DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN i

SAMPUL DALAM ii

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PROPOSAL SKRIPSI iii

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI iv

PENGESAHAN PEMBIMBING v

PERSETUJUAN PENGUJI vi

KATA PENGANTAR vii

ABSTRAK ix

ABSTRACT xi

DAFTAR ISI xii

DAFTAR GAMBAR xiv

DAFTAR TABEL xv

DAFTAR LAMPIRAN xvi

DAFTAR SINGKATAN xvii

DAFTAR ISTILAH DAN SIMBOL xviii

BAB I 1
PENDAHULUAN 1

A. Latar Belakang 1
B. Perumusan Masalah 4
C. Tujuan Penelitian 5
D. Manfaat Penelitian 5
E. Keaslian penelitian 6

BAB II 9
TINJAUAN PUSTAKA 9

A. Landasan Teori 9
1. Definisi *Non-Specific Neck Pain* (NSNP) 9
2. Klasifikasi *Non-Specific Neck Pain* (NSNP) 10
3. Klasifikasi Nyeri 11
4. Anatomi Regio *Neck* 12
5. Patofisiologi *Non-Specific Neck Pain* (NSNP) 17
6. Etiologi *Non-Specific Neck Pain* (NSNP) 18
7. Faktor Resiko *Non-Specific Neck Pain* (NSNP) 19
8. Pemeriksaan 21
9. Alat Ukur *Neck Pain* 24
10. Penatalaksanaan 24

B. Kerangka Teori 33
C. Kerangka Konsep 34

BAB III 35
METODE PENELITIAN 35

A. Jenis dan Rencana Penelitian 35
B. Lokasi dan Waktu Penelitian 36
C. Populasi dan Sampel 36
D. Variabel Penelitian 37
E. Instrumen Penelitian 39
F. Uji Validitas dan Reabilitas 39
G. Jalannya Penelitian 40
H. Teknik dan Pengumpulan Data 41
I. Teknik dan Analisis Data 42
J. Etika Penelitian Fisioterapi 44

BAB IV 46
HASIL DAN PEMBAHASAN 46

A. Hasil Penelitian 46
B. Pembahasan 50
C. Keterbatasan Penelitian 63

BAB V 64
PENUTUP 64

A. Kesimpulan 64
B. Saran 64

DAFTAR PUSTAKA 66

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Tulang *cervical*, *Ligament cervical*, Sendi *cervical*..... 14

Gambar 2. 2 Otot *Cervical (Lateral View*..... 15

Gambar 2. 3 Otot *Cervical (Posterior View)*..... 16

Gambar 2. 4 *Cervical Plexus* 17

Gambar 2. 5 Posisi Duduk Ergonomis dan Tidak Ergonomis 20

Gambar 2. 6 *Trigger Point Muscle Neck Pain* 21

Gambar 2. 7 *Spurling Test* 22

Gambar 2. 8 *Distraction Test* 23

Gambar 2. 9 *Numeric Rating Scale* 24

Gambar 2. 10 *Cervical Retraction* 27

Gambar 2. 11 *Cervical Retraction with Extension* 27

Gambar 2. 12 *Cervical Extension* 28

Gambar 2. 13 *Chin Tuck* (*Cervical Retraction*) 30

Gambar 2. 14 *Cervical Extension Stabilization* 30

Gambar 2. 15 *Shoulder Shrugs* 31

Gambar 2. 16 *Shoulder Rolls* 31

Gambar 2. 17 *Scapulat Retraction* 32

Gambar 2. 18 Kerangka Teori 33

Gambar 2. 19 Kerangka Konsep 34

Gambar 3. 1 Rancangan Penelitian 35

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian 6
Tabel 3. 1 Definisi Operasional 37
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden berdasarkan usia 46
Tabel 4. 2 Karakteristik Responden berdasarkan jenis kelamin 47
Tabel 4. 3 Karakteristik Responden berdasarkan durasi duduk 47
Tabel 4. 4 Karakteristik Responden berdasarkan tingkat nyeri *pre test* 47
Tabel 4. 5 Karakteristik Responden berdasarkan tingkat nyeri *post test* 48
Tabel 4. 6 Hasil Uji Normalitas 49
Tabel 4. 7 Hasil Uji *Wilcoxon* 49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup 77

Lampiran 2 Surat Izin Studi Pendahuluan 78

Lampiran 3 Surat Permohonan Izin Penelitian 79

Lampiran 4 Surat Permohonan Asisten Penelitian 80

Lampiran 5 Surat Persetujuan Asisten Penelitian 81

Lampiran 6 Surat Permohonan Menjadi Responden 84

Lampiran 7 Persetujuan Keikutsertaan Penelitian 85

Lampiran 8 Kuesioner Penyaringan Responden 88

Lampiran 9 Sop Pelaksanaan Pengukuran *Numeric Rating Scale* 91

Lampiran 10 Sop Pelaksanaan Triger Point 92

Lampiran 11 Sop Pemeriksaan Spurling Test 93

Lampiran 12 Sop Pemeriksaan Distraction Test 94

Lampiran 13 Sop Pelaksanaan *Mc Kenzie Exercise* 95

Lampiran 14 Sop Pelaksanaan *Neck Stabilization Exercise* 97

Lampiran 15 Jadwal Penelitian 99

Lampiran 16 Lembar Konsultasi 100

Lampiran 17 Lembar Revisi 102

Lampiran 18 Dokumentasi Penelitian 105

Lampiran 19 Hasil Output SPSS 106

Lampiran 20 Lembar EC 108

Lampiran 21 Submission 109

DAFTAR SINGKATAN

NSNP : *Non-Specific Neck Pain*

WHO : *Word Health Organization*

NSE : *Neck Stabilization Exercise*

NRS : *Numeric Rating Scale*

GBD : *Global Burden of Disease*

YLD : *Years Lived with Disability*

RCT : *Randomized Controlled Trial*

DAFTAR ISTILAH DAN SIMBOL

%	: Persen
-	: Sampai
/	: Atau
>	: Lebih dari
>	: Kurang dari
±	: Kurang Lebih
P	: Populasi
S	: Sampel
O1	: Pengukuran nyeri sebelum pemberian intervensi
O2	: Pengukuran nyeri sesedah pemberian intervensi
X	: pemberian intervensi