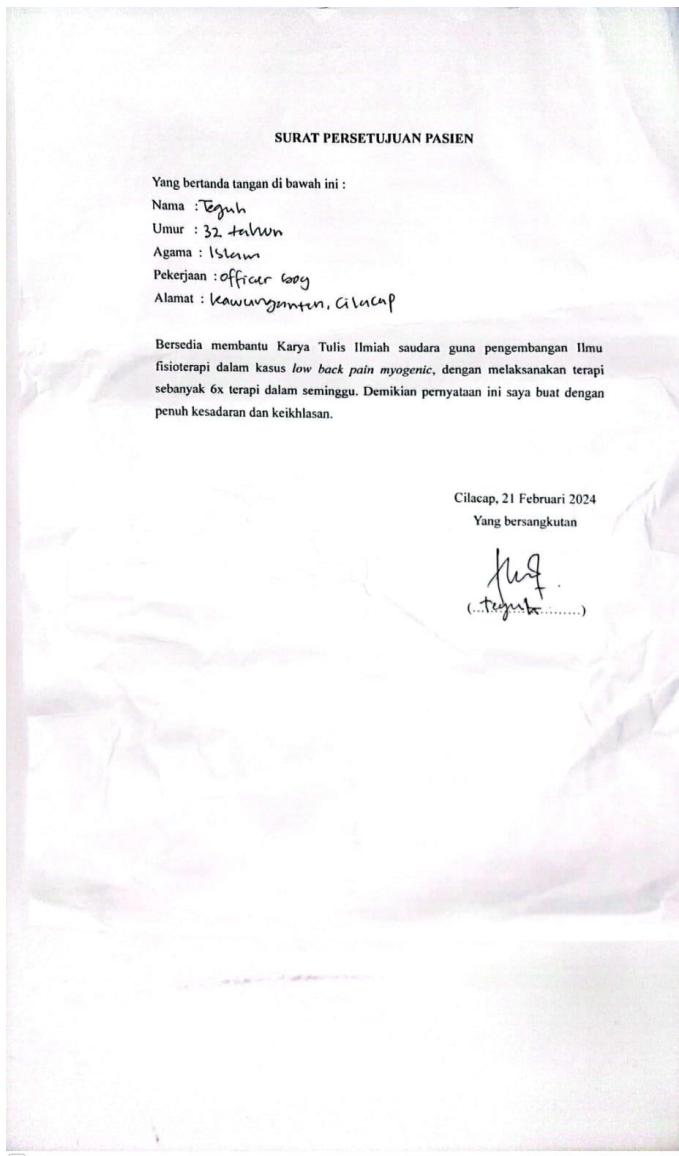


# **LAMPIRAN**

## Lampiran 1 Surat Persetujuan Pasien



Lampiran 2 Daftar Riwayat Hidup

**DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

1. Nama : Gita Safitri
2. Nomor Induk Mahasiswa : 109121002
3. Tempat, Tanggal Lahir : Brebes, 27 Desember 2002
4. Jenis Kelamin : Perempuan
5. Alamat : Jln Masjid Darussalam Rt 2/Rw 5 Jatisawit, Kalisalak, Bumiayu
6. Nomor Handphone : 085225417346
7. E-mail : [gitasafitri2712@gmail.com](mailto:gitasafitri2712@gmail.com)
8. Riwayat Pendidikan :  
2009 – 2015 SD N 2 JATISAWIT  
2015 – 2018 SMP N 1 PAGUYANGAN  
2018 – 2021 MAN 2 BREBES

Lampiran 3 SOP *Infra Red*

	<b><i>INFRA RED PADA LOW BACK PAIN MYOGENIC</i></b>		
	No. Dokumen :	No. Revisi :	Halaman :
STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR	<p>Nama Mahasiswa <b>GITA SAFITRI</b></p> <p style="text-align: right;"><b>Ditetapkan Oleh :</b> Ketua Program Studi Diploma III Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap</p> <p style="text-align: right;"><b><u>WISHNU SUBROTO,SSt.FT.,S.Ft.,M.Or</u></b> <b>NIP : 103 10 08 635</b></p>	01	-
PENGERTIAN	<i>Infra red</i> adalah radiasi gelombang elektromagnetik yang digunakan untuk penyakit superfisial. Inframerah memiliki efek menenangkan dimana rangsangan termal mencapai jaringan subkutan, menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah, meningkatkan aliran darah di pembuluh darah dan membuang zat P atau sisa metabolisme (Ansori, 2022).		
TUJUAN	Tujuan untuk melancarkan aliran darah dan juga menurunkan <i>spasmee</i> pada otot punggung sehingga dapat mengurangi nyeri.		
KEBIJAKAN	Pasien dengan kondisi : Adanya nyeri karena <i>low back pain myogenic</i>		
PERALATAN	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Bed</i></li> <li>2. <i>Infra Red</i></li> <li>3. Tabung reaksi</li> <li>4. Tisu</li> </ol>		

PROSEDUR PELAKSANAAN	<p><b>A. Tahap Orientasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan verifikasi data bila ada</li> <li>2. Memberikan salam dan menyapa pasien</li> <li>3. Menjelaskan tujuan tindakan yang akan dilakukan pada pasien</li> <li>4. Menjelaskan prosedur tindakan yang akan dilakukan pada pasien</li> <li>5. Menanyakan kesiapan pasien sebelum terapi dilakukan</li> </ol> <p><b>B. Tahap Kerja</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mempersiapkan <i>bed</i> yang akan digunakan serta menjaga kehigienisan lingkungan dan diri</li> <li>2. Mempersiapkan alat dan memastikan alat dapat bekerja dengan baik</li> <li>3. Menjelaskan dan memperkenalkan alat yang akan digunakan</li> <li>4. Mengatur posisi pasien untuk <i>prone lying</i> dengan rileks dan nyaman</li> <li>5. Melakukan test sensasibilitas pada pasien dengan menggunakan tabung reaksi yang diisi air hangat dan dingin pada bagian betis pasien lalu pasien merasakan dan apakah dapat membedakannya</li> <li>6. Mengarahkan <i>infra red</i> pada bagian punggung bawah yang mengalami keluhan dengan jarak sejauh 35 cm selama 10 menit</li> <li>7. Fisioterapis menanyakan apakah dosis intensitas terapi yang diberikan sudah nyaman atau belum</li> <li>8. Fisioterapis memberitahu kepada pasien bahwa terapi sudah selesai jika suara timer alat berbunyi (bunyi otomatis)</li> <li>9. Fisioterapis merapikan alat seperti semula</li> </ol> <p><b>C. Tahap Terminasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan evaluasi tindakan</li> <li>2. Mencuci tangan kembali</li> <li>3. Mencatat/mendokumentasikan kegiatan dalam lembar kerja Fisioterapi</li> </ol>
DAFTAR PUSTAKA	Ansori, M.R. (2022) ‘Program studi d3 fisioterapi stikes ngudia husada madura tahun 2022’, <i>Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Kasus Low Back Pain Miogenik Dengan Metode Infrared Dan Massage Naskah Publikasi diajukan</i>

Lampiran 4 SOP Terapi Latihan *William Flexi*

 <p><b>TERAPI LATIHAN WILLIAM FLEXI PADA LOW BACK PAIN MYOGENIC</b></p>			
STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR	No. Dokumen : 01	No. Revisi : -	Halaman : 02
		Ditetapkan Oleh : Ketua Program Studi Diploma III Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap	
			<b><u>WISHNU SUBROTO,SSt.FT.,S.Ft.,M.Or</u></b> <b><u>NIP : 103 10 08 635</u></b>
PENGERTIAN	<p><i>Terapi Latihan William Flexi</i> merupakan suatu program latihan pada <i>low back pain</i> untuk menangani keluhan nyeri dan meningkatkan stabilitas punggung bawah dengan memperkuat otot-otot abdominal, <i>gluteus maximus</i>, penguluran pasif otot-otot <i>lower back</i> dan <i>hip flexor</i>, serta memperbaiki keseimbangan kerja kelompok otot <i>trunk flexor</i> dan <i>trunk extensor</i> (Jumiati and Kurnia, 2022).</p>		
TUJUAN	Tujuan untuk menurunkan nyeri dan disabilitas punggung bawah, meningkatkan stabilitas dan mencegah cedera punggung bawah serta meningkatkan <i>range of motion</i> (ROM) lumbal.		
KEBIJAKAN	Pasien dengan kondisi : Mengalami kesulitan ketika mengangkat barang berat dari posisi membungkuk ke berdiri tegak oleh karena nyeri otot punggung bawah dan penurunan kemampuan fungsional.		
PERALATAN	Matras		
PROSEDUR PELAKSANAAN	<p><b>A. Tahap Orientasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan verifikasi data bila ada</li> <li>2. Memberikan salam dan menyapa pasien</li> <li>3. Menjelaskan tujuan tindakan yang akan dilakukan pada pasien</li> </ol>		

- |  |   |
|--|---|
|  | <ol style="list-style-type: none"><li>4. Menjelaskan prosedur tindakan yang akan dilakukan pada pasien</li><li>5. Menanyakan kesiapan pasien sebelum terapi dilakukan</li></ol> |
|--|---|

### B. Tahap Kerja

1. *Pelvic tilt*, gerakan 1 posisi tidur terlentang dengan kedua lutut ditekuk, kaki rata di lantai. Ratakan bagian kecil punggung pasien ke lantai, tanpa menekan dengan kaki. Tahan selama 5 hingga 10 detik.
5. *Single knee to chest*, gerakan 2 posisi tidur terlentang, kedua lutut menekuk, pasien diminta untuk menekuk satu lutut ke arah dada dan lutut lainnya lurus lakukan secara bergantian, tahan selama 5 hingga 10 detik.
6. *Double knee to chest*, gerakan 3 posisi tidur terlentang, latihan ini sama dengan no.2 tetapi kedua lutut dalam keadaan menekuk, tarik dengan kedua tangan kearah dada, tahan selama 5 hingga 10 detik.
7. *Partial sit-up*, gerakan 4 posisi tidur terlentang dengan kedua lutut ditekuk perlahan tekuk kepala dan bahu pasien dari lantai tahan selama 5 hingga 10 detik. Kembali perlahan ke posisi awal.
8. *Hamstring stretch*, gerakan 5 duduk tegap dan kaki lurus, perlahan turunkan badan ke depan melewati kaki, lutut tetap lurus lengan terentang di atas kaki dan mata fokus ke depan.
9. *Hip Flexor stretch*, gerakan 6 pasien diminta untuk menekuk maksimal salah satu lututnya dan lutu satunya dalam keadaan lurus. Lalu dorong badan ke arah *anterior* tahan selama 5 hingga 10 detik.

	<p>10. <i>Squat</i>, gerakan 7 berdiri dengan kedua kaki sejajar, selebar bahu. pasien diminta untuk perlahan menurunkan tubuhnya dengan menekuk lutut tahan selama 5 hingga 10 detik.</p> <p><b>C. Tahap Terminasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan evaluasi tindakan</li> <li>2. Mencuci tangan kembali</li> <li>3. Mencatat/mendokumentasikan kegiatan dalam lembar kerja Fisioterapi</li> </ol>
DAFTAR PUSTAKA	Jumiati, J. and Kurnia, D. (2022) ‘Williams Flexion Exercises Dan Core Stability Exercises Menurunkan Tingkat Disabilitas Punggung Bawah Pembatik Dengan Myogenic Low Back Pain’, 10, pp. 126–130.

## Lampiran 5 Status Klinis



**UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI D3 FISIOTERAPI**  
**LAPORAN STATUS KLINIS MAHASISWA**

Nomor Urut : \_\_\_\_\_ Tempat Praktek : \_\_\_\_\_  
 Nama Mhs : Bita Sugiharti Pembimbing : \_\_\_\_\_  
 NIM : 109121002 \_\_\_\_\_

Tanggal Pembuatan Laporan : \_\_\_\_\_  
 Kondisi : \_\_\_\_\_

**I. KETERANGAN UMUM PENDERITA**

Nama : Teguh Agusno  
 Umur : 32 tahun  
 Jenis Kelamin : Laki - laki  
 Pekerjaan : Officer boy  
 Agama : Islam  
 Alamat : Kawunganten, Cilacap

**II. DATA MEDIS RUMAH SAKIT**

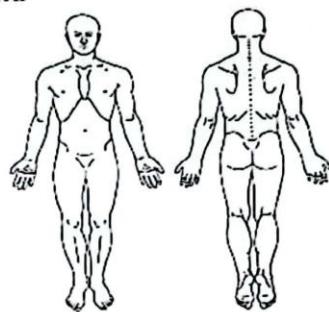
A. DIAGNOSA MEDIS : Low Back pain Myogenic

B. CATATAN KLINIS : \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

C. TERAPI UMUM : \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

D. RUJUKAN FISIOTERAPI DARI DOKTER : \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

III. SEGI FISIOTERAPI  
 A. PEMERIKSAAN SUBYEKTIF



1. ANAMNESIS

a. KELUHAN UTAMA: Nyeri pada bagian punggung bawah

b. RIWAYAT PENYAKIT SEKARANG: Sekitar 1 tahun lalu pasien mengalami nyeri pada punggung bawah. Keluhan akan muncul pada saat mengangkat barang dari posisi duduk kebuddhi dan posisi jongkok keberdiri. Keluhan berawal pada saat pasien istirahat.

c. RIWAYAT PENYAKIT DAHULU: Pasien pernah jatuh dari tangga dengan posisi duduk.

d. RIWAYAT PRIBADI: Hipertensi (-)  
 kolesterol (-)  
 asam urat (-)  
 diabetes (-)

e. RIWAYAT KELUARGA : Keharusan pasien tidak ada orang  
mengalami suatu seperti pasien.

f. ANAMNEZA SISTEM

1) KEPALA DAN LEHER : Pasien tidak mengeluhkan pusing  
kepalanya.

2) SISTEM KARDIOVASKULAR : Pasien tidak ada leluhan

3) SISTEM RESPIRASI : Pasien tidak ada leluhan

4) SISTEM GASTROINTESTINAL : Pasien tidak ada leluhan

5) SISTEM UROGENITAL : Pasien tidak ada leluhan

6) SISTEM MUSKULOSKELETAL : Pasien merasakan nyeri pada  
punggung bawah.

7) SISTEM NERVORUM : Pasien tidak ada leluhan

2. PEMERIKSAAN FISIK

a. TANDA VITAL

- |                     |                        |
|---------------------|------------------------|
| 1) TEKANAN DARAH    | : <u>120 / 80 mmHg</u> |
| 2) DENYUT NADI      | : <u>60 x / menit</u>  |
| 3) FREK. PERNAFASAN | : <u>22 x / menit</u>  |
| 4) TEMPERATUR       | : <u>36°C</u>          |
| 5) TINGGI BADAN     | : <u>168 cm</u>        |
| 6) BERAT BADAN      | : <u>71 kg</u>         |

b. INSPEKSI : a. Status : Raut wajah pasien tidak pucat  
Bahan uanan pasien terlihat  
tinggi.

b. Dinamik : pasien mengalami kesulitan pada  
suatu mengambil berdiri dan posisi  
maka ketika diri, maka jalan pasien  
lebih condong kekiri.

c. PALPASI :

Adanya nyeri pada pinggung bawah  
Adanya spasm otot pinggung bawah.

d. PERKUSI : Normal

e. AUSKULTASI : Normal

f. GERAKAN DASAR

1) GERAKAN AKTIF :

Gerakan	Nyeri	Rom
Flexi	Nyeri	full Rom
Elastensi	Nyeri	full Rom
L. flexi dextra	Nyeri	tdku full Rom
L. flexi sinistra	tdku nyeri	full Rom

2) GERAKAN PASIF :

Gerakan	Nyeri	Rom
Flexi	Nyeri	full Rom
Elastensi	Nyeri	full Rom
L. Flexi Dextra	Nyeri	tdku full Rom
L. Flexi Sinistra	tdku nyeri	full Rom

3) GERAKAN AKTIF MELAWAN TAHANAN : \_\_\_\_\_

Gerakan	nguri	Pom
Fleksi	ngeri	Pull Pom
Ektensi	ngeri	Pull Pom
L. fleksi dekom	ngeri	tele Pull Pom
L. fleksi sinisme	tele nguri	fun Pom

g. KOGNITIF, INTRA PERSONAL & INTER PERSONAL : \_\_\_\_\_

- a. Kognitif : Patien mampu mencatatkan kejadian yang dialaminya dengan baik dan jelas.
- b. Intra personal : Patien memiliki kesadaran untuk membantu.
- c. Inter personal : Patien mampu berkomunikasi dengan baik di lingkungannya sekitar.

h. KEMAMPUAN FUNGSIONAL & LINGKUNGAN AKTIFITAS : \_\_\_\_\_

- a. Kemampuan fungsional  
Patien kebutuhan pada saat mengambil barang dari posisi unruk keberadaan dan posisi barang ke handuk.
- b. Lingkungan aktifitas  
Patien mampu berswastasi di lingkungan sekitar.

## 3. PEMERIKSAAN SPESIFIK

a. Tes VAS

nyeri diam	:	0 cm
nyeri gerak	:	3,7 cm
nyeri tekan	:	8,3 cm

b. Tes Lasseque (+)c. Tes Bromsgrove (-)d. Tes Wini (-)e. Tes Patrick (-)

f. Tes Kontin patrick (-)

---



---



---



---

g. Tes Skala Orwestry

intensitas nyeri	: 2	kehidupan sosial	: 1
pernafasan diri	: 0	depresi	: 1
meningusmat	: 1		
berjalan	: 0		
duduk	: 1		
berdiri	: 1		
barber	: 0		

B. DIAGNOSIS FISIOTERAPI

1. IMPAIRMENT: Pasien mempunyai nyeri pinggang bawah kiri dan sinyal OT

---



---



---



---

2. FUNCTIONAL LIMITATION: Pasien mengalami kesulitan munggang ketika berjalan.

---



---



---



---

3. PARTICIPANT OF RESTRICTION: \_\_\_\_\_

---



---



---



---



---



---



---

**C. PERENCANAAN TINDAKAN FISIOTERAPI**

**1. TUJUAN TERAPI**

- a. **TUJUAN JANGKA PANJANG :** *Patiun mampu berjalan secara normal tanpa adanya kendala lagi.*

- b. **TUJUAN JANGKA PENDEK :**

- 1. mengurangi rasa nyeri dan memperbaiki postur area punggung bawah.  
2. meningkatkan aktivitas punggung.*

**2. TINDAKAN FISIOTERAPI**

- a. **TEKNOLOGI YANG DILAKUKAN :**

- 1. Infrar Red  
2. Tempat latihan William flexi*

- b. **TEKNOLOGI ALTERNATIF :**

*TENS*

- c. **EDUKASI :**

- 1. Patien dapat melakukan kompres hangat diwajah.  
2. Patien dirumah dapat melakukan gerakan yang sudah dicontohkan terapis*

- d. **PERENCANAAN EVALUASI :**

- 1. Pengukuran rasa nyeri menggunakan VAS  
2. Pengukuran kemampuan fungsi bawah menggunakan skala objectif.*

**C. PERENCANAAN TINDAKAN FISIOTERAPI**

**1. TUJUAN TERAPI**

- a. **TUJUAN JANGKA PANJANG :** *Patiun mampu berjalan secara normal tanpa adanya kendala lagi.*

- b. **TUJUAN JANGKA PENDEK :** \_\_\_\_\_

1. *mengurangi rasa nyeri dan memperbaiki postur area punggung bawah.*  
 2. *meningkatkan anticipatory punggung.*

**2. TINDAKAN FISIOTERAPI**

- a. **TEKNOLOGI YANG DILAKUKAN :** \_\_\_\_\_

1. *Infrar Red*  
 2. *Tempi latihan William flexi*

- b. **TEKNOLOGI ALTERNATIF :** \_\_\_\_\_

*TENS*

- c. **EDUKASI :** \_\_\_\_\_

1. *Patiun dapat melakukan kompres hangat diwajah.*  
 2. *Patiun dirumah dapat melakukan gerakan yang sudah dicontohkan terapis*

- d. **PERENCANAAN EVALUASI :** \_\_\_\_\_

1. *Pengukuran nyeri menggunakan VAS*  
 2. *Pengukuran kemampuan fungsi bawah menggunakan skala objectif.*

2. TERAPI KE - \_\_\_\_\_

a. Infra Red

1. Persiapan alat, memastikan alat berfungsi dengan baik
2. posisi pasien, pasien tidur tengkurap pasifikus posisi pasien nyaman dan rileks.
3. pelaksanaan terapi, melaluikan terapi sensoris berupa tekanan / tumpu, panas / dingin.
4. jarak penginiran infrared 45-60 cm, posisi tegak lurus pada fisik yang sulit.
5. Waktu penginiran 15 menit +
6. setelah selesai terapis merapikan alat.

b. Terapi Latihan William Fyke :

1. Waktu terapi 30 menit
2. Dosis  $1 \times 8$  repitisi 3 set
3. Gerakan
  - a. pelvic tilt
  - b. single knee to chest
  - c. double knee to chest
  - d. partial sit-up
  - e. Hamstring stretch
  - f. hip flexor stretch
  - g. Squat

2. TERAPI KE - \_\_\_\_\_

a. Infra Red

1. Persiapan alat, memastikan alat berfungsi dengan baik
2. posisi pasien, pasien tidur tengkurap pasifikus posisi pasien nyaman dan rileks.
3. pelaksanaan terapi, melaluikan terapi sensoris bantuan / tumpui, panas / dingin.
4. jarak penginiran infrared 45-60 cm, posisi tegak lurus pada fisik yang sulit.
5. Waktu penginiran 15 menit +
6. setelah selesai terapis merapikan alat.

b. Terapi Latihan William Fyke :

1. Waktu terapi 30 menit
2. Dosis  $1 \times 8$  repitisi 3 set
3. Gerakan
  - a. pelvic tilt
  - b. single knee to chest
  - c. double knee to chest
  - d. partial sit-up
  - e. Hamstring stretch
  - f. hip flexor stretch
  - g. Squat

2. TERAPI KE - \_\_\_\_\_

a. Infm Bed

1. Persiapan alat, memastikan alat berfungsi dengan baik
2. posisi pasien, pasien tidur tengkurap pasifikus posisi pasien nyaman dan rileks.
3. pelaksanaan terapi, melaluikan tcs sensoris bantuan / tumpui, panas / dingin.
4. jarak penginjoran injeksi red 45-60 cm, posisi tegak lurus pada titik yang sulit.
5. Waktu penginjoran 15 menit +
6. setelah selesai terapis merapikan alat.

b. Terapi Latihan William Fyke :

1. Waktu terapi 30 menit
2. Dosis  $1 \times 8$  repitisi 3 set
3. Gerakan
  - a. pelvic tilt
  - b. single knee to chest
  - c. double knee to chest
  - d. partial sit-up
  - e. Hamstring stretch
  - f. hip flexor stretch
  - g. Squat

2. TERAPI KE - \_\_\_\_\_

a. Infra Red

1. Persiapan alat, memastikan alat berfungsi dengan baik
2. posisi pasien, pasien tidur tengkurap pasifikus posisi pasien nyaman dan rileks.
3. pelaksanaan terapi, melaluikan terapi sensoris berupa tekanan / tumpu, panas / dingin.
4. jarak penginiran infrared 45-60 cm, posisi tegak lurus pada fisik yang sulit.
5. Waktu penginiran 15 menit +
6. setelah selesai terapis merapikan alat.

b. Terapi Latihan William Fyke :

1. Waktu terapi 30 menit
2. Dosis  $1 \times 8$  repitisi 3 set
3. Gerakan
  - a. pelvic tilt
  - b. single knee to chest
  - c. double knee to chest
  - d. partial sit-up
  - e. Hamstring stretch
  - f. hip flexor stretch
  - g. Squat

2. TERAPI KE - \_\_\_\_\_

a. Infra Red

1. Persiapan alat, memastikan alat berfungsi dengan baik
2. posisi pasien, pasien tidur tengkurap pasifikus posisi pasien nyaman dan rileks.
3. pelaksanaan terapi, melaluikan tes sensoris banting / tumpul, panas / dingin.
4. jarak penginiran infrared 45-60 cm, posisi tegak lurus pada fis yang sulit.
5. Waktu penginiran 15 menit
6. setelah selesai terapis merapikan alat.

b. Terapi Latihan William Fyke :

1. Waktu terapi 30 menit
2. Dosis  $1 \times 8$  repitisi 3 set
3. Gerakan
  - a. pelvic tilt
  - b. single knee to chest
  - c. double knee to chest
  - d. partial sit-up
  - e. Hamstring stretch
  - f. hip flexor stretch
  - g. Squat

2. TERAPI KE - \_\_\_\_\_

a. Infm Bed

1. Persiapan alat, memastikan alat berfungsi dengan baik
2. posisi pasien, pasien tidur tengkurap pasifikus posisi pasien nyaman dan rileks.
3. pelaksanaan terapi, melaluikan tcs sensoris bantuan / tumpui, panas / dingin.
4. jarak penginjoran injeksi red 45-60 cm, posisi tegak lurus pada titik yang sulit.
5. Waktu penginjoran 15 menit +
6. setelah selesai terapis merapikan alat.

b. Terapi Latihan William Fyke :

1. Waktu terapi 30 menit
2. Dosis  $1 \times 8$  repitisi 3 set
3. Gerakan
  - a. pelvic tilt
  - b. single knee to chest
  - c. double knee to chest
  - d. partial sit-up
  - e. Hamstring stretch
  - f. hip flexor stretch
  - g. Squat

Lampiran 6 Pemeriksaan Spesifik Kemampuan Fungsional *Skala Oswetry*

Pernyataan	Nilai
<b>Intensitas Nyeri</b> 0 : Saya dapat mentolerir nyeri tanpa menggunakan obat pereda nyeri 1 : Nyeri terasa buruk, tetapi saya dapat menangani tanpa menggunakan obat pereda nyeri 2 : Obat pereda nyeri mengurangi nyeri saya secara keseluruhan 3 : Obat pereda nyeri mengurangi sebagian nyeri saya 4 : Obat pereda nyeri mengurangi sedikit nyeri saya 5 : Obat pereda nyeri tidak mempunyai efek terhadap nyeri yang saya alami	2
<b>Perawatan Diri (mis: mencuci, berpakaian)</b> 0 : Saya dapat merawat diri secara normal tanpa menambah nyeri. 1 : Saya dapat merawat diri secara normal, tetapi menambah nyeri. 2 : Perawatan diri menyebabkan nyeri, sehingga saya melakukan dengan lambat dan hati-hati. 3 : Saya butuh bantuan, tetapi saya dapat menangani sebagian besar perawatan diri saya. 4 : Saya butuh bantuan dalam sebagian besar aspek perawatan diri saya.	0

5 : Saya tidak berpakaian, kesulitan mencuci, dan tetap di tempat tidur.	
<b>Mengangkat</b>  0 : Saya dapat mengangkat benda berat tanpa menambah nyeri.  1 : Saya dapat mengangkat benda berat, tetapi menambah nyeri.  2 : Nyeri mencegah saya mengangkat benda berat dari lantai, tetapi saya dapat menangani jika benda berat tersebut ditempatkan pada tempat yang membuat saya nyaman (mis: di atas meja).  3 : Nyeri mencegah saya mengangkat benda berat dari lantai, tetapi saya dapat menangani benda ringan dan sedang pada tempat yang membuat saya nyaman.  4 : Saya hanya dapat mengangkat benda yang sangat ringan.  5 : Saya tidak dapat mengangkat atau membawa suatu benda.	1
<b>Berjalan</b>  0 : Nyeri tidak menghambat saya berjalan dalam berbagai jarak.  1 : Nyeri menghambat saya berjalan lebih dari 1 mil.  2 : Nyeri menghambat saya berjalan lebih dari $\frac{1}{2}$ mil. 3 : Nyeri menghambat saya berjalan lebih dari $\frac{1}{4}$ mil.  4 : Saya dapat berjalan dengan kruk atau tongkat.  5 : Sebagian besar waktu saya di tempat tidur dan harus merangkak ke toilet.	0

<b>Duduk</b>	0
<p>0 : Saya dapat duduk di berbagai jenis kursi sepanjang waktu saya suka.</p> <p>1 : Saya hanya dapat duduk di kursi favorit saya sepanjang waktu saya suka.</p> <p>2 : Nyeri menghambat saya duduk lebih dari 1 jam.</p> <p>3 : Nyeri mencegah saya duduk lebih dari <math>\frac{1}{2}</math> jam.</p> <p>4 : Nyeri mencegah saya duduk lebih dari 10 menit.</p> <p>5 : Nyeri menghambat saya duduk</p>	
<b>Berdiri</b>	1
<p>0 : Saya dapat berdiri selama yang saya inginkan tanpa menambah nyeri.</p> <p>1 : Saya dapat berdiri selama yang saya inginkan, tetapi menambah nyeri.</p> <p>2 : Nyeri menghambat saya berdiri lebih dari 1 jam.</p> <p>3 : Nyeri menghambat saya berdiri lebih dari <math>\frac{1}{2}</math> jam</p> <p>4 : Nyeri menghambat saya berdiri lebih dari 10 menit.</p> <p>5 : Nyeri menghambat saya berdiri.</p>	
<b>Tidur</b>	0
<p>0 : Nyeri tidak menghambat saya tidur nyaman.</p> <p>1 : Saya dapat tidur nyaman jika menggunakan obat pereda nyeri.</p>	

<p>2 : Meskipun menggunakan obat pereda nyeri, tidur saya kurang dari 6 jam.</p> <p>3 : Meskipun saya menggunakan obat pereda nyeri, tidur saya kurang dari 4 jam.</p> <p>4 : Meskipun saya menggunakan obat pereda nyeri, tidur saya kurang dari 2 jam.</p> <p>5 : Nyeri menghambat tidur saya.</p>	
<p><b>Kehidupan Sosial</b></p> <p>0 : Kehidupan sosial saya normal tanpa menambah nyeri.</p> <p>1 : Kehidupan sosial saya normal, tetapi tingkatan nyeri bertambah.</p> <p>2 : Nyeri menghambat saya berpartisipasi melakukan kegiatan banyakenergi (mis: olahraga, dansa).</p> <p>3 : Nyeri menghambat saya sering keluar.</p> <p>4 : Nyeri menghambat kehidupan sosial saya di rumah.</p> <p>5 : Saya kesulitan melakukan kehidupan sosial karena nyeri.</p>	1
<p><b>Bepergian</b></p> <p>0 : Pekerjaan/aktifitas kerja normal tidak menyebabkan nyeri.</p> <p>1 : Urusan rumah tangga/aktifitas kerja normal menambah nyeri, tetapi saya dapat melakukan semua yang membutuhkan saya.</p> <p>2 : Saya dapat melakukan sebagian urusana rumah tangga/tugas kerja, tetapi nyeri menghambat saya melakukan aktifitas yang</p>	3

<p>membutuhkan kegiatan fisik (mis: mengangkat, membersihkan rumah.</p> <p>3 : Nyeri menghambat saya melakukan sesuatu kecuali kerjaan ringan.</p> <p>4 : Nyeri menghambat saya melakukan aktifitas pekerjaan atau urusan rumah tangga sehari-hari.</p>	
---	--

Pasien diatas termasuk kategori 18% Disabilitas minimal.

Keterangan :

1. 0% - 20% : Disabilitas minimal
2. 21% - 40% : Disabilitas sedang
3. 41% - 60% : Disabilitas berat
4. 61% - 80% : Nyeri punggung yang melumpuhkan
5. 81% - 100% : Pasien hanya bisa berbaring ditempat tidur atau mengalami gejala yang berlebihan

### Lampiran 7 Otot-otot Punggung Belakang

(Shaffer, 2007)

Nama otot	Origo	Insersio	Persarafan	Fungsi
<i>Muscle latissimus dorsi</i>	<i>Processus spinosus 6 vertebra thoracica bagian bawah crista iliaca</i>	<i>Dasar sulcus bicipitalis humeri</i>	<i>Nerve thoracodorsalis</i>	<i>Ekstensi, aduksi dan endorotasi lengan</i>
<i>Muscle serratus posterior inferior</i>	<i>prosesus spinosus vertebra T11-L2</i>	<i>Menyisipkan di batas bawah tulang rusuk ke-9 hingga ke-12</i>	<i>rami ventral saraf interkostal T9-T12</i>	<i>Menekan tulang rusuk saat ekspirasi (berfungsi sebagai otot aksesori ekspirasi)</i>
<i>Muscle internal obliquue</i>	<i>Kosta ke 5-12</i>	<i>Krista iliaca</i>	<i>T12-L1</i>	<i>Flexi trunk</i>
<i>Muscle Iliocostalis R</i>	<i>Prosesus spinosus vertebra <u>lumbalis</u></i>	<i>Dengan tendon ke batas inferior sudut <u>tulang rusuk bawah</u> 6 atau 7</i>	<i>Rami dorsal saraf tulang belakang toraks dan lumbar (T7 hingga L3)</i>	<i>menunjukkan fungsi menahan tonik dan stabilisasi</i>

Lampiran 8 Evaluasi Kemampuan Aktivitas Fungsional Dengan Skala Oswestry

Pertanyaan	Nilai
<b>Intensitas Nyeri</b>  0 : Saya dapat mentolerir nyeri tanpa menggunakan obat pereda nyeri  1 : Nyeri terasa buruk, tetapi saya dapat menangani tanpa menggunakan obat pereda nyeri  2 : Obat pereda nyeri mengurangi nyeri saya secara keseluruhan  3 : Obat pereda nyeri mengurangi sebagian nyeri saya  4 : Obat pereda nyeri mengurangi sedikit nyeri saya  5 : Obat pereda nyeri tidak mempunyai efek terhadap nyeri yang saya alami	2
<b>Perawatan Diri (mis: mencuci, berpakaian)</b>  0 : Saya dapat merawat diri secara normal tanpa menambah nyeri.  1 : Saya dapat merawat diri secara normal, tetapi menambah nyeri.  2 : Perawatan diri menyebabkan nyeri, sehingga saya melakukan dengan lambat dan hati-hati.  3 : Saya butuh bantuan, tetapi saya dapat menangani sebagian besar perawatan diri saya.  4 : Saya butuh bantuan dalam sebagian besar aspek perawatan diri saya.	0

5 : Saya tidak berpakaian, kesulitan mencuci, dan tetap di tempat tidur.	
<b>Mengangkat</b>	1
0 : Saya dapat mengangkat benda berat tanpa menambah nyeri.	
1 : Saya dapat mengangkat benda berat, tetapi menambah nyeri.	
2 : Nyeri mencegah saya mengangkat benda berat dari lantai, tetapi saya dapat menangani jika benda berat tersebut ditempatkan pada tempat yang membuat saya nyaman (mis: di atas meja).	
3 : Nyeri mencegah saya mengangkat benda berat dari lantai, tetapi sayadapat menangani benda ringan dan sedang pada pada tempat yang membuat saya nyaman.	
4 : Saya hanya dapat mengangkat benda yang sangat ringan.	
5 : Saya tidak dapat mengangkat atau membawa suatu benda.	
<b>Berjalan</b>	0
0 : Nyeri tidak menghambat saya berjalan dalam berbagai jarak.	
1 : Nyeri menghambat saya berjalan lebih dari 1 mil.	
2 : Nyeri menghambat saya berjalan lebih dari $\frac{1}{2}$ mil.	
3 : Nyeri menghambat saya berjalan lebih dari $\frac{1}{4}$ mil.	
4 : Saya dapat berjalan dengan kruk atau tongkat.	

5 : Sebagian besar waktu saya di tempat tidur dan harus merangkak ke toilet.	
<b>Duduk</b>  0 : Saya dapat duduk di berbagai jenis kursi sepanjang waktu saya suka.  1 : Saya hanya dapat duduk di kursi favorit saya sepanjang waktu saya suka.  2 : Nyeri menghambat saya duduk lebih dari 1 jam.  3 : Nyeri mencegah saya duduk lebih dari $\frac{1}{2}$ jam.  4 : Nyeri mencegah saya duduk lebih dari 10 menit.  5 : Nyeri menghambat saya duduk	1
<b>Berdiri</b>  0 : Saya dapat berdiri selama yang saya inginkan tanpa menambah nyeri.  1 : Saya dapat berdiri selama yang saya inginkan, tetapi menambah nyeri.  2 : Nyeri menghambat saya berdiri lebih dari 1 jam.  3 : Nyeri menghambat saya berdiri lebih dari $\frac{1}{2}$ jam  4 : Nyeri menghambat saya berdiri lebih dari 10 menit.  5 : Nyeri menghambat saya berdiri.	1
<b>Tidur</b>  0 : Nyeri tidak menghambat saya tidur nyaman.	0

<p>1 : Saya dapat tidur nyaman jika menggunakan obat pereda nyeri.</p> <p>2 : Meskipun menggunakan obat pereda nyeri, tidur saya kurang dari 6 jam.</p> <p>3 : Meskipun saya menggunakan obat pereda nyeri, tidur saya kurang dari 4 jam.</p> <p>4 : Meskipun saya menggunakan obat pereda nyeri, tidur saya kurang dari 2 jam.</p> <p>5 : Nyeri menghambat tidur saya.</p>	
<p><b>Kehidupan Sosial</b></p> <p>0 : Kehidupan sosial saya normal tanpa menambah nyeri.</p> <p>1 : Kehidupan sosial saya normal, tetapi tingkatan nyeri bertambah.</p> <p>2 : Nyeri menghambat saya berpartisipasi melakukan kegiatan banyakenergi (mis: olahraga, dansa).</p> <p>3 : Nyeri menghambat saya sering keluar.</p> <p>4 : Nyeri menghambat kehidupan sosial saya di rumah.</p> <p>5 : Saya kesulitan melakukan kehidupan sosial karena nyeri.</p>	1
<p><b>Bepergian</b></p> <p>0 : Pekerjaan/aktifitas kerja normal tidak menyebabkan nyeri.</p> <p>1 : Urusan rumah tangga/aktifitas kerja normal menambah nyeri, tetapi saya dapat melakukan semua yang membutuhkan saya.</p>	3

<p>2 : Saya dapat melakukan sebagian urusana rumah tangga/tugas kerja,tetapi nyeri menghambat saya melakukan aktifitas yang membutuhkankegiatan fisik (mis: mengangkat, membersihkan rumah.</p> <p>3 : Nyeri menghambat saya melakukan sesuatu kecuali kerjaan ringan.</p> <p>4 : Nyeri menghambat saya melakukan aktifitas pekerjaan atau urusan rumah tangga sehari-hari.</p>	
---	--

Lampiran 9 Dokumentasi Infra Red dan terapi Latihan William Flexi







