

## DAFTAR ISI

|   | Halaman |
|---|---------|
| SAMPUL DEPAN.....                                       | i       |
| PRASYARAT GELAR .....                                   | ii      |
| PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....                        | iii     |
| PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....                  | iv      |
| PERSETUJUAN PEMBIMBING.....                             | v       |
| PENGESAHAN PENGUJI.....                                 | vi      |
| UCAPAN TERIMA KASIH.....                                | vii     |
| KATA PENGANTAR .....                                    | ix      |
| ABSTRAK .....   | x       |
| ABSTRACT.....   | xi      |
| <br>  |         |
| DAFTAR ISI.....   | xii     |
| DAFTAR GAMBAR.....                                      | xiv     |
| DAFTAR TABEL.....                                       | xv      |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                                    | xvi     |
| DAFTAR SINGKATAN .....                                  | xvii    |
| DAFTAR ISTILAH /SIMBOL .....                            | xviii   |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>                                |         |
| A.    LATAR BELAKANG.....                               | 1       |
| B.    RUMUSAN MASALAH .....                             | 4       |
| C.    TUJUAN PENELITIAN .....                           | 4       |
| 1. Tujuan Umum .....                                    | 4       |
| 2. Tujuan Khusus .....                                  | 4       |
| D.    MANFAAT PENELITIAN .....                          | 4       |
| E.    KEASLIAN PENELITIAN.....                          | 5       |
| <b>BAB II KAJIAN TEORI</b>                              |         |
| A.    LANDASAN TEORI                                    |         |
| 1. Penjahit .....                                       | 7       |
| 2. Leher .....  | 10      |
| 3. <i>Dynamic Neck Exercise</i> .....                   | 20      |
| 4. <i>Neck Stretching Exercise</i> .....                | 25      |
| 5. Penelitian yang Relevan.....                         | 30      |
| B.    KERANGKA TEORI .....                              | 32      |
| C.    KERANGKA KONSEP .....                             | 34      |
| D.    HIPOTESIS .....                                   | 34      |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN</b>                        |         |
| A.    JENIS DAN KERANGKA PENELITIAN .....               | 35      |
| B.    LOKASI DAN WAKTU PENELITIAN.....                  | 35      |
| C.    POPULASI DAN SAMPEL.....                          | 36      |
| D.    VARIABEL PENELITIAN DAN DEFINISI OPERASIONAL..... | 38      |
| E.    INSTRUMEN PENELITIAN .....                        | 40      |
| F.    TEHNIK DAN JENIS PENGUMPULAN DATA .....           | 40      |
| G.    TEHNIK ANALISA DATA.....                          | 41      |
| H.    JALANNYA PENELITIAN .....                         | 43      |

|   |    |
|---|----|
| I. ETIKA PENELITIAN FISIOTERAPI .....           | 44 |
| <b>BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> |    |
| A. HASIL PENELITIAN .....                       | 46 |
| B. PEMBAHASAN.....                              | 53 |
| C. KETERBATASAN PENELITIAN .....                | 58 |
| <b>BAB V PENUTUP</b>                            |    |
| A. KESIMPULAN .....                             | 59 |
| B. SARAN.....                                   | 59 |
| <b>DAFTAR PUSTAKA</b>                           |    |
| <b>LAMPIRAN</b>                                 |    |

## DAFTAR GAMBAR

|  | Halaman |
|--|---------|
| Gambar 2.1 Tulang <i>atlas</i> dan <i>axis</i> .....         | 11      |
| Gambar 2.2 Anatomi otot leher.....                           | 13      |
| Gambar 2.3 Visual Analogue Scale .....                       | 18      |
| Gambar 2.4 <i>Dynamic neck exercise flexi</i> .....          | 23      |
| Gambar 2.5 <i>Dynamic neck exercise extensi</i> .....        | 23      |
| Gambar 2.6 <i>Dynamic neck exercise lateral flexi</i> .....  | 24      |
| Gambar 2.7 <i>Dynamic neck exercise rotasi</i> .....         | 24      |
| Gambar 2.8 <i>Stretching m. sternocleidomastoideus</i> ..... | 28      |
| Gambar 2.9 <i>Stretching m. scaleni</i> .....                | 28      |
| Gambar 2.10 <i>Stretching m. upper trapezius</i> .....       | 29      |
| Gambar 2.11 <i>Stretching m. levator scapula</i> .....       | 29      |
| Gambar 2.12 <i>Stretching m. splenius capitis</i> .....      | 29      |
| Gambar 2.13 Kerangka teori .....                             | 32      |
| Gambar 2.14 Kerangka konsep .....                            | 34      |
| Gambar 3.1 Rancangan Penelitian .....                        | 35      |

## DAFTAR TABEL

|   | Halaman |
|---|---------|
| Tabel 2.1 Ukuran kursi kerja menurut Osborne .....  | 9       |
| Tabel 2.2 Faktor resiko nyeri leher .....   | 14      |
| Tabel 4.1 Karakteristik responden berdasarkan usia.....   | 46      |
| Tabel 4.2 Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin.....  | 47      |
| Tabel 4.3 Karakteristik responden berdasarkan posisi kerja.....   | 47      |
| Tabel 4.4 Karakteristik responden berdasarkan lama kerja .....  | 48      |
| Tabel 4.5 Karakteristik responden berdasarkan waktu kerja .....   | 48      |
| Tabel 4.6 Nyeri sebelum diberikan perlakuan <i>dynamic neck exercise</i> dan<br><i>neck stretching exercise</i> ..... | 49      |
| Tabel 4.7 Nyeri sesudah diberikan perlakuan <i>dynamic neck exercise</i> dan<br><i>neck stretching exercise</i> ..... | 50      |
| Tabel 4.8 Uji normalitas data .....   | 50      |
| Tabel 4.9 Uji homogenitas data .....  | 51      |
| Tabel 4.10 Uji pengaruh kelompok eksperimen dengan <i>dynamic neck<br/>exercise</i> .....                             | 51      |
| Tabel 4.11 Uji pengaruh kelompok kontrol dengan <i>neck stretching exercise</i> .....                                 | 52      |
| Tabel 4.12 Uji Beda Pengaruh .....  | 52      |

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Curriculum Vitae
- Lampiran 2 Surat Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 4 Jawaban Surat Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 5 Jawaban Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 6 Lembar SPSS
- Lampiran 7 Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 8 Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 9 Permohonan Menjadi Assisten Penelitian
- Lampiran 10 Persetujuan Menjadi Assisten Penelitian
- Lampiran 11 Permohonan Ujian Skripsi
- Lampiran 12 Kuisisioner Penyaringan Sampel
- Lampiran 13 SOP Latihan
- Lampiran 14 Hasil Penelitian
- Lampiran 15 Absensi Responden
- Lampiran 16 Absensi Asisten
- Lampiran 17 Jadwal Penelitian
- Lampiran 18 Lembar Konsultasi Skripsi
- Lampiran 19 Dokumentasi Penelitian

## DAFTAR SINGKATAN

|                 |                            |
|-----------------|----------------------------|
| Art             | <i>Articulatio</i>         |
| M/m             | <i>Musculo</i>             |
| Max             | <i>Maximal</i>             |
| Os              | <i>Osteo</i>               |
| Procc           | <i>Proccesus</i>           |
| THT             | Telinga Hidung Tenggorokan |
| VC              | <i>Vertebra Cervical</i>   |
| VO <sub>2</sub> | <i>Volume Oxigen</i>       |
| P               | Probabilitas               |

## DAFTAR ISTILAH / SIMBOL

- % : Persen
- $^{\circ}$  : Derajat
- $>$  : Lebih dari
- $<$  : Kurang dari
- $\leq$  : Lebih dari sama dengan
- $\geq$  : Lebih dari sama dengan
- $+$  : Tambah
- $-$  : Kurang
- $=$  : Sama dengan
- $O_1$  : Pengukuran subjek kelompok perlakuan sebelum intervensi
- $O_2$  : Pengukuran subjek kelompok kontrol sebelum intervensi
- $O_3$  : Pengukuran nyeri sesudah diberi intervensi *dynamic neck exercise* pada kelompok perlakuan
- $O_4$  : Pengukuran nyeri sesudah diberi intervensi *neck stretching exercise* pada kelompok kontrol
- $X_1$  : Intervensi (dengan pemberian *dynamic neck exercise*)
- $X_2$  : Intervensi (dengan pemberian *neck stretching exercise*)
- $H_0$  : Hipotesis yang menunjukkan tidak ada perbedaan antar kelompok atau tidak ada hubungan antarvariabel atau tidak ada korelasi antarvariabel.