

# LAMPIRAN

## Lampiran 1 Curriculum Vitae

### **Curriculum Vitae**

Nama : Ambar Kurniawati

NIM : 109120029

Program Studi : D3 Fisioterapi

Jenis Kelamin : Perempuan

Tempat, Tanggal Lahir : Cilacap, 23 November 2002

Alamat : Desa kalisabuk Rt 04/11, Kec.Kesugihan,

Kab.Cilacap

No. Hp : 085725645392

Email : [ambarkurniati24@gmail.com](mailto:ambarkurniati24@gmail.com)

Riwayat Pendidikan : Mi Ya Bakii Kalisabuk 02

SMP Ya Bakii 01 Kesugihan

SMA N 1 Sampang

Lampiran 2 Surat persetujuan

SURAT PERSETUJUAN TINDAKAN FISIOTERAPI  
KESEDIAAN MENGIKUTI

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Alik Adzan Ramadhan  
Umur : 19 tahun  
Alamat : Jl.Sindoro Rt06/05 Kroya, Cilacap  
No. Telp : 085327456443

Setelah mendapatkan penjelasan dari peneliti tentang maksud dan tujuan penelitian, cara pelaksanaan dan manfaatnya bagi pemeliharaan kesehatan serta bagi kemajuan pelayanan kesehatan dengan ini menyatakan :

1. Memahami sepenuhnya maksud, tujuan dan cara pelaksanaan penelitian
2. Bersedia untuk mengikuti dan menjalankan petunjuk penelitian yang diberikan secara sungguh-sungguh dan bertanggungjawab
3. Bersedia mengikuti program penelitian sesuai waktu dan jadwal yang ditentukan
4. Bersedia untuk sewaktu-waktu dihubungi oleh peneliti guna menyempurnakan penelitiannya
5. Bersedia mengikuti kegiatan penelitian dengan judul  
 “Aplikasi *Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation* dan *Strengthening Exercise* pada Kondisi *Post Op. Rekonstruksi Anterior Cruciate Ligamen*”

Dengan ketentuan apabila ada hal-hal yang tidak berkenan pada saya, maka saya berhak mengajukan pengunduran diri dari kegiatan penelitian ini.

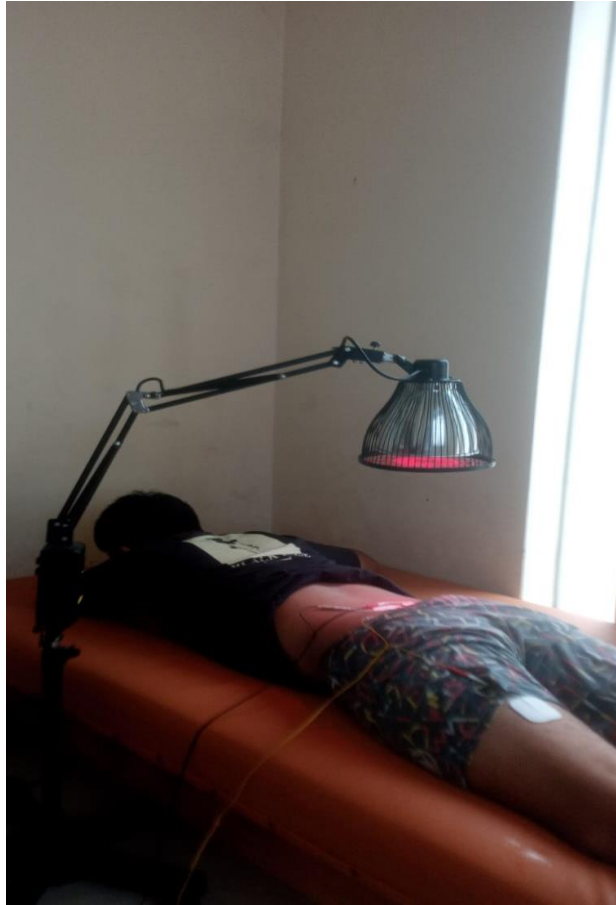
Cilacap, 17 Januari 2023  
 Responden

( Alik Adzan R.)


Lampiran 3 Dokumentasi aplikasi McKenzie Exercise



Aplikasi Infra Red Radiating




Lampiran 4 Standar Oprasional Prosedur

	<b>McKenzie Exercise</b>		
	No. Dokumen	No. Revisi	Tanggal Terbit
	<p style="text-align: center;">Ditetapkan Oleh</p> <p style="text-align: center;">Ketua Program Studi Diploma III Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap</p> <p style="text-align: center;"><b><u>WISHNU SUBROTO, SSt.Ft.,S.FT.,M.Or</u></b> <b>NIP. 1031008635</b></p>		
<b>STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR</b>	Nama Mahasiswa  Ambar Kurniawati		
		<b>PENGERTIAN</b>	
		<p><i>McKenzie Exercise</i> adalah latihan untuk memperbaiki postur yang bertujuan untuk mengurangi <i>hiperlordosis lumbal</i>, penurunan <i>spasme</i> otot melalui efek relaksasi, disamping itu latihan <i>McKenzie Exercise</i> akan mengurangi tekanan pada bagian <i>posterior annulus fibrosus</i> melalui gerakan-gerakan <i>ekstensi</i>, sehingga nyeri akan berkurang (Zuhri saifudin, 2016).</p>	
		<b>TUJUAN</b>	
		Mengurangi nyeri	
<b>KEBIJAKAN</b>		Pasien dengan kondisi Nyeri akibat Hernia Nucleus Pulposus	
<b>PERALATAN</b>		1. Ma	
<b>PROSEDUR PELAKSANAAN</b>	<b>A. Tahap Pra Interaksi</b>		
	1. Fisioterapis melakukan verifikasi data sebelumnya bila ada		
	2. Fisioterapis melakukan sterilisasi tangan		
	3. Fisioterapis melakukan persiapan alat : Matras		
	<b>B. Tahap Orientasi</b>		
1. Memberikan salam sebagai pendekatan terapeutik			
2. Menjelaskan tujuan dan prosedur tindakan pada keluarga/klien			
3. Menanyakan kesiapan klien sebelum kegiatan dilakukan			
<b>C. Tahap Kerja</b>			
1. Fisioterapis mengatur posisi pasien (sesuai area terapi)			
2. Fisioterapis memberikan arahan kepada pasien untuk melakukan			

	<p>gerakan :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gerakan prone lying</li> <li>2. Gerakan Elbow press</li> <li>3. Gerakan press up</li> <li>4. Gerakan Backward bending</li> <li>5. Gerakan double knee to chest</li> <li>6. Gerakan sitting-flexion</li> </ol> <p>Masing-masing gerak dilakukan dan ditahanselama 5-8 hitungan dan 2 kali pengulangan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Fisioterapis menyampaikan pada klien bahwa terapi sudah selesai</li> </ol> <p><b>D. Tahap Terminasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fisioterapis melakukan evaluasi tindakan</li> <li>2. Fisioterapis menyampaikan RTL (Rencana Tindakan Lanjutan)</li> <li>3. Fisioterapis berpacitan pada klien</li> <li>4. Mencuci tangan kembali</li> <li>5. Fisioterapis mencatat atau mendokumentasikan kegiatan dalam lembar kerja fisioterapi</li> </ol> <p>Catatan Penting :</p> <p>Fisioterapis menghentikan tindakan pemberian McKenzie Exercise jika selama pemberian terapi pasien mengutarakan kondisi yang memperburuk keadaan</p>
REFERENSI	<p>Zuhri Saifudin, R. M. (2016). EFEKTIVITAS PROGRAM BACK SCHOOL DAN TEKNIK MCKENZIE EXERCISE PADA PASIEN NYERI PUNGGUNG BAWAH Saifudin Zuhri, Marti Rustanti, 21-27</p>



	<b>SINAR INFA MERAH (INFA RED)</b>		
	No. Dokumen :	No. Revisi :	Halaman
STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR	Nama Mahasiswa	Ditetapkan Oleh :  Ketua Program Studi Diploma III Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap	
	Ambar Kurniawati	<u><b>WISNI SUBROTO, SS.t.Ft.,S.Ft.,M.Or</b></u> <b>NIP. 1031008635</b>	
PENGERTIAN	Infrared merupakan pancaran gelombang elektromagnetik dengan panjang gelombang 7.700 sampai 4 juta A. Sinar infrared dapat menghasilkan panas lokal yang bersifat superfisial dan direkomendasikan pada kondisi subakut untuk mengurangi nyeri dan inflamasi. Pemanasan superfisial akan berpengaruh pada jaringan superfisial akan menghasilkan efek analgesia. Efek panas yang dihasilkan akan menyebabkan terjadinya vasodilatasi pada pembuluh darah dan peningkatan sirkulasi pada jaringan. (Wahyuningsih, 2017)		
TUJUAN	Mengurangi rasa nyeri bagian leher		
KEBIJAKAN	Pasien dengan kondisi : spasme otot upper trapezius		
PERALATAN	1. Alat Infra merah radiating 2. Bed 3. Selimut		
PROSEDUR PELAKSANAAN	<b>A. Tahap Pra Interaksi</b> 1. Fisioterapis melakukan verifikasi data sebelumnya bila ada 2. Fisioterapis melakukan sterilisasi tangan 3. Fisioterapis melakukan persiapan alat - Cek alat		



**B. Tahap Orientasi**

1. Memberikan salam sebagai pendekatan terapeutik
2. Menjelaskan tujuan dan prosedur tindakan pada keluarga/klien
3. Menanyakan kesiapan klien sebelum kegiatan dilakukan

**C. Tahap Kerja**

1. Fisioterapis mengatur posisi klien (sesuai area terapi)
2. Fisioterapi membebaskan area penyinaran (area yang akan disinari bebas dari hambatan (baju, kain))
3. Fisioterapis membersihkan area terapi
4. Fisioterapis mengatur jarak penyinaran yakni 30-50 cm dari area terapi, dan posisi infra red tegak lurus dengan area terapi
5. Fisioterapis mengatur waktu terapi 15 menit dan lanjut menyalakan sinar infra merah
6. Fisioterapis menyampaikan pada klien bahwa terapi sudah selesai jika timer alat berbunyi
7. Fisioterapis melakukan pengamatan selama terapi infra merah, dan menanyakan pada klien apakah terlalu panas atau tidak
8. Fisioterapis mematikan alat infra merah jika waktu terapi telah habis
9. Fisioterapis mengembalikan alat infra merah kembali ke tempat semula

**D. Tahap Terminasi**

1. Fisioterapis melakukan evaluasi tindakan
2. Fisioterapis menyampaikan RTL. (Rencana Tindakan Lanjutan)
3. Fisioterapis berpamitan pada klien
4. Mencuci tangan kembali

	<p>8. Fisioterapis mencatat atau mendokumentasikan kegiatan dalam lembar kerja fisioterapi</p> <p>Catatan Penting :</p> <p>Fisioterapis menghentikan tindakan pemberian terapi infra merah jika selama pemberian terapi pasien melaporkan kondisi yang memperburuk keadaan</p>
REFERENSI	<p>Kuswardani, K., Amanati, S., &amp; Yudhanto, N. U. (2018). Pengaruh Infrared, Ultrasound Dan Terapi Latihan Pada Fasciitis Plantaris. <i>Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi</i>, 2(1), 77–86. <a href="https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v2i1.50">https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v2i1.50</a></p>

## Lampiran 5 Cek plagialisme

### CEK PLAGIARISM

Nama : Ambar Kurniawati

NIM : 109120029

Judul : Aplikasi *Infra Red Radiating* dan *Mc. Kenzie Exercise* pada *Low Back Pain et causa Hernia Nucelus Pulposus*

