelum kegiatan dilakukan C. Tahap Kerja 1. Persiapan 2. Cuci tangan, siapkan alat dokumentasi 3. Edukasi pasien tentang tujuan dan prinsip metode <i>mc kenzie</i> 4. Lakukan anamensis dan asesmen postural serta <i>directional preference</i> 5. Pastikan pasien dalam pakaian yang nyaman dan area kerja aman 6. Pemeriksaan awal (<i>Mechnaical Diagnosis and Therapy</i> /

	MDT) 7. Indetifikasi postural <i>syndrome dysfunction syndrome</i>, atau derangement syndrome 8. Lakukan movememt assesment flexion, extension, lateral shift (dalam posisi prone, standing, atau supine) 9. Catat respon nyeri dan pola perubahan gejala setelah tiap gerakan 10. Intervensi Latihan Berdasarkan Hasil Asesmen 11. Jika extension preference (derangement/postural) 11.1 <i>Prone lying'n prone on elbow'n prone pressup'n extension in standing</i> 11.2 Frekuensi 10-15 repitisi, 2-3 set, dilakukan 3-5x/hari 11.3 Pantau <i>centralization</i> (nyeri menjauh dari <i>ektremintas</i> ke sentral 12. Jika Flexion Preference (dysfunction) 12.1 <i>Supine double knee to chest → Flexion in sitting → Flexion in standing</i> 12.2 Repetisi dan frekuensi seperti di atas 13. Lateral Shift Correction (jika ada) 13.1 Pelurusan lateral shift di dinding atau dengan bantuan tangan 13.2 Diikuti dengan latihan extension bila memungkinkan - Edukasi dan Self-Treatment 14. Latihan diberikan sebagai self-management program 15. Edukasi postur ergonomis saat duduk, berdiri, dan aktivitas harian
--	--

	16. Hindari aktivitas yang memprovokasi nyeri atau memperburuk derangement 17. Evaluasi dan Dokumentasi 18. Catat respon pasien terhadap latihan (Visual Analog Scale, fungsi, centralization) 19. Lakukan evaluasi berkala (misal: setiap sesi atau 2-3 hari sekali) 20. Tindak lanjut program latihan sesuai progresi dan toleransi pasien D. Tahap Terminasi 1. Melakukan evaluasi badan 2. Berpamitan dengan klien 3. Membereskan alat 4. Mencuci tangan 5. Mencatatkan kegiatan dalam lembar kerja fisioterapi
REFERENSI	Esa, 2024. <i>Mckenzie Exercise</i> adalah sebagai salah satu Back Exercise yang mudah dilakukan. Universitas Esa Unggul Fakultas Fisioterapi.

Lampiran 5 Status Klinis



UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI D3 FISIOTERAPI

LAPORAN STATUS KLINIS MAHASISWA

Nomor Urut : _____	Tempat Praktek : <u>RS Fatimah Cilacap</u>
Nama Mhs : <u>Ahmad Hidayatullah</u>	Pembimbing : <u>Titi Kartiyani</u>
NIM : <u>109122003</u>	<u>S-St, Ft, M-Or</u>

Tanggal Pembuatan Laporan : 25 Februari 2025

Kondisi : Low back Pain Myogenic

I. KETERANGAN UMUM PENDERITA

Nama : Tn. W

Umur : 25 tahun

Jenis Kelamin : Laki-laki

Pekerjaan : Pengawai Pertamina

Agama : Islam

Alamat : Perum Rine-angga Astri Block D5 NO. 06 Rt 006 RW 006

II. DATA MEDIS RUMAH SAKIT

A. DIAGNOSA MEDIS : Low Back pain Myogenic

B. CATATAN KLINIS : Tidak ada

C. TERAPI UMUM : Pasien mengkonsumsi obat yaitu:

R. Tramadol cap 50 mg 0-0-1 cap

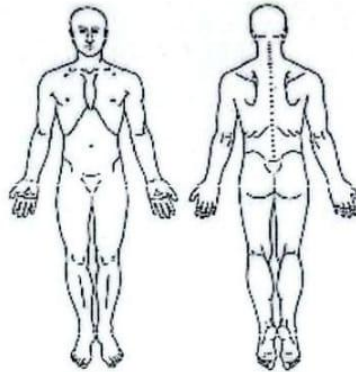
R. Meloxicam Tab 15 mg 0-0-1 cap

R. Eperisone Hcc Tab 50 mg 2x1 tab

D. RUJUKAN FISIOTERAPI DARI DOKTER : Mohon dilakukan tindakan
fisioterapi pada pasien tn.w usia 25 tahun

III. SEGI FISIOTERAPI

A. PEMERIKSAAN SUBYEKTIF



I. ANAMNESIS

a. KELUHAN UTAMA: Adanya nyeri di area punggung bawah

b. RIWAYAT PENYAKIT SEKARANG: Pasien mengeluhkan nyeri punggung bawah pada minggu 2 yg lalu, nyeri dirasakan tertusuk nyeri ketika pasien bergerak terutama saat berjalan

c. RIWAYAT PENYAKIT DAHULU : Hipertensi (-) , Diabetes Mellitus (-)
Kolesterol (-)

d. RIWAYAT PRIBADI : Pasien merupakan seorang pegawai Pertamina

e. RIWAYAT KELUARGA : Tidak ada keluhan

f. ANAMNESIS SISTEM

1) KEPALA DAN LEHER : Pasien tidak ada mengeluhkan pusing diarea
kepala & tidak ada keluhan nyeri diarea leher

- 2) SISTEM KARDIOVASKULAR : Pasien mengeluhkan nyeri dada & jantungnya berdebar - debar
- 3) SISTEM RESPIRASI : Pasien tidak ada mengeluhkan sesak nafas
- 4) SISTEM GASTROINTESTINAL : Pasien tidak ada mengeluhkan mual / muntah & BAB lancar
- 5) SISTEM UROGENITAL : Pasien tidak ada gangguan Scrab bak
- 6) SISTEM MUSKULOSKELETAL : Pasien mengeluhkan adanya ketegangan di punggung bawah
- 7) SISTEM NERVORUM : Pasien mengeluhkan adanya nyeri seperti tertusuk bagian punggung bawah

2. PEMERIKSAAN FISIK

a. TANDA VITAL

- 1) TEKANAN DARAH : 120/80 mmHg
2) DENYUT NADI : 98/menit
3) FREK. PERNAFASAN : 20/menit
4) TEMPERATUR : 36°C
5) TINGGI BADAN : 179 cm
6) BERAT BADAN : 117 kg

b. INSPEKSI :

Statikis: Pasien terlihat menahan nyeri saat punggung bawah digerakkan ke arah ekstensi, kondisi umum baik, sputum wajah tidak pucat.

Dinamis: Ketika pasien berjalan masih terlihat menahan nyeri & jalan agak sedikit nyeri

c. PALPASI : Terdapat adanya nyeri tekan di area punggung bawah, terdapat spasme otot paravertebral

d. PERKUSI : Tidak dilakukan

e. AUSKULTASI : Tidak dilakukan

f. GERAKAN DASAR

1) GERAKAN AKTIF : _____

Regio	gerakan	ROM	Nyeri/Tidaknyeri
Trunk	Fleksi	Full ROM	Nyeri
	Ektensi	Tidak Full ROM	Tidak nyeri

2) GERAKAN PASIF : _____

Regio	Gerakan	ROM	Nyeri / Tidak nyeri	Endfeel
Trunk	Fleksi	Full ROM	Nyeri	Soft
	Ekstensi	Tidak Full ROM	Tidak nyeri	Soft

3) GERAKAN AKTIF MELAWAN TAHANAN : _____

Regio	Gerakan	ROM	Tahanan	Kekuatan otot
Trunk	Fleksi	Full ROM	Minimal	3
	Ekstensi	Tidak Full ROM	Minimal	3

g. KOGNITIF, INTRA PERSONAL & INTER PERSONAL : _____

Kognitif : Pasien mampu menjawab pertanyaan yg diberikan oleh terapis dgn baik

Intrapersonal : Pasien memiliki Semangat & Keinginan untuk Sembuh

Interpersonal : Pasien dapat berkomunikasi dgn orang lain & fisioterapis dgn baik

h. KEMAMPUAN FUNGSIONAL & LINGKUNGAN AKTIFITAS : _____

Kemampuan Fungsional: Mampu melakukan aktivitas sehari-hari
seperti menyapu lantai membersihkan kamar mandi tetapi masih
merasakan adanya nyeri

Lingkungan Aktifitas: Pasien masih mampu melakukan pekerjaan
sebagai pertamina walaupun sedikit terganggu & pasien belum
mengikuti pengajian & bersosialisasi terhadap masyarakat

3. PEMERIKSAAN SPESIFIK

a. Tes Lassegue

Pada saat melakukan pemeriksaan didapatkan hasil (+)

b. Tes Patrick

Pada saat melakukan pemeriksaan didapatkan hasil (+)

B. DIAGNOSIS FISIOTERAPI

1. IMPAIRMENT :

Adanya spasme otot bagian pel daerah paha/lumbar

Adanya nyeri dipunggung bawah

Adanya penurunan kemampuan aktivitas fungsional sehari-hari

2. FUNCTIONAL LIMITATION:

Pasien mengalami penurunan aktifitas fungsional sehari-hari seperti
gejala yg terdulu lama.

3. PARTICIPANT OF RETRICTION :

Pasien tidak mampu mengikuti kegiatan sosialisasi seperti pengajian & bersosialisasi terhadap masyarakat.

C. PERENCANAAN TINDAKAN FISIOTERAPI

1. TUJUAN TERAPI

a. TUJUAN JANGKA PANJANG : Mengoptimalkan kapasitas fisik & kemampuan fungsional sehingga bisa menjalankan aktivitas sehari-hari

b. TUJUAN JANGKA PENDEK :

Mengurangi nyeri pd bagian punggung bawah

Mengurangi spasme pd otot paraspinous

Meningkatkan aktivitas fungsional sehari-hari

2. TINDAKAN FISIOTERAPI

a. TEKNOLOGI YANG DILAKSANAKAN :

Micro wave Diathermy

Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation

Latihan Metode McKenzie

b. TEKNOLOGI ALTERNATIF :

Infrared

Short wave Diathermy

c. EDUKASI :

Pasien melatih stretching di rumah

d. PERENCANAAN EVALUASI :

1. Evaluasi nyeri melakukan Verbal Descriptive scale
2. Evaluasi Spasme melakukan palpasi dengan menggunakan Tenderness scale
3. Evaluasi aktivitas fungsional melakukan Indeks Barthel

D. PELAKSANAAN TERAPI

1. TERAPI KE -1 26 Februari 2025

1. Micro wave Diathermy

a. persiapan pasien

- Posisi pasien tidur tengkurap dgn nyaman

- Jelaskan prosedur kepada pasien

b. pengaturan alat Micro Wave Diathermy

- Micro wave Diathermy tujuan untuk mengurangi spasme & nyeri

- Frekuensi 2450 MHz (Standar medis micro wave Diathermy)

- Mode output Kontinu (mode untuk efek termal maksimal)

- Durasi 15 menit

- Area target lumbal (punggung bawah)

c. pelaksanaan terapi

- Pastikan pasien mengenakan pakaian yg longgar & nyaman

- Tes alat berfungsi atau tidak

- Lakukan pemanasan selama 5-10 menit

- Cross pattern (Silang) jika nyeri menyebar atau luas
- Monitor kenyamanan pasien, apakah terasa terlalu kuat atau menyakitkan
- Jangan tinggalkan pasien sendiri tanpa pengawasan (terutama sesi pertama)
- Pastikan Kabel tidak tertarik atau elektroda terlepas
- Matikan alat terlebih dahulu sebelum melepas elektroda
- Bersihkan kulit dari sisa gel atau keringat
- Tanyakan efek setelah terapi (apakah nyeri berkurang)
- Setelah dipakai matikan kembali & diposisikan ke awal atau semula

3. McKenzie

1. Gerakan 1 Berbaring Tengkurap Selama 5 menit.

Carilah tempat jika nyaman untuk berbaring ditempat tidur atau dilantai. Luruskan lengan di depan tubuh & putar kepala samping saat berbaring tarik napas dalam - dalam agar anda bisa rileks. Tetaplah dalam posisi tengkurap selama sekitar 5 menit & ulangi latihan ini sekitar dua kali sehari. Saat berbaring tarik napas dalam-dalam agar anda bisa rileks. Tetaplah dalam posisi tengkurap selama sekitar 5 menit & ulangi latihan ini sekitar dua kali sehari.

a. Jika anda masih merasakan nyeri hanya dgn berbaring tengkurap, Cobalah meletakkan bantal dibawah perut anda. Setelah anda merasa nyaman dgn bantal tersebut, cobalah melakukan latihan tanpa bantal.

b. Cobalah untuk mengencangkan otot bokong anda sekuat

mungkin saat berada dalam posisi ini untuk membantu menopang pinggang anda

c. Intensitas 5 menit & latihan ini sekitar dua kali sehari delapan kali pengulangan

2. Gerakan 2 Standarkan Tubuh Anda Pada Siku Saat Berbaring Tengkurap

Mulailah dgn posisi Tengkurap dgn lengan terselip dibawah dada. Tekan lengan bawah ke lantai untuk mengangkat tubuh bagian atas sejauh mungkin tanpa merasa sakit. Jaga tubuh bagian bawah tetap rileks sehingga pinggul menempel di lantai & tulang belakang tetap melengkung. Lakukan posisi ini sekitar 8 kali setiap hari 2-3 menit.

a. Jangan mencoba latihan ini jika anda merasa sakit hanya dgn berbaring tengkurap karena hal ini mungkin akan semakin menyakitkan

b. Intensitas 8 kali pengulangan setiap hari selama 2-3 menit

3. Gerakan 3 lakukan gerakan push-up sambil berbaring Berbaringlah tengkurap sehingga kedua tangan berada tepat dibawah bahu. Luruskan lengan sehingga tubuh bagian atas terangkat dari lantai sejauh yg anda mampu. Pastikan tubuh bagian bawah tetap rileks sehingga pinggul & kaki tetap menempel di lantai. Tahan posisi tersebut selama 10 detik yg sebelum menurunkan tubuh kembali lakukan latian 2 set setiap hari yg masing-masing terdiri dari 10 repetisi.

a. Untuk mempermudah latihan ini, tarik napas dalam-dalam saat anda berada di posisi bawah. Tahan napas saat mengangkat tubuh & hembuskan napas saat berada diatas.

b. Jika anda merasakan nyeri hebat saat lengan anda berada tepat di bawah bahu. Cobalah gerakan tangan anda lebih jauh ke depan sehingga punggung anda tidak terlalu melengkung.

c. Integrasikan tahan posisi tersebut selama 10 detik sebelum menurunkan tubuh kembali. Lakukan latian 2 set setiap hari yg masing-masing terdiri dari 10 repetisi.

4. Gerakan 1 letakan Tangan Di Punggung Bawah Dan Colongkan Tubuh Ke Belakang Sambil Berdiri

Berdirilah dgn kedua kaki selebar bahu dan telapak tangan ke punggung bawah. Lihat lurus kedepan & tekuk pinggul kebelakang perlahan sejauh yg anda bisa, tanpa merasakan nyeri atau tegang. Kemudian kembali ke posisi awal. Usahakan untuk melakukan sekitar 5-10 repetisi setiap kali anda merasakan nyeri.

a. Jaga punggung atas anda tetap lurus selama latihan karena latihan ini hanya menggerakkan punggung bawah anda.

b. Latihan ini tidak meregangkan punggung anda seperti press-up tengkuk, tetapi lebih mudah dilakukan jika anda perlu melakukan peregangan di kantor atau tempat umum.

c. Integrasikan 5-10 repetisi setiap kali anda merasakan nyeri

5. Gerakan 5 Berbaring Telentang Dan Tekuk Lutut Ke Arah Paha

Berbaring telentang sehingga lutut tertekuk & telapak kaki menempel rata di lantai. Angkat kaki & lantai & perlahan tekuk lutut ke arah dada. Lingkarkan lengan sekitar lutut & tarik lebih dekat ke tubuh untuk peregangan yg lebih dalam. Tahan posisi ini selama 2 hitungan sebelum kembali rileks. Lakukan sekitar 1 set yg masing-masing terdiri dari sekitar 6 repetisi

a. Jika anda merasakan banyak tekanan pada tulang belakang, cobalah meletakkan bantal di bawah kepala anda untuk meredakannya.

b. Jangan angkat pinggul atau punggung anda dari lantai saat melakukan latihan ini.

c. Peregangan ini membantu anda mengurangi rasa sakit saat membungkuk kedepan.

d. Intensitas tahan posisi ini selama 2 hitungan sebelum kembali rileks. Lakukan sekitar 1 set yg masing-masing terdiri dari sekitar 6 repetisi.

6. Gerakan 6 Bungkukkan Badan kedepan di kursi dan seripkan tangan di bawahnya

Duduklah tepat di tepi kursi dgn lutut ditekuk & kaki menempel kuat dilantai. Mulailah dgn punggung lurus & bungkukkan badan kedepan di bagian pinggul sejauh yg anda bisa. Jangkai tubuh anda kedepan dgn tangan & seripkan lantai. Lengkungkan punggung & seripkan tangan di bawah kursi sejauh yg anda bisa. Tahan posisi anda selama 2 detik sebelum duduk tegak lagi. Lakukan peregangan ini 1 kali sehari dgn 6 kali pengulangan setiap kali.

a. Tarik napas saat anda mencondongkan tubuh kedepan & hembuskan napas tepat sebelum anda duduk untuk membantu tubuh anda rileks

b. Intensitas lakukan peregangan ini 1 kali sehari dgn 6 kali pengulangan setiap kali

2. TERAPI KE - 2 26 Februari 2025

1. Infrared

a. Persiapan pasien

- Posisi pasien tidur tengkurap dan nyaman
- Jelaskan prosedur kepada pasien

b. Pengaturan alat Infrared

- IR panjang gelombang pendek (Short wave Ir); menembus lebih dalam
- IR panjang gelombang panjang (Long wave Ir); lebih superfisial, cocok untuk relaksasi otot.

- Jarak Infrared 35-90cm

- Parameter Nilai / Setting

- Durasi 10 menit

- Area terapi Segmen (3-5) (punggung bawah)

c. Pelaksanaan terapi

- Pastikan alat dalam kondisi baik & posisi pancaran stabil
- Atur posisi pasien & arahkan lampu Infrared ke area target punggung bawah

- Setel timer alat selama 10-15 menit

- Pantau kenyamanan pasien secara berkala (Setiap 5 menit)

- Jangan biarkan pasien tertidur

- Setelah selesai, matikan alat sebelum mengubah posisi

Pasien

- Biarkan pasien istirahat sejenak (1-2 menit) sebelum bangun dari posisi tidur

2. Short Wave Diathermy

a. Persiapan pasien

- Persiapan pasien tidur tengkurap yg nyaman
- Jelaskan prosedur kepada pasien

b. Pengaturan alat Short Wave Diathermy

- Intensitas mode pulsed
- Frekuensi elektromagnetik 180 rober
- Durasi 10 menit

c. Pelaksanaan terapi

- Lakukan pre pemanasan alat terapi 5-10 menit
- Jarak antara elektrode dgn pasien 5-10cm / Jengkal
- Atur posisi elektrode: paralel atau berhadapan di sisi area nyeri
- Setel parameter sesuai kondisi pasien
- Pantau kenyamanan pasien: pasien boleh merasakan hangat bukan panas menyengat
- Amankan kabel dan posisikan elektrode agar stabil
- Setelah selesai, matikan alat dahulu sebelum memindahkan elektrode atau pasien
- Tangkapi efek yg dirasakan pasien (nyeri berkurang, rasa nyaman)

- Periksa area kulit: Pastikan tidak ada reaksi yang panas berlebih

- Anjurkan pasien istirahat sejenak sebelum berdiri jika sebelumnya dalam posisi berbaring.

D. PROGNOSIS : _____

Quo ad vitam : Bonam

Quo ad sanam : Bonam

Quo ad Cogneticon : Bonam

Quo ad functional : Bonam

E. EVALUASI TERAPI : _____

a. Verbal Descriptive Scale

No	Terapi 1	Terapi 2
1. Verbal Descriptive Scale	4	5

b. Indeks Barthel

No.	Fungsi	Skor	Nilai skor
1.	Intensitas nyeri	0, 1, 2, 3, 4, 5	2
2.	Berdiri	0, 1, 2, 3, 4, 5	0
3.	Percawat diri	0, 1, 2, 3, 4, 5	6
4.	Tidur	0, 1, 2, 3, 4, 5	1
5.	Aktivitas seksual	0, 1, 2, 3, 4, 5	0
6.	Kehidupan seksual	0, 1, 2, 3, 4, 5	0
7.	Berjalan	0, 1, 2, 3, 4, 5	0
8.	Kehidupan sosial	0, 1, 2, 3, 4, 5	1
9.	Ruduk	0, 1, 2, 3, 4, 5	1
10.	Berpergian	0, 1, 2, 3, 4, 5	1

Keterangan

Disability Score jumlah 50 x 100%

DS-6 : 50 x 100% = 124%

Score 0-20% = Minimal Disability

Score	Disability Severity
0-20%	Minimal Disability ✓
20-40%	Moderate Disability
40-60%	Severe Disability
60-80%	Crippled
80%-100%	Bed Bound or Symptom Magnification

C. Spasme

No	Objective	Skor	Subjective	Skor
1.	Tenderness Scale dgn ekferness sakit	2.	Merasakan tekanan dgn sentai sakit	3
2.	Tenderness Scale dgn ekferness sakit	2	Merasakan tekanan dgn sentai sakit	3

F. CATATAN PEMBIMBING PRAKTIK :

PEMBIMBING PRAKTIK



(Titin) Kartiyani S.St., Fb., M.Or

NIP. 1031007607

Lampiran 6 Lembar Konsultasi Pembimbing 1

LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBING 1

Nama Mahasiswa: Amalia Hidayatullah
 NIM: 109122003
 Judul Proposal KTI: Aplikasi SWP (Short Wave Diathermy) & ML
terhadap kondisi Low Back Pain & Colica Ischiatica

NO	TANGGAL	MATERI KONSUL	PARAF
1.	23-12-2024	BAB I sampai BAB 3	Ayuni
2.	10-01-2025	BAB I masih BAB I sampai BAB 3.	Ayuni
3.	16-01-2025	Koreksi masih koreksi BAB I sampai BAB 3.	Ayuni
4.	20-01-2025	masih koreksi BAB I sampai BAB 3	Ayuni
5.	16-05-2025	Konsul sk online lewat whatsapp, Perbaikan dirapikan sk	Ayuni
6.	9-07-2025	ACC konsul sk online	Ayuni
7.	14-07-2025	Konsul KTI & revisi BAB I sampai	Ayuni
8.	21-07-2025	dan BAB 2 telah konsul KTI dan revisi BAB 3, 4 & 5	Ayuni
9.	24-07-2025	Revisi konsul KTI -tambahkan Tujuan khusus -dihapuskan lumbar vertebra lateral view & 2nd lumbar, 3rd and 4th lumbar vertebra -Penggunaan alat infrared harus ada sebelum & sesudah -Mekanisme McKenzie terhadap aktivitas fungsional -Revisi konsul KTI	Ayuni
10.	28-07-2025	-ACC KTI BAB I sampai Daftar pustaka	Ayuni
10.	14-08-2025		

Pembimbing
Ayuni
 Titin Kartisanti

LOGBOOK BIMBINGAN TUGAS AKHIR FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNAIC

Lampiran 7 Lembar Konsultasi Pembimbing 2

LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBING 2

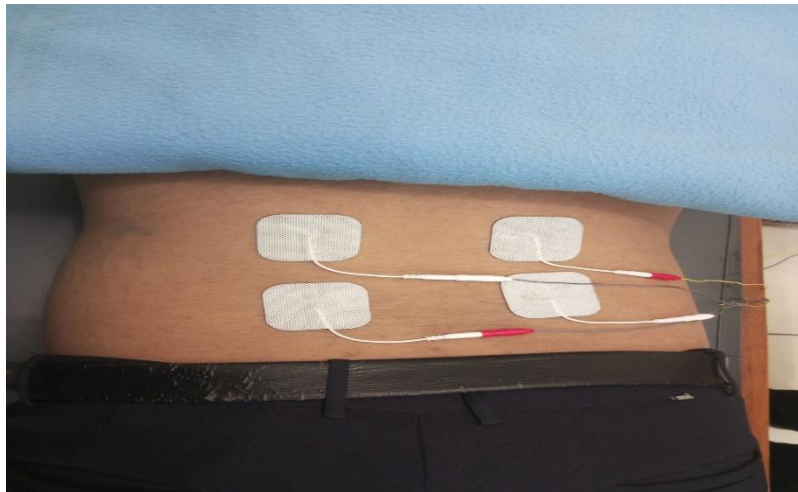
Nama Mahasiswa : Ahmad Hidayatullah
 NIM : 109122003
 Judul Proposal KTI : Aplikasi SWD (short wave diathermy) & McKenzie Pd kondisi Low Back Pain & Carlson Isbio
 ous Electrica) Nerve Stimulation dan Latihan Metode McKenzie Pd kondisi low back Pain Myogenic

NO	TANGGAL	MATERI KONSUL	PARAF
1.	21-01-2025	daftar isi, BAB I, BAB II	Wahy
2.	22-01-2025	BAB I, BAB II MCKENZIE	Wahy
3.	23-01-2025	Konsul daftar pustaka	Wahy
4.	30-01-2025	Konsul daftar pustaka & ACC BAB I Sampai daftar pustaka	Wahy
5.	30-07-2025	Konsul kti	Wahy
6.	30-07-2025	Revisi kti - penulisan kti - perbaikan kti BAB I sampai daftar pustaka	Wahy
7.	11-08-2025	ACC BAB I sampai daftar pustaka ACC Perbaikan kti BAB I sampai daftar pustaka	Wahy

Pembimbing
 Wahy Wahidmytadin

LOGBOOK BIMBINGAN TUGAS AKHIR FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNAIC

Lampiran 8 Dokumentasi

PENGAPLIKASIKAN MODALITAS *TRANSCUTANEOUS ELECTRICAL NERVE**STIMULATION*

Pemasangan

Tens

Letak
Tens



Elektroda



Berbaring Tengkurap Selama 5 Menit

Sandarkan Tubuh Anda Pada siku saat baerbaring



Lakukan Gerakan Push-up Sambil Berbaring



Letakan Tangan Di Punggung Bawah Dan Codongkan Tubuh Ke Belakang Sambil Berdiri



Berbaring
Dan Tekuk
Arah Dada

Terlentang
Lutut Kearah



Bungkukkan Badan Ke Depan Di Kursi Dan Selipkan Tangan Di bawahnya

Lampiran 9 Cek Plagiarisme

110

Lampiran 9 Cek Plagiarisme

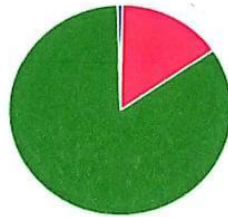
CEK PLAGIARISME

Nama : Ahmad Hidayatullah

NIM : 109122003

Judul KTI : Aplikasi *Micro Wave Diathermy, Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation* Dan Latihan Metode *Mc Kenzie* Pada Kondisi *Low Back Pain Myogenic*

Plagiarism 15.25% Original 84.1% Quotes 0.66%
AI 0%



Hasil : Original : 84,1%
: Plagiarisme : 15,25%
: AI : 0%

Cilacap, 17 Juli 2025

Mengetahui, Pembimbing I

Penulis

TITIN KARTIYANI, S.St., S.FT., M.Or
NP: 1031007607

AHMADHIDAYATULLAH
NIM : 109122003