



**LATIHAN STABILISASI LEHER DAN *ULTRASOUND* UNTUK  
MENGURANGI DISABILITAS PADA PENDERITA NYERI  
LEHER KRONIS TIDAK SPESIFIK**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**NANDA PUTRI**

**1610702033**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI D-III FISIOTERAPI  
2019**



**LATIHAN STABILISASI LEHER DAN *ULTRASOUND*UNTUK  
MENGURANGI DISABILITAS PADA PENDERITA NYERI  
LEHER KRONIS TIDAK SPESIFIK**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Ahli MadyaKesehatan**

**NANDA PUTRI**

**1610702033**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN“ JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI D-III FISIOTERAPI  
2019**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk saya nyatakan dengan benar.

Nama : Nanda Putri  
NRP : 1610702033  
Tanggal : 19 Juni 2019

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 19 Juni 2019

Yang menyatakan,

  
( Nanda Putri )

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS  
ILMIAH AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta,  
saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nanda Putri  
NRP : 1610702033  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Program Studi : D-III Fisioterapi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

Latihan Stabilisasi Leher Dan *Ultrasound* Untuk Mengurangi Disabilitas Pada Penderita Nyeri Leher Kronis Tidak Spesifik.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Tugas Akhir saya selama mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 19 Juni 2019

Yang menyatakan,



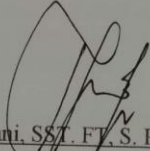
( Nanda Putri )

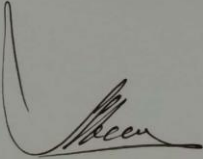
## PENGESAHAN


Karya Tulis Ilmiah diajukan oleh :

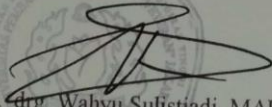
Nama : Nanda Putri  
NRP : 1610702033  
Program Studi : D-III Fisioterapi  
Judul Karya Tulis Ilmiah : Latihan Stabilisasi Leher Dan Ultrasound Untuk Mengurangi Disabilitas Pada Penderita Nyeri Leher Kronis Tidak Spesifik

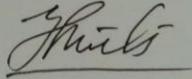
Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh Gelar Ahli Madya Kesehatan pada Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional " Veteran " Jakarta.

  
Sri Yani, SST. FT, S. Pd, M. Si  
Ketua Penguji

  
Drs. Soeparman, SST. FT  
Penguji I

  
Eko Prabowo, S. Fis, M. Fis  
Penguji II ( Pembimbing )

  
Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

  
Heri Wibisono, AMd. FT, S.Pd, M.Si  
Ka. Prodi D-III Fisioterapi

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 19 Juni 2019

# LATIHAN STABILISASI LEHER DAN *ULTRASOUND* UNTUK MENGURANGI DISABILITAS PADA PENDERITA NYERI LEHER KRONIS TIDAK SPESIFIK

Nanda Putri

## Abstrak

Nyeri Leher Kronis Tidak Spesifik adalah penyakit yang menyebabkan Nyeri Leher, kekakuan sendi, penurunan kekuatan otot dan gangguan koordinasi. Faktor yang memicu resiko terjadinya Nyeri Leher Kronis Tidak Spesifik diantaranya umur, jenis kelamin, aktivitas fisik dan obesitas. Tujuan dari penulisan Karya Tulis Ilmiah Akhir adalah untuk mengetahui hasil dari pemberian Latihan Stabilisasi Leher dan *Ultrasound* dapat mengurangi Disabilitas pada penderita Nyeri Leher Kronis Tidak Spesifik. Desain Studi Karya Tulis Ilmiah Akhir ini adalah *pre post case study design*, waktu pengambilan data dilaksanakan 2 April-18 April yang dilaksanakan di Rumah Sakit Marinir Cilandak, Jakarta Selatan. Parameter yang digunakan untuk mengukur aktivitas fungsional adalah NDI (*Neck Disability Index*). Intervensi diberikan sebanyak 9 kali selama 3 minggu. Berdasarkan hasil evaluasi didapatkan penurunan intensitas sebelum nilai 3 disabilitas sedang dan sesudah nilai 2 disabilitas ringan. Kesimpulan pemberian Latihan Stabilisasi Leher dan *Ultrasound* dapat mengurangi Disabilitas pada penderita Nyeri Leher Kronis Tidak Spesifik.

**Kata Kunci:** Latihan Stabilisasi Leher, *Ultrasound*, Disabilitas, Nyeri Leher Kronis Tidak Spesifik.

# **NECK STABILIZATION EXERCISE AND ULTRASOUND TO REDUCE DISABILITY IN CHRONIC NECK PAIN PATIENTS NOT SPECIFIC**

**Nanda Putri**

## **Abstract**

Chronic neck pain is not specific is a disease that causes neck pain, joint stiffness, decreased muscle strength and impaired coordination. Factors that trigger the risk of chronic neck pain are not specific including age, sex, physical activity and obesity. The purpose of writing Final Scientific Writing is to find out the results of giving Neck Stabilization Exercises and Ultrasound can reduce Disability in patients with Chronic Neck Pain Not Specific. This Final Scientific Writing Study Design is a pre post case study design, the time of data collection was carried out on April 2 - April 18 at the Cilandak Marine Hospital, South Jakarta. The parameters used to measure functional activity are NDI ( Neck Disability Index ). Intervention is given 9 times for 3 weeks. Based on the evaluation results, there was a decrease in intensity before the value of 3 disabilities was moderate and after the value of 2 was mild disability. Conclusion: The provision of Neck Stabilization Exercises and Ultrasound can reduce Disability in patients with Chronic Neck Pain Not Specific.

**Keywords:** Neck Stabilization Exercises, Ultrasound, Disability, Chronic Neck Pain Not Specific.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga Karya Tulis Ilmiah ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian ini yang dilaksanakan sejak 2 April 2019 ini adalah (Latihan Stabilisasi Leher Dan *Ultrasound* Untuk Mengurangi Disabilitas Pada Penderita Nyeri Leher Kronis Tidak Spesifik). Terima kasih penulis ucapkan kepada Bapak Eko Prabowo, S. Fis, M. Fis selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan saran yang bermanfaat.

Disamping itu, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Ayah, Ibu, Adikku dan teman-teman Akademi Fisioterapi 2016 yang tidak henti-hentinya memberikan penulis semangat dan doa, dan tidak lupa juga saya ucapkan banyak terima kasih kepada pasien tercantik saya Ibu Nuraeni, S.Pd yang telah menyempurnakan tugas saya.

Jakarta, 19 Juni 2019

Penulis

Nanda Putri



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR DIAGRAM.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Identifikasi Masalah.....	4
I.3 Perumusan Masalah .....	4
I.4 Tujuan Penulisan.....	4
I.5 Manfaat Penulisan.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
II.1 Definisi .....	6
II.2 Problematik Fisioterapi .....	15
II.3 Disability .....	16
II.4 Intervensi .....	16
II.5 Edukasi dan Home Program.....	25
II.6 Kerangka Konsep .....	27
BAB III METODE PENGAMBILAN DATA.....	28
III.1 Desain Studi Kasus .....	28
III.2 Tempat dan Waktu Pengambilan Data.....	28
III.3 Populasi dan Sampel .....	28
III.4 Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	29
III.5 Definisi Operasional .....	29
III.6 Metode Pengambilan Data .....	31
III.7 Pemeriksaan Psikososial .....	37
III.8 Daftar Masalah Fisioterapi .....	37
III.9 Diagnosa Fisioterapi .....	38
III.10 Fisioterapi.....	38
BAB IV HASIL STUDI KASUS.....	40
IV.1 Identitas.....	40
IV.2 Anamnesis.....	40

IV.3 Pemeriksaan Fisioterapi .....	40
IV.4 Daftar Masalah Fisioterapi.....	42
IV.5 Pelaksanaan Fisioterapi.....	43
IV.6 Hasil Skala Neck Disability Index ( NDI ) .....	43
IV.7 Evaluasi.....	47
BAB V PEMBAHASAN .....	49
V.1 Pembahasan.....	49
V.2 Keterbatasan Studi Kasus.....	53
BAB VI PENUTUP .....	54
VI.1 Kesimpulan .....	54
VI.2 Saran .....	54
DAFTAR PUSTAKA .....	55
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Skala <i>Neck Disability Index</i> ( <i>NDI</i> ).....	11
Tabel 2 Variabel <i>Independent</i> .....	29
Tabel 3 Variabel <i>Dependent</i> .....	31
Tabel 4 Hasil Skala <i>Neck Disability Index</i> ( <i>NDI</i> ) .....	44

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 <i>Healthy Neck and Non – Specific Chronic Neck Pain</i> .....	6
Gambar 2 <i>Chin Tuck – In</i> .....	21
Gambar 3 <i>Cervical Extension</i> .....	22
Gambar 4 <i>Shoulder Shrugs</i> .....	23
Gambar 5 <i>Shoulder Rolls</i> .....	24
Gambar 6 <i>Shoulder Blade Retraction</i> .....	25

## DAFTAR DIAGRAM

Diagram 1 Hasil Skala <i>Neck Disability Index</i> ( <i>NDI</i> ) .....	47
---	----

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 *Ethical Clearance*
- Lampiran 2 Surat Permohonan Izin Pengambilan Data
- Lampiran 3 Surat Telah Melakukan Pengambilan Data
- Lampiran 4 *Informed Consent*
- Lampiran 5 Kuesioner
- Lampiran 6 Laporan Kasus
- Lampiran 7 Dokumentasi
- Lampiran 8 Surat Pernyataan Bebas Plagiarism
- Lampiran 9 Hasil Turnitin