

**PENATALAKSANAAN FISIOTERAPI *MC KENZIE EXERCISE*
UNTUK MENGURANGI NYERI PADA
*HERNIA NUCLEUS PULPOSUS***

KARYA TULIS ILMIAH

**ANDTRIS TITALEY
18163027**



**PROGRAM STUDI DIPLOMA III FISIOTERAPI
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE
MANADO
2020**

**PENATALAKSANAAN FISIOTERAPI *MC KENZIE EXERCISE*
UNTUK MENGURANGI NYERI PADA
*HERNIA NUCLEUS PULPOSUS***

KARYA TULIS ILMIAH

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Ahli Madya Kesehatan pada Program Studi D III Fisioterapi
Universitas Katolik De La Salle Manado**

**ANDTRIS TITALEY
18163027**



**PROGRAM STUDI DIPLOMA III FISIOTERAPI
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE
MANADO**

HALAMAN PERSETUJUAN KARYA TULIS ILMIAH

**“PENATALAKSANAAN FISIOTERAPI *MC KENZIE EXERCISE*
UNTUK MENGURANGI NYERI PADA
HERNIA NUCLEUS PULPOSUS”**

Nama : Andtris Titaley
Nim : 18163027
Fakultas : Keperawatan
Program Studi : Fisioterapi

Menyetujui
Manado, September 2020

Pembimbing



Filly J. Mamuaia, SST.Ft, M.Kes.

NIDN. 0920028103

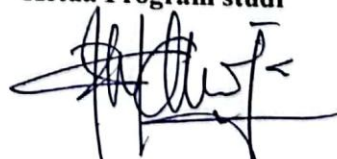
Mengetahui

Dekan



Wahyuni Langelo, BSN, M.Kes
NIDN. 0923068401

Ketua Program studi



Filly J. Mamuaia, SST.Ft, M.Kes.

NIDN. 0920028103

HALAMAN PENGESAHAN

**“PENATALAKSANAAN FISIOTERAPI *MC KENZIE EXERCISE*
UNTUK MENGURANGI NYERI PADA
HERNIA NUCLEUS PULPOSUS”**

Yang disusun dan diajukan oleh :

Andtris Titaley

18163027

Telah dipertahankan di depan TIM penguji Ujian Karya Tulis Ilmiah pada tanggal
29 September 2020

Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

TIM PENGUJI

Dosen Penguji 1

: Sumarsono, SST.Ft, Ftr

Dosen Penguji 2

: Friets T.V Erhan, SST.Ft, M.Kes

Dosen Penguji 3

: Filly J. Mamuaja, SST.Ft, M.Kes

MENGETAHUI,

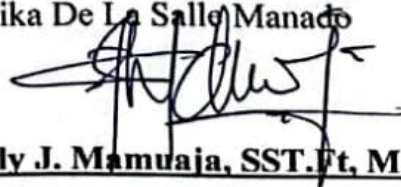
**Dekan Fakultas Keperawatan
Unika De La Salle**



Wahyuni Langelo, BSN, M.Kes

NIDN. 0923068401

**Ketua Program Studi
Fakultas Keperawatan
Unika De La Salle Manado**



Filly J. Mamuaja, SST.Ft, M.Kes

NIDN. 0920028103

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Andtris Titaley
Nim : 18163027
Pogram Studi : Fisioterapi
Fakultas : Keperawatan

Menyatakan bahwa :

1. Karya Tulis Ilmiah yang saya susun ini adalah benar-benar merupakan hasil karya dan studi kasus saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pemikiran orang lain.
2. Dalam Karya Tulis Ilmiah ini tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
3. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan sebagian atau keseluruhan Karya Tulis Ilmiah ini hasil karya orang lain/ terdapat unsu-unsur plagiasi, maka saya bersedia karya ilmiah ini digugurkan dan gelar akademik yang telah saya peroleh (AHLI MADYA KESEHATAN) dibatalkan, serta di proses ssesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Manado, September 2020

Yang membuat pernyataan


Andtris Titaley
Nim : 18163027

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya Tulis Ilmiah saya persembahkan kepada :

1. Tuhan Yesus Kristus karena atas anugerah-Nya saya dapat menyelesaikan semua ini tepat pada waktunya
2. Untuk kedua Orang tua yang paling berharga dalam hidup saya, yang selalu ada untuk mendoakan dan memberikan kasih sayang sampai pada saat ini
3. Untuk kakak Rolland Ngutra dan adik Lois R Titaley terkasih yang selalu mengingatkan untuk tetap optimis dalam menempuh pendidikan
4. Untuk Dion Tulalessy yang selalu menemani dan memberi semangat dalam menempuh pendidikan
5. Untuk semua keluarga dan teman yang selalu memberi motivasi dan dukungan untuk saya

HALAMAN MOTTO

Jangan seorangpun menganggap engkau rendah karena engkau muda.

Jadilah teladan bagi orang-orang percaya, dalam perkataanmu, dalam

tingkah lakumu, dalam kasihmu, dalam kesetiaanmu dan dalam

kesucianmu.

(1 Timotius 4 : 12)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala cinta dan rahmat Tuhan sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal karya tulis ilmiah dengan judul “Penatalaksanaan Fisioterapi *Mc Kenzie Exercise* Untuk Mengurangi Nyeri Pada *Hernia Nucleus Pulposus*” ini dengan tepat waktu.

Dengan rasa hormat penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Johanis Ohoitumur, MSC sebagai Rektor Universitas Katolik De La Salle Manado
2. Wahyuny Langelo, BSN, M.Kes, sebagai Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado
3. Natalia Rakinaung, S.Kep, Ns, MNS, sebagai Wakil Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado
4. Filly J. Mamuaja, SST.Ft, M.Kes, sebagai Ketua program Studi D III Fisioterapi Universitas Katolik De La Salle Manado dan juga sebagai Dosen Pembimbing dengan setia memberikan arahan dalam penyusunan karya tulis ilmiah
5. Seluruh Dosen dan Staf Program Studi D III Fisioterapi Universitas Katolik De La Salle Manado yang telah mendidik dan memberi ilmu pengetahuan
6. Para penguji yang telah memberikan banyak saran dan masukan yang membangun
7. Papa, Mama, Kakak, Adik dan semua keluarga yang selalu memberikan doa dan dukungan
8. Rekan Angkatan Fisioterapi 2017

9. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, atas bantuan, dukungan dan doa.

Manado, 29 September 2020

Andtris Titaley

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Sampul	i
Halaman Judul.....	ii
Halaman Persetujuan.....	iii
Halaman Pengesahan	iv
Halaman Keaslian KTI.....	v
Halaman Motto.....	vi
Halaman Persembahan	vii
Kata Pengantar	viii
Daftar Isi.....	x
Daftar Tabel	xii
Daftar Gambar.....	xiii
Daftar Lampiran	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penulisan.....	3
D. Terminologi Istilah.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Anatomi, Fisiologi dan Biomekanik Lumbal.....	5
B. <i>Hernia Nucleus Pulposus</i>	14
C. Problematik Fisioterapi	17
D. Instrumen Penilaian.....	18
E. <i>McKenzie Exercise</i>	22
BAB III PELAKSANAAN STUDI KASUS	
A. Waktu dan Tempat	27
B. Prosedur Studi Kasus	27
1. Pengkajian Fisioterapi.....	27
2. Problematik Fisioterapi	31
3. Program Fisioterapi	32
4. Penatalaksanaan <i>McKenzie Exercise</i>	33
5. Evaluasi dan Tindak lanjut.....	35
BAB IV PEMBAHASAN HASIL	
A. Hasil	37
B. Pembahasan.....	37

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	39
B. Saran.....	39

DAFTAR PUSTAKA	41
----------------------	----

Lampiran-lampiran

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Sistem Otot.....	10
2. Otot-otot Penggerak Fleksi	10
3. Otot-otot Penggerak Ekstensi.....	11
4. Kuesioner <i>Oswestry disability index</i> (ODI)	20
5. Interpretasi Skoring Kuesioner <i>Oswestry disability index</i> (ODI)	22
6. Rekapitulasi skoring <i>Oswestry disability index</i> (ODI) pasien	30
7. Evaluasi Nyeri berdasarkan <i>Visual Analog Scale</i>	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. <i>Vertebra lumbal</i>	6
2. Diskus intervertebralis	8
3. Ligamen vertebra lumbal	9
4. Otot-otot utama fleksi lateral dan rotasi lumbal.....	11
5. Otot-otot penggerak ekstensi lumbar	12
6. <i>McKenzie exercise</i> , latihan pertama	24
7. <i>McKenzie exercise</i> , latihan kedua	25
8. <i>McKenzie exercise</i> , latihan ketiga	25
9. <i>McKenzie exercise</i> , latihan keempat	26
10. Bentuk latihan I.....	33
11. Bentuk latihan II.....	34
12. Bentuk latihan III	34
13. Bentuk latihan IV	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Laporan Studi Kasus
2. Surat Keterangan Pelaksanaan Studi Kasus
3. *Informed Consent*
4. Curriculum Vitae
5. Manuscript

