

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Persetujuan Pasien


SURAT PERSETUJUAN PASIEN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Teguh
Umur : 32 tahun
Agama : Islam
Pekerjaan : officer bag
Alamat : Kawunganten, Cilacap

Bersedia membantu Karya Tulis Ilmiah saudara guna pengembangan Ilmu fisioterapi dalam kasus *low back pain myogenic*, dengan melaksanakan terapi sebanyak 6x terapi dalam seminggu. Demikian pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan keikhlasan.

Cilacap, 21 Februari 2024
Yang bersangkutan


(Teguh.....)

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
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*

	<i>INFRA RED PADA LOW BACK PAIN MYOGENIC</i>		
	No. Dokumen : 01	No. Revisi : -	Halaman : 02
STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR	Nama Mahasiswa GITA SAFITRI	Ditetapkan Oleh : Ketua Program Studi Diploma III Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap <u>WISHNU SUBROTO,SSt.FT.,S.Ft.,M.Or</u> NIP : 103 10 08 635	
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	1. <i>Bed</i> 2. <i>Infra Red</i> 3. Tabung reaksi 4. Tisu		

<p>PROSEDUR PELAKSANAAN</p>	<p>A. Tahap Orientasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan verifikasi data bila ada 2. Memberikan salam dan menyapa pasien 3. Menjelaskan tujuan tindakan yang akan dilakukan pada pasien 4. Menjelaskan prosedur tindakan yang akan dilakukan pada pasien 5. Menanyakan kesiapan pasien sebelum terapi dilakukan <p>B. Tahap Kerja</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mempersiapkan <i>bed</i> yang akan digunakan serta menjaga kehygienisan lingkungan dan diri 2. Mempersiapkan alat dan memastikan alat dapat bekerja dengan baik 3. Menjelaskan dan memperkenalkan alat yang akan digunakan 4. Mengatur posisi pasien untuk <i>prone lying</i> dengan rileks dan nyaman 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 6. Mengarahkan <i>infra red</i> pada bagian punggung bawah yang mengalami keluhan dengan jarak sejauh 35 cm selama 10 menit 7. Fisioterapis menanyakan apakah dosis intensitas terapi yang diberikan sudah nyaman atau belum 8. Fisioterapis memberitahu kepada pasien bahwa terapi sudah selesai jika suara timer alat berbunyi (bunyi otomatis) 9. Fisioterapis merapihkan alat seperti semula <p>C. Tahap Terminasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan evaluasi tindakan 2. Mencuci tangan kembali 3. Mencatat/mendokumentasikan kegiatan dalam lembar kerja Fisioterapi
<p>DAFTAR PUSTAKA</p>	<p>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></p>

Lampiran 4 SOP Terapi Latihan *William Flexi*

	TERAPI LATIHAN WILLIAM FLEXI PADA LOW BACK PAIN MYOGENIC		
	No. Dokumen : 01	No. Revisi : -	Halaman : 02
STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR	Nama Mahasiswa GITA SAFITRI	Ditetapkan Oleh : Ketua Program Studi Diploma III Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap <u>WISHNU SUBROTO, SSt.FT., S.Ft., M.Or</u> NIP : 103 10 08 635	
PENGERTIAN	Terapi Latihan William Flexi 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).		
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 pungguung bawah dan penurunan kemampuan fungsional.		
PERALATAN	Matras		
PROSEDUR PELAKSANAAN	A. Tahap Orientasi 1. Melakukan verifikasi data bila ada 2. Memberikan salam dan menyapa pasien 3. Menjelaskan tujuan tindakan yang akan dilakukan pada pasien		

	<p>4. Menjelaskan prosedur tindakan yang akan dilakukan pada pasien</p> <p>5. Menanyakan kesiapan pasien sebelum terapi dilakukan</p> <p>B. Tahap Kerja</p> <p>1. <i>Pelvic tilt</i>, 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.</p> <p>5. <i>Single knee to chest</i>, 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.</p> <p>6. <i>Double knee to chest</i>, gerakan 3 posisi tidur terlentang, latihan ini sama dengan no.2 tetapi kedua lutut dalam keadaan menekuk, tarik dengan kedua tangan ke arah dada, tahan selama 5 hingga 10 detik.</p> <p>7. <i>Partial sit-up</i>, 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.</p> <p>8. <i>Hamstring stretch</i>, 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.</p> <p>9. <i>Hip Flexor stretch</i>, gerakan 6 pasien diminta untuk menekuk maksimal salah satu lututnya dan lutut satunya dalam keadaan lurus. Lalu dorong badan ke arah <i>anterior</i> tahan selama 5 hingga 10 detik.</p>
--	--

	<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>C. Tahap Terminasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan evaluasi tindakan 2. Mencuci tangan kembali 3. Mencatat/mendokumentasikan kegiatan dalam lembar kerja Fisioterapi
DAFTAR PUSTAKA	<p>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.</p>

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 : Olivia Supriati Pembimbing : _____
 NIM : 109121002

Tanggal Pembuatan Laporan : _____
 Kondisi : _____

I. KETERANGAN UMUM PENDERITA

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

II. DATA MEDIS RUMAH SAKIT

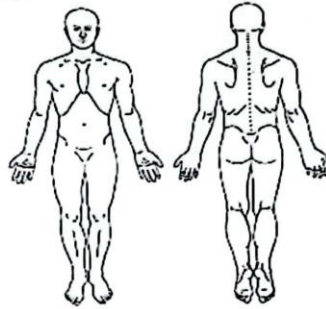
A. DIAGNOSA MEDIS : Low Back pain myogenic

B. CATATAN KLINIS : _____

C. TERAPI UMUM : _____

D. RUJUKAN FISIOTERAPI DARI DOKTER : _____

III. SEGI FISIOTERAPI
A. PEMERIKSAAN SUBYEKTIF



I. ANAMNESIS

a. KELUHAN UTAMA : Nyeri pada bagian punggung bawah

b. RIWAYAT PENYAKIT SEKARANG : Sekitar 1 tahun lebih pasien
mengalami nyeri pada punggung bawah.
Keluhan akan muncul pada saat mengam-
bil barung dari posisi tidur ke duduk
dan posisi jongkok kebarada. keluhan
berulang pada saat pasien istirahat.

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

d. RIWAYAT PRIBADI : hipertensi (-)
kelestro (-)
asam urat (-)
diabetes (-)

e. RIWAYAT KELUARGA : Keluarga pasien tidak ada yang mengalami sulit seperti pasien.

f. ANAMNESIS SISTEM

1) KEPALA DAN LEHER : Pasien kadang merasa pusing kepalanya.

2) SISTEM KARDIOVASKULAR : Pasien tidak ada keluhan

3) SISTEM RESPIRASI : Pasien tidak ada keluhan

4) SISTEM GASTROINTESTINAL : Pasien tidak ada keluhan

5) SISTEM UROGENITAL : Pasien tidak ada keluhan

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

7) SISTEM NERVOUS : Pasien tidak ada keluhan

2. PEMERIKSAAN FISIK

a. TANDA VITAL

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

b. INSPEKSI : a. Statis : Raut wajah pasien tidak pucat
Bahan kewan pasien terlihat
kinyal.

b. Dinamis : Pasien mengalami kesulitan pada
suat mengambur barang dan posisi
memer kubur di, pada jalan pasien
lebih cenderung ke kiri.

c. PALPASI :

Adanya nyeri pada punggung bawah
Adanya spasma otot punggung bawah.

d. PERKUSI : Normal

e. AUSKULTASI : Normal

f. GERAKAN DASAR

1) GERAKAN AKTIF :

Gerakan	Nyeri	Pom
Flexi	Nyeri	Full Pom
Ekstensi	Nyeri	Full Pom
L. flexi dextra	Nyeri	full full Pom
L. flexi sinistra	full nyeri	Full Pom

2) GERAKAN PASIF :

Gerakan	Nyeri	Pom
Flexi	Nyeri	Full Pom
Ekstensi	Nyeri	Full Pom
L. Flexi dextra	Nyeri	full full Pom
L. flexi sinistra	full nyeri	Full Pom

3) GERAKAN AKTIF MELAWAN TAHANAN :

Gerakan	ngeri	Pom
Flexi	ngeri	Full Pom
Ekstensi	ngeri	Full Pom
L. flexi dextra	ngeri	full Full Pom
L. flexi sinistra	full ngeri	Full Pom

g. KOGNITIF, INTRA PERSONAL & INTER PERSONAL :

- Kognitif: pasien mampu menceritakan kejadian yang dialaminya dengan baik dan jelas.
- Intra personal: pasien memiliki keinginan untuk sembuh.
- Inter personal: pasien mampu berkomunikasi dengan baik di lingkungan sekitar.

h. KEMAMPUAN FUNGSIONAL & LINGKUNGAN AKTIFITAS :

- Kemampuan fungsional
pasien kesulitan pada saat menggunakan bangku dari posisi duduk ke berdiri dan posisi jongkok ke berdiri.
- Lingkungan aktifitas
pasien mampu beres-beres di lingkungan sekitar.

3. PEMERIKSAAN SPESIFIK

a. Tes VAS

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

b. Tes Lasseque (+)c. Tes Bingad (-)d. Tes Nuri (-)e. Tes patrick (-)

f. Tes Kontra patrick (-)

g. Tes Skala Oswestry

intensitas nyeri : 2	kehidupan sosial : 1
perawatan diri : 0	keperawatan : 1
mengangkut : 1	
berjalan : 0	
duduk : 1	
berdiri : 1	
tidur : 0	

B. DIAGNOSIS FISIOTERAPI

1. IMPAIRMENT : Pasien mengalami nyeri punggung bawah
karena spasme otot

2. FUNCTIONAL LIMITATION : Pasien mengalami kesulitan
mengangkut barang berat.

3. PARTICIPANT OF RETRICTION :

C. PERENCANAAN TINDAKAN FISIOTERAPI

1. TUJUAN TERAPI

a. TUJUAN JANGKA PANJANG : Pasien mampu berjalan secara normal tanpa adanya keluhan nyeri.

b. TUJUAN JANGKA PENDEK :

1. mengurangi nyeri dan spasme otot pada area punggung bawah.
2. meningkatkan aktivitas fungsional.

2. TINDAKAN FISIOTERAPI

a. TEKNOLOGI YANG DILAKSANAKAN :

1. Infra Red
2. Temporal latihan William flexi

b. TEKNOLOGI ALTERNATIF :

TENS

c. EDUKASI :

1. Pasien dapat melakukan kompres hangat di rumah.
2. Pasien dirumah dapat melakukan gerakan yang sudah dicontohkan terapis

d. PERENCANAAN EVALUASI :

1. pengukuran nyeri menggunakan VAS
2. pengukuran kemampuan fungsional menggunakan skala Oswestry.

C. PERENCANAAN TINDAKAN FISIOTERAPI

1. TUJUAN TERAPI

a. TUJUAN JANGKA PANJANG : Pasien mampu berjalan secara normal tanpa adanya keluhan nyeri.

b. TUJUAN JANGKA PENDEK :

1. mengurangi nyeri dan spasme otot pada area punggung bawah.
2. meningkatkan aktivitas fungsional.

2. TINDAKAN FISIOTERAPI

a. TEKNOLOGI YANG DILAKSANAKAN :

1. Infra Red
2. Temporal latihan William flexi

b. TEKNOLOGI ALTERNATIF :

TENS

c. EDUKASI :

1. Pasien dapat melakukan kompres hangat di rumah.
2. Pasien dirumah dapat melakukan gerakan yang sudah dicontohkan terapis

d. PERENCANAAN EVALUASI :

1. pengukuran nyeri menggunakan VAS
2. pengukuran kemampuan fungsional menggunakan skala Oswestry.

2. TERAPI KE -

a. Infra Red

1. Persiapan alat, memastikan alat berfungsi dengan baik
2. Posisi pasien, pasien tidur tengkurap pastikan posisi pasien nyaman dan rileks.
3. Pelaksanaan terapi, melakukan tes sensoris bempu tajam / tumpul, panas / dingin.
4. Jarak penginaran infra red 45-60 cm, posisi tegak lurus pada fisi yang sakit.
5. Waktu penginaran 15 menit
6. Setelah selesai terapi merapikan alat.

b. Terapi Latihan William Fuxer

1. Waktu terapi 30 menit
2. Dosis 1 x 8 repetisi 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 pastikan posisi pasien nyaman dan rileks.
3. Pelaksanaan terapi, melakukan tes sensoris bempu tajam / tumpul, panas / dingin.
4. Jarak penginaran infra red 45-60 cm, posisi tegak lurus pada fisi yang sakit.
5. Waktu penginaran 15 menit
6. Setelah selesai terapi merapikan alat.

b. Tempu Latihan William Fuxxi

1. Waktu tempu 30 menit
2. Dosis 1 x 8 repetisi 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 pastikan posisi pasien nyaman dan rileks.
3. Pelaksanaan terapi, melakukan tes sensoris bempu tajam / tumpul, panas / dingin.
4. Jarak penginaran infra red 45-60 cm, posisi tegak lurus pada fisi yang sakit.
5. Waktu penginaran 15 menit
6. Setelah selesai terapi merapikan alat.

b. Terapi Latihan William Fuxer

1. Waktu terapi 30 menit
2. Dosis 1 x 8 repetisi 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 pastikan posisi pasien nyaman dan rileks.
3. Pelaksanaan terapi, melakukan tes sensoris bempu tajam / tumpul, panas / dingin.
4. Jarak penginaran infra red 45-60 cm, posisi tegak lurus pada fisi yang sakit.
5. Waktu penginaran 15 menit
6. Setelah selesai terapi merapikan alat.

b. Terapi Latihan William Fuxer

1. Waktu terapi 30 menit
2. Dosis 1 x 8 repetisi 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 pastikan posisi pasien nyaman dan rileks.
3. Pelaksanaan terapi, melakukan tes sensoris bempu tajam / tumpul, panas / dingin.
4. Jarak penginaran infra red 45-60 cm, posisi tegak lurus pada fisi yang sakit.
5. Waktu penginaran 15 menit
6. Setelah selesai terapi merapikan alat.

b. Terapi Latihan William Fuxer

1. Waktu terapi 30 menit
2. Dosis 1 x 8 repetisi 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 pastikan posisi pasien nyaman dan rileks.
3. Pelaksanaan terapi, melakukan tes sensoris bempu tajam / tumpul, panas / dingin.
4. Jarak penginaran infra red 45-60 cm, posisi tegak lurus pada fisi yang sakit.
5. Waktu penginaran 15 menit
6. Setelah selesai terapi merapikan alat.

b. Terapi Latihan William Fuxer

1. Waktu terapi 30 menit
2. Dosis 1 x 8 repetisi 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 Oswestry*

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

5 : Saya tidak berpakaian, kesulitan mencuci, dan tetap di tempat tidur.	
Mengangkat 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
Berjalan 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 ½ mil. 3 : Nyeri menghambat saya berjalan lebih dari ¼ mil. 4 : Saya dapat berjalan dengan kruk atau tongkat. 5 : Sebagian besar waktu saya di tempat tidur dan harus merangkak ke toilet.	0

<p>Duduk</p> <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 ½ jam.</p> <p>4 : Nyeri mencegah saya duduk lebih dari 10 menit.</p> <p>5 : Nyeri menghambat saya duduk</p>	<p>0</p>
<p>Berdiri</p> <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 ½ jam</p> <p>4 : Nyeri menghambat saya berdiri lebih dari 10 menit.</p> <p>5 : Nyeri menghambat saya berdiri.</p>	<p>1</p>
<p>Tidur</p> <p>0 : Nyeri tidak menghambat saya tidur nyaman.</p> <p>1 : Saya dapat tidur nyaman jika menggunakan obat pereda nyeri.</p>	<p>0</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>Kehidupan Sosial</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 banyakenergy (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>Bepergian</p> <p>0 : Pekerjaan/aktifitas kerja normal tidak menyebabkan nyeri.</p> <p>1 : Urusan rumah tangga/aktifitas kerja normal menambah nyeri, tetapisaya 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	Inersio	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>	Menyisipkan di batas bawah tulang rusuk ke-9 hingga ke-12	<i>rami ventral saraf interkostal T9-T12</i>	Menekan tulang rusuk saat <i>ekspirasi</i> (berfungsi sebagai otot aksesori <i>ekspirasi</i>)
<i>Muscle internal oblique</i>	<i>Kosta ke 5-12</i>	<i>Krista iliaca</i>	T12-L1	<i>Flexi trunk</i>
<i>Muscle Iliocostalis R</i>	<i>Prosesus spinosus vertebra <u>lumbalis</u></i>	Dengan tendon ke batas <i>inferior</i> sudut <u>tulang rusuk bawah 6 atau 7</u>	<i>Rami dorsal saraf tulang belakang toraks dan lumbar (T7 hingga L3)</i>	menunjukkan fungsi menahan tonik dan <i>stabilisasi</i>

Lampiran 8 Evaluasi Kemampuan Aktivitas Fungsional Dengan Skala Oswestry

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

5 : Saya tidak berpakaian, kesulitan mencuci, dan tetap di tempat tidur.	
Mengangkat 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
Berjalan 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 ½ mil. 3 : 4 Nyeri menghambat saya berjalan lebih dari ¼ mil. 4 : Saya dapat berjalan dengan kruk atau tongkat.	0

5 : Sebagian besar waktu saya di tempat tidur dan harus merangkak ke toilet.	
Duduk 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 ½ jam. 4 : Nyeri mencegah saya duduk lebih dari 10 menit. 5 : Nyeri menghambat saya duduk	1
Berdiri 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 ½ jam 4 : Nyeri menghambat saya berdiri lebih dari 10 menit. 5 : Nyeri menghambat saya berdiri.	1
Tidur 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>Kehidupan Sosial</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 banyak energi (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>Bepergian</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 urusan rumah tangga/tugas kerja, tetapi nyeri menghambat saya melakukan aktifitas yang 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>	
--	--

Lampiran 9 Dokumentasi Infra Red dan terapi Latihan William Flexi



