

Lampiran 1

DATA PRIBADI

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Pratiwi Putri Yuniadi

Tempat tanggal lahir : Sukoharjo, 14 Mei 1999

Jenis Kelamin : Perempuan

Kebangsaan : Indonesia

Status : Belum Menikah

Agama : Islam

Alamat : Badran Pundungsari rt01/05, Malangan, Bulu,
Sukoharjo

No.handphone : 085840168942

Email : ypratiwiputri@gmail.com



RIWAYAT PENDIDIKAN :

1. SD Negeri Kateguhan 03 Tahun lulus 2011
2. SMP Negeri 02 Tawang Sari Tahun lulus 2014
3. SMA Negeri 01 Bulu Tahun lulus 2017

Sukoharjo, 6 Juni 2021



Pratiwi Putri Yuniadi

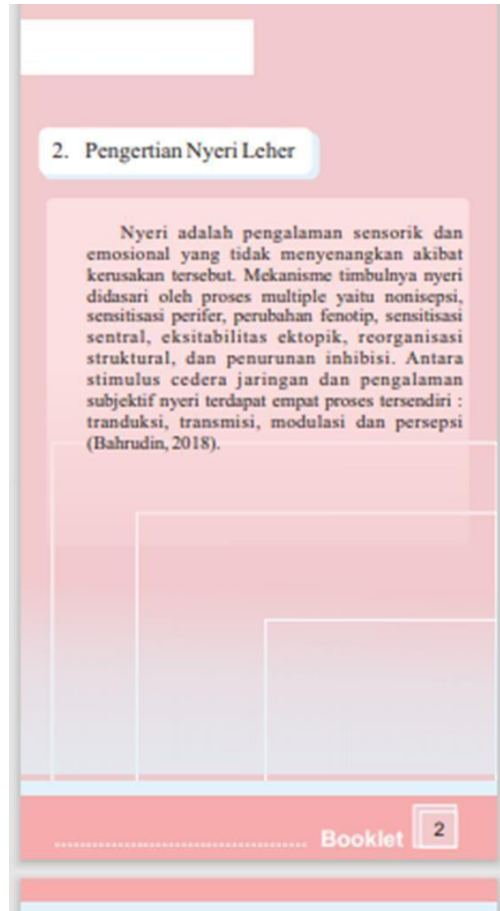
Lampiran 2
LUARAN PRODUK BERUPA BOOKLET



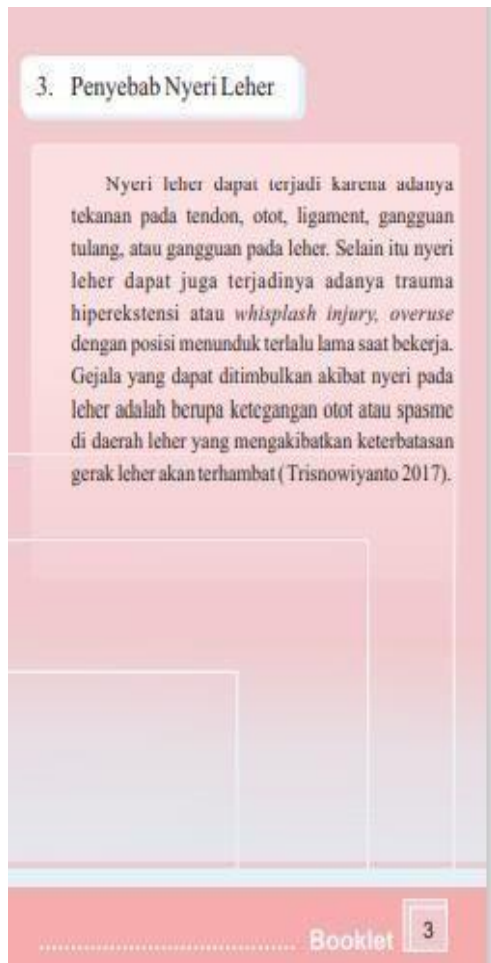
Gambar 1. Cover



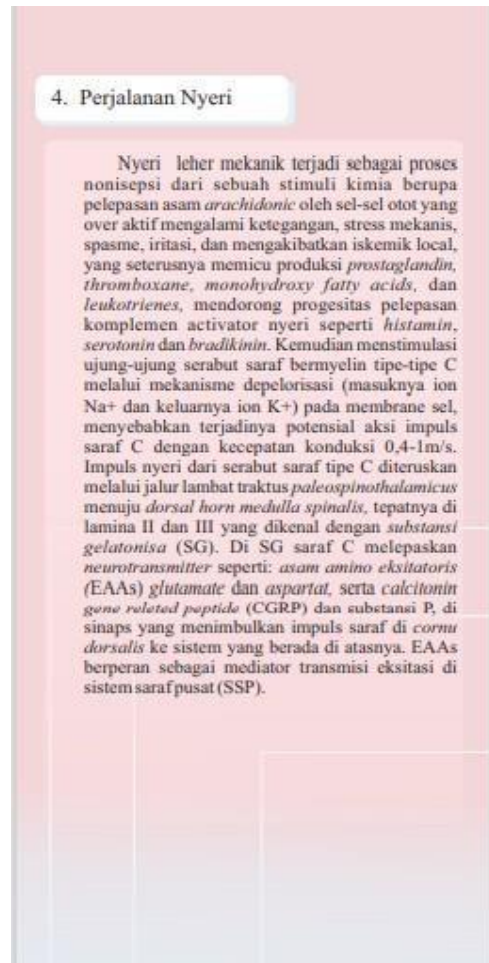
Gambar 2. Daftar isi



Gambar 3. Pengertian TextNeck Syndrome Gambar 4. Pengertian NyeriLeher



Gambar 5. Penyebab Nyeri Leher



Gambar 6. Perjalanan nyeri

Sedangkan CGRP dan substansi P berperan mengaktifkan *neuron spinal* serta meningkatkan respon *neuron spinal* terhadap EAAs. Pelepasan *neurotransmitter* EAAs, CGRP, dan substansi P, mengaktifasi kalsium kinase untuk memecah asam *arachidonic*, yang bertujuan mengaktifkan reseptor N-metil D-aspartat (NMDA) yang berfungsi sebagai "gate" (pintu gerbang masuk) di SG dengan meniadakan blokade *magnesium voltage dependent* dari reseptor NMDA. Menyebabkan gate terbuka, sehingga impuls nyeri menuju *wide dynamic range neuron* (WDRN) atau dikenal sebagai sel T di lamina V. Teraktivasi WDRN menimbulkan keadaan hipereksitabilitas *neuron* pada *dorsal horn*. Efek yang timbul adalah peningkatan sensasi nyeri dengan lokalitas jelas, yang dapat berlangsung selama beberapa menit hingga beberapa jam. Sensasi nyeri inilah yang kemudian dikirim secara *ascenden* ke SSP lebih tinggi via *commissura alba anterior* jalur *anterolateral* dan berakhir di *thalamus*, sebagian di *medulla*, *pons*, dan *substansia grisea sentralis dari rectum mesencephalon*, kemudian menuju ke area *somatosensoris korteks serebri kontralateral*, tempat dimana informasi mengenai lokasi, intensitas, kualitas nyeri untuk diterjemahkan sebagai persepsi nyeri (Achmad., et al 2020).

Gambar 7. Perjalanan nyeri

5. Pemeriksaan Nyeri Leher

Mulai pemeriksaan dengan pasien berdiri, postur leher dan pergerakan leher secara mudah diobservasi pada posisi ini. Bahu harus diperiksa ketika pasien berdiri. Struktur anterior (*trakea, tiroid, esophagus*) paling baik diperiksa pada posisi duduk dan pemeriksa berada di belakang pasien. Bagian ketiga pemeriksaan yaitu posisi berbaring, lebih mudah meraba spasme otot dan nyeri tekan dengan pasien tengkurap dengan leher diganjal bantal. Pemeriksaan neurologis (motoric, sensorik) dilakukan pada pasien posisi berbaring terlentang. Fleksi *cervikal* diperiksa dengan cara meminta pasien menekuk lehernya ke depan (pada kasus non-akut). Pada keadaan normal, dagu dapat menyentuh sendi *sternoklavikural*. Ekstensi diperiksa dengan menekuk leher ke belakang. Pada ekstensi maksimal, hidung dengan dahi terletak pada satu garis horizontal. Fleksi lateral dilakukan dengan meminta pasien menekuk lehernya ke arah bahu. Pada keadaan normal, telinga dapat menyentuh bahu, dengan hanya sedikit mengangkat bahu. Krepitus dapat dicari pada pasien non-akut dengan cara meraba bagian leher posterior dengan kedua tangan, kemudian meminta pasien untuk fleksi-ekstensi leher (Then and Biakto, 2020).

Gambar 8. Pemeriksaan nyeri leher



Gambar 9. Intervensi Neck Exercise



Gambar 4.10. Intervensi Neck Exercise



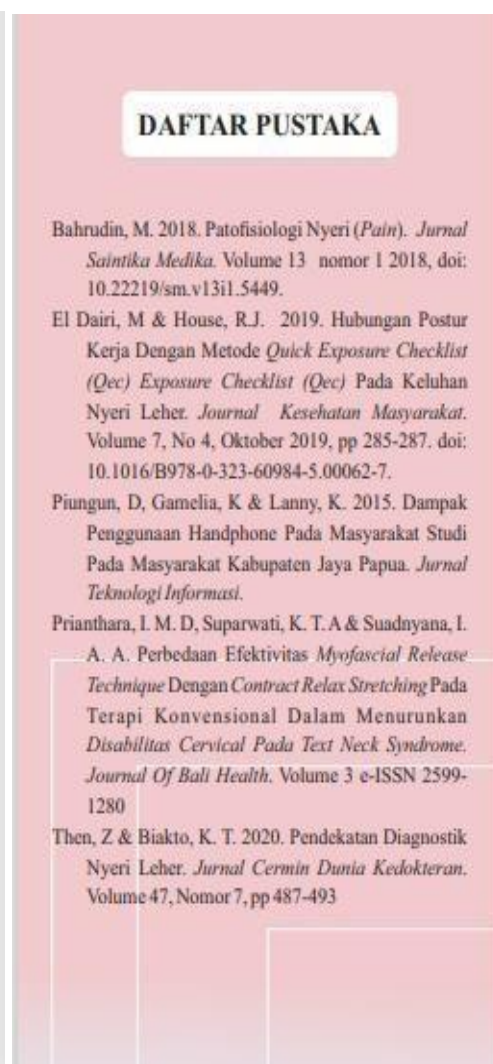
Gambar 11. Intervensi Neck Exercise



Gambar 4.12. Intervensi Neck Exercise



Gambar 13. Intervensi Neck Exercise



Gambar 14. Daftar Pustaka

Lampiran 3



LEMBAR KONSULTASI TUGAS AKHIR

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

LEMBAR KONSULTASI TUGAS AKHIR








Nama Mahasiswa : Pratiwi Putri Yuniadi

NIM : E2017048

Judul : Neck Exercise Untuk Mengurangi Nyeri Pada Text Neck Syndrome

Nama Pembimbing : Rini Widarti , SSt. FT., M.Or

No	Hari/Tgl	Materi	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan
1	Jumat, 23 oktober 2020	Konsul judul	Revisi judul	
2	Senin, 26 oktober 2020	Revisi judul	ACC	
3	Selasa, 10 november 2020	Konsul cover, bab 1 dan jurnal	Tambahan pada cover, bab 1	

4	Jumat, 05 maret 2021	Revisi cover dan bab 1	Menyusun bab 1-3 dan PPT <i>Booklet</i>	
5	Selasa, 16 maret 2021	Konsul bab 1-3 dan <i>booklet</i>	Revisi pada bab 1-3 penambahan materi, dan memulai desain <i>booklet</i>	
6	Senin, 22 maret 2021	Konsul revisi dari bab 1-3 dan susunan desain <i>booklet</i>	Menyusun dari bab 1-5 dan desain <i>booklet</i>	
7	Senin, 26 juni 2021	Konsul bab 1-5 dan desain <i>booklet</i>	Perbaiki cara penulisan	
8	Rabu, 30 juni 2021	Konsul revisi bab 1-5 dan desain <i>booklet</i>	Perbaiki daftar pustaka	
9	Kamis, 1 Juli 2021	Lanjut revisi bab 5 sampai lampiran	Melengkapi foto dan tanda tangan penulis	
10	Sabtu, 3 Juli 2021	Minta tanda tangan pembimbing	Melengkapi tanda tangan dari Dosen pembimbing dan penguji	

Lampiran 4



Universitas 'Aisyiyah Surakarta

LEMBAR REVISI SETELAH UJIAN

No	Halaman	BAB	Masukan Pembimbing	Revisi
1	Halaman	Pernyataan keaslian tugas akhir dan pengesahan penguji	1. Masih banyak kata yang typo 2. Penulisan nama gelar masih salah	Sudah
2	Halaman	BAB 1	1. Ditambahkan nama-nama otot 2. Penulisan nama referensi dari jurnal disamping kalimat	Sudah

Surakarta, 7 September 2021

Penguji I

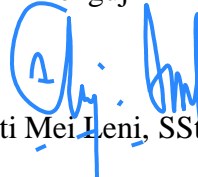
(Maskun Pudjianto, S. MPH., S.Pd., M.Kes)

LEMBAR REVISI SETELAH UJIAN

No	Halaman	BAB	Masukan Pembimbing	Revisi
1	Halaman	Pernyataan keaslian tugas akhir dan pengesahan penguji dan kata pengantar	<ol style="list-style-type: none">1. Masih banyak kata yang typo2. Penulisan nama gelar masih banyak yang salah3. Spasi masih berantakan4. Masih banyak kalimat yang double	Sudah
2	Halaman	BAB 1	<ol style="list-style-type: none">1. Nama latin cetak miring2. Penulisan huruf awal kalimat harus kapital3. Masih banyak kalimat yang typo4. Referensi dari harus ditulis akhir kalimat5. Ditambahkan untuk manfaat Teknologi	Sudah

Surakarta, 7 September 2021

Penguji II



(Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT., M.Or)

LEMBAR REVISI SETELAH UJIAN

No	Halaman	BAB	Masukan Pembimbing	Revisi
1	Halaman	BAB II	<ol style="list-style-type: none">1. Masih banyak kalimat yang typo2. Penulisan huruf di awal kalimat harus kapital3. Ditambahkan untuk jurnal penunjang teknologi	Sudah
2	Halaman	BAB III	<ol style="list-style-type: none">1. Masih banyak kalimat yang typo2. Warna booklet tidak sesuai dengan pernyataan yang ada di bab 3	Sudah

Surakarta, 7 September 2021

Penguji III



(Rini Widarti, SSt.FT., M.Or)