

PLAN OF ACTION

Nama : Anisa Nurkholifah
 NIM : 1501100065

No	Kegiatan Penelitian	Oktober				November				Desember				Januari				Februari				Maret				April				Mei				Juni				Juli				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
I	Tahap Persiapan																																									
	a. Penentuan Judul	■	■	■																																						
	b. Mencari Literatur	■	■	■	■	■	■	■	■																																	
	c. Penyusunan Proposal									■	■	■	■																													
	d. Konsultasi Proposal									■	■	■	■	■	■	■	■	■	■																							
	e. Perbaikan Proposal			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■																						
	f. Ujian sidang dan Revisi																	■	■	■	■																					
	g. Pengurusan Ijin												■	■	■	■	■	■	■	■	■																					
II	Tahap Pelaksanaan																																									
	a. Pengambilan Data																																									
	b. Pengolahan Data																																									
	c. Analisa dan Pengolahan Data																																									
	d. Konsultasi hasil																																									
III	Tahap Evaluasi																																									
	a. Perbaikan hasil																																									
	b. Pencatatan dan Pelaporan Hasil																																									
	c. Ujian Sidang KTI																																									
	d. Perbaikan Hasil																																									

Mengetahui,
 Pembimbing

Malang, 30 Juli 2018
 Yang Membuat,

Lenni Saragih, SKM, M.Kes
 NIP. 1958 0328 198603 2001

Anisa Nurkholifah
 NIM. 1501100065



KEMENTERIAN KESEHATAN RI
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG

- Kampus Utama : Jalan Besar Ijen No. 77C Malang 65112. Telepon (0341) 566075, 571388 Fax (0341) 556746
- Kampus I : Jalan Srikoyo No. 106 Jember. Telepon (0331) 488613
- Kampus II : Jalan Ahmad Yani Sumberporong Lawang. Telepon (0341) 427847
- Kampus III : Jalan Dr. Soetomo No. 46 Blitar. Telepon (0343) 801043
- Kampus IV : Jalan KH. Wahid Hasyim No. 64 B Kediri. Telepon (0354) 773095
Website: <http://www.poltekkes-malang.a.id> E-mail: direktorat@poltekkes-malang.ac.id



Nomor : LB.02.03/3/ 2166 /2018
Lampiran : 1 (Satu) Exp.
Perihal : Ijin Pengambilan Data untuk Karya Tulis Ilmiah
Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

Kepada Yth:
Kepala Dinas Perhubungan Unit Pelaksana Teknis LLAJ Malang
di -
Malang

Bersama ini kami mohon ijin bagi mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang untuk mengambil data guna keperluan penyusunan Karya Tulis Ilmiah di Wilayah Kerja Dinas Perhubungan Unit Pelaksana Teknis LLAJ Malang (Proposal terlampir). Pengambilan data yang dimaksud dilaksanakan mulai tanggal 30 Mei-28 Juli 2018.

Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan pengambilan data untuk Karya Tulis Ilmiah adalah:

Nama : Anisa Nurkholifah
NIM/Semester : 1501100065/II
Asal Program Studi : Program Studi D-III Keperawatan Malang
Judul Karya Tulis Ilmiah : Tingkat Nyeri Punggung pada Sopir Angkutan Kota Sebelum dan Sesudah Diberikan Latihan *William Flexion Exercise* di Terminal Landungsari Malang (Studi Kasus)

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Malang, 28 Mei 2018

an Direktur
Ketua Jurusan Keperawatan

Imam Subekti, S.Kp., M.Ken., Sp.Kom.
NIP. 196513081989121001

Tembusan disampaikan kepada Yth:

1. Ketua Program Studi D-III Keperawatan Malang
2. Kepala Terminal Landungsari Malang

PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR
DINAS PERHUBUNGAN
UPT LLAJ MALANG

LEMBAR DISPOSISI

Surat dari : KEMENDIKES MALANG	Diterima tanggal : 04 JUN 2018
Tanggal Surat : 28 MEI 2018	Nomor Agenda : 185
Nomor Surat : LB 0203/2166/2018	
Perihal : 1 Jm untuk pengambilan data untuk kerja tulis rumah sakit di Jawa Timur ke pemerintah kabupaten ke Malang.	

Ditentukan kepada :

- Sub Bagian Tata Usaha
 Seksi Lalu Lintas dan Angkutan
 Seksi Pengendalian dan Operasional

ISI DISPOSISI

Tindak Lanjut

Untuk Diketahui

UMP

Hadir

Dibantu

pa 6-2018



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR
DINAS PERHUBUNGAN
UNIT PELAKSANA TEKNIS LALU LINTAS ANGKUTAN JALAN
MALANG

JL. RAYA KARANGLO NO. 71 TELP/FAX (0341) 491090 Email:uptllajmalang@gmail.com
MALANG 65153

Malang, 19 Juli 2018

Nomor : 551.22/312/113.11/2018
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Perihal : **Pelaksanaan Penelitian**

Ke p a d a :
Yth. Sdr. Direktur Politeknik Kesehatan
Kemenkes Malang
Cq. Kepala Jurusan Keperawatan
Di

MALANG

Menindaklanjuti Surat Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang tanggal 28 Mei 2018 Nomor : LB.02.03/3/2166/2018 perihal Ijin Pengambilan Data untuk Karya Tulis Ilmiah Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang, dengan ini disampaikan bahwa Mahasiswa atas nama :

N a m a : **ANISA NURKHOLIFAH**
NIM / Semester : 1501100065 / II
Asal Program Studi : Program Studi D-III Keperawatan Malang
Judul Karya Tulis Ilmiah : Tingkat Nyeri Punggung pada Sopir Angkutan Kota Sebelum dan Sesudah Diberikan Latihan *William Flexion Exercise* di Terminal Landungsari Malang

Telah melakukan penelitian di Terminal Landungsari UPT LLAJ Malang Dinas Perhubungan Provinsi Jawa Timur pada tanggal 31 Mei 2018 s/d 13 Juni 2018.

Demikian disampaikan untuk menjadi periksa.

KEPALA UPT LLAJ MALANG

LELY ARYANI, SH., M.Hum
Pembina Tk. I
NIP. 19611218 199103 2 002

LEMBAR BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH



Nama Mahasiswa : Anisa Nurkholifah

NIM : 1501100065

Nama Pembimbing : Lenni Saragih,SKM,M.Kes

NO	TANGGAL	REKOMENDASI BIMBINGAN	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1.	11 Oktober 2017	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konsul Judul 2. Mencari jurnal, buku maupun sumber-sumber yang menunjang judul tersebut 	<i>At</i>
2.	7 November 2017	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konsul BAB I <ol style="list-style-type: none"> a. Mencari data terbaru b. Menambahkan unsur-unsur yang ada di judul ke latar belakang c. Membuat paragraf harus berkaitan atau berkesinambungan dengan paragraf selanjutnya 	<i>At</i>
3.	8 Januari 2018	<ol style="list-style-type: none"> 1. Revisi BAB I <ol style="list-style-type: none"> a. Diperhatikan kalimatnya b. cari sumber terbaru c. Lanjut BAB II 	<i>At</i>


LEMBAR BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH



Nama Mahasiswa : Anisa Nurkholifah

NIM : 1501100065

Nama Pembimbing : Lenni Saragih,SKM,M.Kes

NO	TANGGAL	REKOMENDASI BIMBINGAN	TANDA TANGAN PEMBIMBING
4.	10 Januari 2018	<ol style="list-style-type: none"> 1. Revisi BAB I <ol style="list-style-type: none"> a. Cari prevalensi nyeri punggung b. Dianjurkan melakukan pengamatan kepada sopir angkutan kota c. Diperbaiki Manfaat penelitian 2. Revisi BAB II <ol style="list-style-type: none"> a. Ditambah teori tentang efektivitas latihan b. Ditambah teori yang menjelaskan berapa jam yg menyebabkan nyeri punggung c. Ditambah teori tentang sopir angkutan kota hasil dari pengamatan 3. Lanjut BAB II 	


LEMBAR BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH



Nama Mahasiswa : Anisa Nurkholifah

NIM : 1501100065

Nama Pembimbing : Lenni Saragih,SKM,M.Kes

NO	TANGGAL	REKOMENDASI BIMBINGAN	TANDA TANGAN PEMBIMBING
5	26 Januari 2018	<ol style="list-style-type: none"> 1. Revisi BAB I <ol style="list-style-type: none"> a. Mencari data prevalensi terbaru tentang kecelakaan kerja b. Menambahkan judul setiap data hasil penelitian c. Perbaiki rumusan masalah dan manfaat 2. Revisi BAB II <ol style="list-style-type: none"> a. Menambah teori tentang Indikasi dan syarat latihan William flexion exercise b. Memperbaiki konsep pekerja berat 3. Revisi BAB III <ol style="list-style-type: none"> a. Menambah kriteria Inklusi b. Perbaiki metode pengumpulan data c. Perbaiki Instrumen penelitian d. Perbaiki Lampiran wawancara 	




LEMBAR BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH



Nama Mahasiswa : Anisa Nurkholifah

NIM : 1501100065

Nama Pembimbing : Lenni Saragih,SKM,M.Kes

NO	TANGGAL	REKOMENDASI BIMBINGAN	TANDA TANGAN PEMBIMBING
6	31 Januari 2018	<ol style="list-style-type: none"> 1. Revisi BAB II Menambah teori tentang latihan william flexion exercise terhadap penurunan tingkat nyeri punggung 2. Revisi BAB III <ol style="list-style-type: none"> a. Perbaiki kriteria Inklusi b. Perbaiki teknik pengumpulan data c. Perbaiki instrumen penelitian 	
7	13/2 '18	<p>Periapkan kelengkapan untuk Seminar proposal. ke Seminar proposal</p>	
8	4/6 '18	<ol style="list-style-type: none"> 1. Revisi BAB IV <ol style="list-style-type: none"> a. Menyusun hasil secara sistematis dan lengkap b. Keterbatasan ditulis sesuai fakta c. Pembahasan dengan menguraikan atau membandingkan teori, hasil Penelitian, asumsi peneliti 2. lanjut BAB V 	





LEMBAR BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH



Nama Mahasiswa : Anisa Nurkholifah

NIM : 1501100065

Nama Pembimbing : Lenni Saragih,SKM,M.Kes

NO	TANGGAL	REKOMENDASI BIMBINGAN	TANDA TANGAN PEMBIMBING
9	7/6 18.	1. Revisi BAB 4 a. Perbaiki kalimat b. Tulis gambaran pelaksanaan secara terperinci	
10.	11/6 18	1. Revisi BAB 4 a. Susun hasil penelitian secara terperinci dan sistematis b. revisi keterbatasan 2. Revisi BAB 5 3. Lanjut membawa abstrak	
11	25/6 18	1. Revisi BAB 5 2. Revisi abstrak	
12.	28/6 18	Ace ujian. pantapkan untuk ujian.	

INFORMED CONSENT

(Lembar Persetujuan Menjadi Subyek Penelitian)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Tn. A

Umur : 50 Tahun

Jenis Kelamin : Laki - Laki

Alamat : Terminal Blok B3 NO 9 Rt 4/Rw 7, Kel Tlogomas, Kec Lawokwaru
Malang

Setelah mendapat keterangan serta mengetahui manfaat dan tujuan penelitian yang berjudul "Gambaran Tingkat Nyeri Punggung Pada Sopir Angkutan Kota Sebelum Dan Sesudah Diberikan Latihan William Flexion Exercise"


*) (Setuju/~~Tidak Setuju~~)

Diikutsertakan dalam penelitian dengan catatan apabila sewaktu-waktu dirugikan dalam bentuk apapun berhak membatalkan persetujuan ini.

Demikian surat pernyataan ini saya buat tanpa ada paksaan atau ancaman dari pihak manapun.

Malang, 30 Mei 2018

Subyek Penelitian


(.....)

*) Coret yang tidak perlu

HASIL WAWANCARA
“TINGKAT NYERI PUNGGUNG PADA SOPIR ANGKUTAN KOTA SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN
LATIHAN WILLIAM FLEXION”

Tgl	No.	Pertanyaan	Jawaban
31 Mei 2018	1.	Inisial Responden	Tn. A
	2.	Usia	50 Tahun
	3.	Jenis Kelamin	Laki-laki
	4.	Pendidikan Terakhir	S1
	5.	Pekerjaan	Sopir Angkutan Kota
	6.	Alamat	Terminal Landungsari Blok B3 No 9 Rt 4/Rw 7 kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang
	7.	Sudah berapa lama bekerja sebagai sopir angkutan kota?	Sudah 12 tahun
	8.	Berapa jam bekerja dalam sehari?	Kurang lebih 10 jam
	9.	Berapa jam istirahat dalam bekerja?	2 jam istirahat
	10.	Pekerjaan lain selain sopir angkutan kota?	Kepala Unit di Kantor Koperasi Terminal Landungsari
	11.	Apakah mempunyai riwayat penyakit atau kecelakaan yang berhubungan dengan tulang belakang?	Tidak ada
	12.	Apakah anda mempunyai kebiasaan merokok?	Iya saya merokok, sehari habis 3-4 batang
	13.	Mulai kapan mengalami nyeri punggung?	Saya sudah mengalami nyeri punggung mulai usia 45 tahun (\pm 5 tahun)
	14.	Kegiatan atau aktivitas apa yang menyebabkan rasa nyeri bertambah?	Biasanya kalau melakukan aktivitas berat seperti mengganti ban mobil dan bekerja seharian
	15.	Apakah nyeri yang anda alami mengganggu kegiatan atau aktivitas sehari-hari?	Iya, mengganggu aktivitas
	16.	Upaya apa yang anda lakukan apabila nyeri punggung terjadi (Konsumsi obat, jamu, olah raga, tidur, latihan fisik, pijat/massase, dll)	Biasanya saya beli obat seperti pegel linu dan saya pijat sendiri
	17.	Apakah setelah anda mengkonsumsi obat, jamu, olah raga, tidur, latihan fisik, pijat/massase nyeri anda berkurang? Jika nyeri tidak berkurang apa yang anda lakukan?	Iya berkurang
	18.	Jelaskan bagaimana kualitas rasa nyeri ? () Tertusuk-tusuk () Terbakar () Tersetrum () Berdenyut	Nyerinya itu seperti tertusuk-tusuk
	19.	Bisakah anda menunjukkan daerah nyeri yang dirasakan? () Ya () Tidak	Ya
	20.	Seberapa sering keluhan nyeri tersebut dirasakan? () Sering () Kadang-kadang () Terus-menerus () Jarang () Tidak Pernah () Hilang timbul	Hilang timbul
	21.	Apakah nyeri yang dirasakan menyebar, jika iya didaerah mana? () Ya () Tidak Jawab:	Ya, menyebar ketangan dan paha

HASIL WAWANCARA KEGIATAN SUBJEK

Tanggal	Kegiatan Subjek
31 Mei 2018	“...saya tidak ada kegiatan lain mbak selain menyopir”
03 Juni 2018	“...tadi saya pulang lebih awal sekitar pukul 15.10 WIB soalnya mau membuat kandang ayam”
05 Juni 2018	“...hari ini saya tidak ada ada kegiatan lain mbak”
08 Juni 2018	“...tadi sekitar pukul 14.30 WIB saya ganti ban mobil mbak”
11 Juni 2018	“...tadi saya ada rapat paguyupan sopir pukul 11.00 WIB-12.30 WIB mbak”
13 Juni 2018	“...hari ini saya tidak ada aktivitas lain mbak”

Lampiran 9

LEMBAR HASIL OBSERVASI SKALA NYERI BOURBONAIS SEBELUM DAN SESUDAH
DIBERIKAN LATIHAN WILLIAM FLEXION

Skala Nyeri	Kriteria	Sebelum						Setelah									
		3/6	5/6	7/6	8/6	9/6	10/6	3/6	5/6	7/6	8/6	9/6	10/6				
1. Nyeri Ringan (1-3)	Tekanan darah 110-140/60-90 mmHg												✓	✓			
	Terasa nyut-nyutan					✓							✓	✓			
	Terasa seperti kesetrum					✓							✓	✓			
	Masih tampak rileks					✓							✓	✓			
	Dapat berkomunikasi dengan baik					✓							✓	✓			
	Kooperatif					✓							✓	✓			
2. Nyeri Sedang (4-6)	Tekanan darah meningkat tapi masih dalam batas normal						✓	✓	✓	✓							
	Nadi meningkat tapi masih dalam batas normal						✓	✓	✓	✓	✓						
	Nafas sesak																
	Terasa seperti terbakar																
	Terasa seperti tertusuk-tusuk	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓						
	Tubuh gemetar																
	Wajah pucat																
	Mual																
	Dapat menunjukan lokasi nyeri dan dapat menggambarkannya	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓						
	Mendesis	✓	✓	✓	✓			✓	✓								
	Menyeringai	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓						
	Kooperatif	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓						
3. Nyeri Berat Terkontrol (6-9)	Tekanan darah meningkat tapi masih dalam batas normal																
	Nadi menurun tapi masih dalam batas normal																
	Nafas tidak teratur																
	Wajah pucat																
	Keluar keringat dingin																
	Mual dan muntah																
	Dapat menunjukan lokasi nyeri, dan tidak dapat menggambarkannya																
	Kadang-kadang kooperatif, kadang-kadang tidak																
	4. Nyeri Berat Tidak Terkontrol (10)	Tekanan darah <110/60 mmHG															
		Nadi <80x/Menit															
Tidak dapat diajak komunikasi																	
Tidak Kooperatif																	
Mengeluh dengan suara keras																	
Menangis																	
Memukul-mukul benda disekitar																	
Menarik-narik sesuatu yang biasa diraih																	
Skala Nyeri							6	5	4	5	4	3	5	3	4	3	2

Lampiran 10

HASIL OBSERVASI PELAKSANAAN LATIHAN WILLIAM FLEXION

Tgl	Pertemuan ke	Kemampuan Dalam Melakukan Latihan	Dilakukan Sesuai SOP	Dilakukan Tapi Tidak Sempurna	Tidak Dilakukan
31 Mei 2018	1	Latihan 1		✓	
		Latihan 2		✓	
		Latihan 3		✓	
		Latihan 4		✓	
		Latihan 5		✓	
		Latihan 6		✓	
		Latihan 7		✓	
03 Juni 2018	2	Latihan 1	✓		
		Latihan 2	✓		
		Latihan 3		✓	
		Latihan 4	✓		
		Latihan 5	✓		
		Latihan 6		✓	
		Latihan 7		✓	
05 Juni 2018	3	Latihan 1	✓		
		Latihan 2	✓		
		Latihan 3	✓		
		Latihan 4	✓		
		Latihan 5	✓		
		Latihan 6		✓	
		Latihan 7		✓	
08 Juni 2018	4	Latihan 1	✓		
		Latihan 2	✓		
		Latihan 3	✓		
		Latihan 4	✓		
		Latihan 5	✓		
		Latihan 6	✓		
		Latihan 7	✓		
11 Juni 2018	5	Latihan 1	✓		
		Latihan 2	✓		
		Latihan 3	✓		
		Latihan 4	✓		
		Latihan 5	✓		
		Latihan 6	✓		
		Latihan 7		✓	
13	6	Latihan 1	✓		

Juni 2018	Latihan 2	✓		
	Latihan 3	✓		
	Latihan 4	✓		
	Latihan 5	✓		
	Latihan 6	✓		
	Latihan 7	✓		

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR LATIHAN WILLIAM FLEXION EXERCISE

Persiapan Alat

1. Matras atau alas

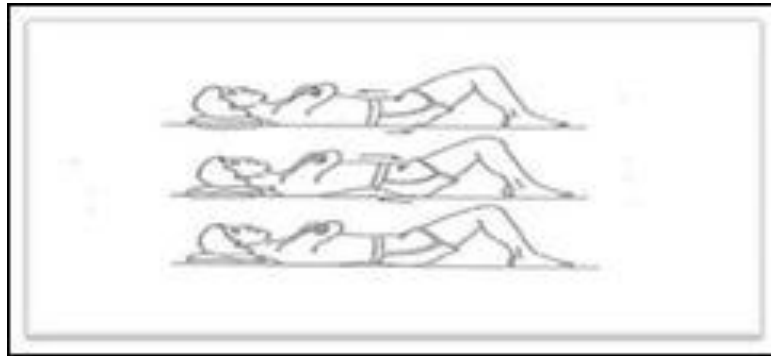
Persiapan Pasien

1. Ditanyakan apakah klien ada keluhan pusing, mata berkunang-kunang, mual
2. Klien tidak terdapat keluhan nyeri pada punggung yang dapat mengganggu proses latihan
3. Memakai pakaian yang tidak terlalu ketat yang dapat mengganggu latihan

Prosedur Latihan

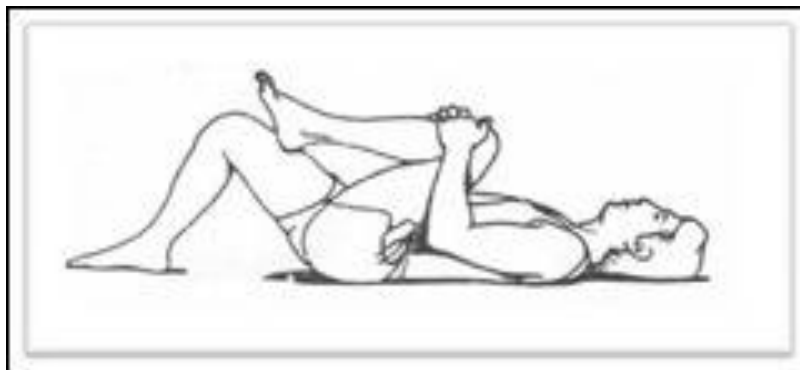
1. Latihan I (pelvic tilting)

Posisi pasien tidur terlentang dengan kedua knee fleksi & kaki datar diatas bed/lantai. Datarkan punggung bawah melawan bed tanpa kedua tungkai mendorong ke bawah. Kemudian pertahankan 5 – 10 detik. Ulangi latihan sebanyak 10 kali.



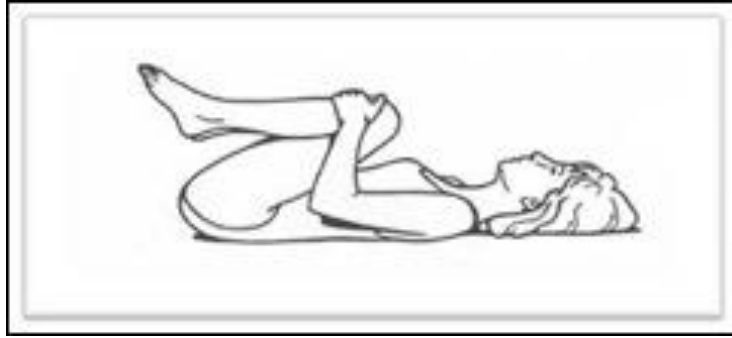
2. Latihan II (single knee to chest)

Posisi pasien tidur terlentang dengan kedua knee fleksi & kaki datar di atas bed/lantai. Secara perlahan tarik knee kanan kearah shoulder & pertahankan 5 – 10 detik. Kemudian diulangi untuk knee kiri dan pertahankan 5 - 10 detik. Ulangi latihan sebanyak 10 kali.



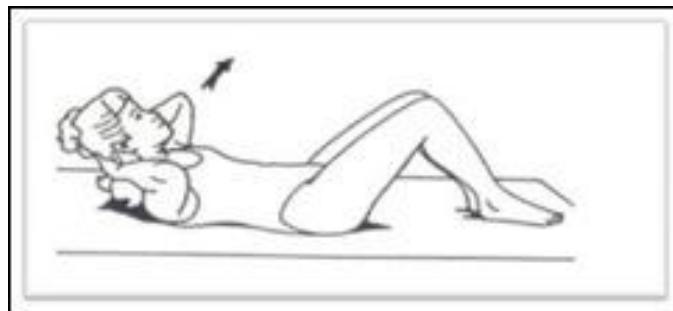
3. Latihan III (double knee to chest)

Mulai dengan latihan sebelumnya (latihan II) dengan posisi pasien yang sama. Tarik knee kanan ke dada kemudian knee kiri ke dada dan pertahankan kedua knee selama 5 – 10 detik. Dapat diikuti dengan fleksi kepala/leher (relatif) kemudian turunkan secara perlahan-lahan salah satu tungkai kemudian diikuti dengan tungkai lainnya. Ulangi latihan sebanyak 10 kali.



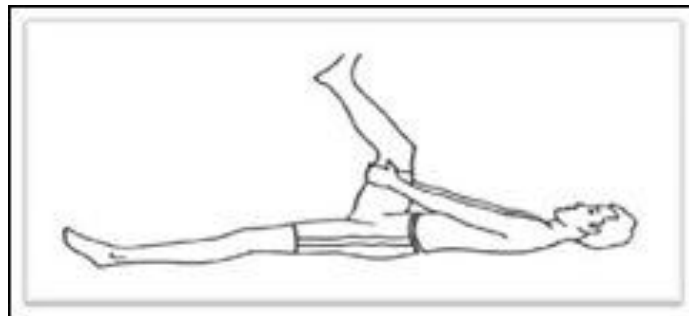
4. Latihan IV (partial sit-up)

Lakukan pelvic tilting seperti pada latihan I. Sementara mempertahankan posisi ini angkat secara perlahan kepala dan shoulder dari bed/lantai, serta pertahankan selama 5 detik. Kemudian kembali secara perlahan ke posisi awal. Ulangi latihan sebanyak 10 kali.



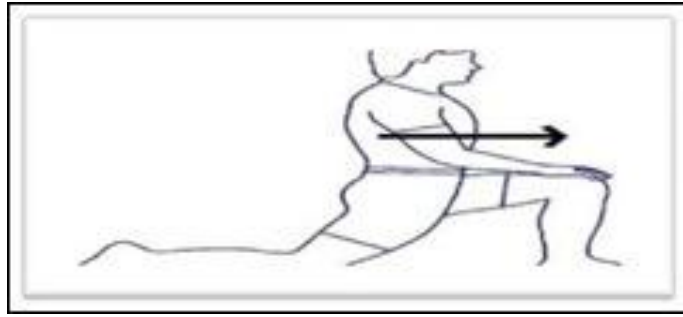
5. Latihan V (hamstring stretch)

Mulai dengan posisi long sitting dan kedua knee ekstensi penuh. Secara perlahan fleksikan trunk ke depan dengan menjaga kedua knee tetap ekstensi, serta pertahankan 5-10 detik. Kemudian kedua lengan menjangkau sejauh mungkin diatas kedua tungkai sampai mencapai jari-jari kaki. Ulangi latihan sebanyak 10 kali.



6. Latihan VI (hip fleksor stretch)

Letakkan satu kaki didepan dengan fleksi knee dan satu kaki dibelakang dengan knee dipertahankan lurus. Fleksikan trunk ke depan sampai knee kontak dengan lipatan axilla (ketiak), serta pertahankan selama 5-10 detik dan ulangi latihan sebanyak 10 kali.. Ulangi dengan kaki yang lain.



7. Latihan VII (squat)

Berdiri dengan posisi kedua kaki paralel dan kedua shoulder disamping badan. Usahakan pertahankan trunk tetap tegak dengan kedua mata fokus ke depan & kedua kaki datar diatas lantai. Kemudian secara perlahan turunkan badan sampai terjadi fleksi kedua knee, serta pertahankan posisi selama 5-10 detik dan ulangi latihan sebanyak 10 kali.

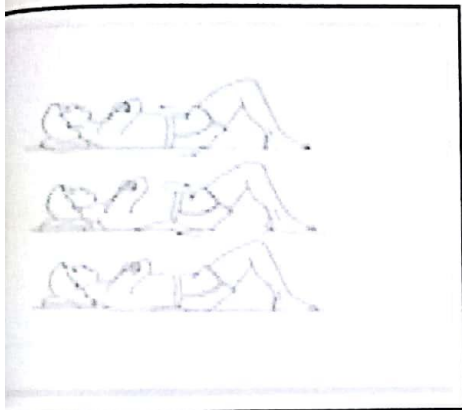


LEMBAR PENGGUNAAN VIDEO LATIHAN WILLIAM FLEXION

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan video latihan william flexion yang berpendoman pada Standart Operasional Prosedur untuk mempermudah subjek penelitian dalam melakukan langkah-langkah latihan William Flexion.

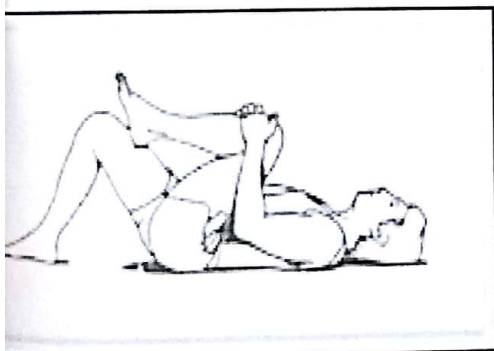
Latihan William Flexion Exercise

Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang



1. Latihan 1 (Pelvic Tilting)

Posisi badan terlentang, kedua kaki ditekuk diatas bed/lantai. Tarik bagian punggung bawah ke atas, tahan 5-10 detik, kemudian lepas. Ulangi sebanyak 10 kali



2. Latihan 2 (Single Knee To Chest)

Posisi badan tetap terlentang dengan kedua kaki masih di tekuk. Tarik kedua kaki ke arah perut secara perlahan secara bergantian, tahan 5-10 detik. Ulangi sebanyak 10 kali

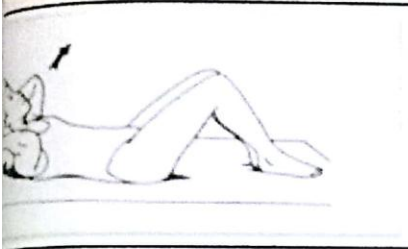


3. Latihan 3 (Double Knee To Chest)

Posisi badan sama seperti latihan sebelumnya (Latihan 2). Tarik kedua kaki ke arah perut, tahan 5-10 detik kemudian turunkan secara perlahan secara bergantian. Ulangi sebanyak 10 kali.

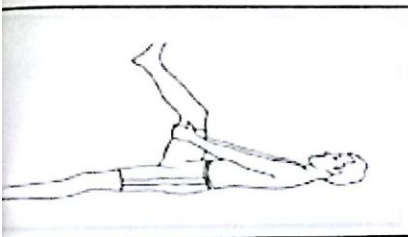
Latihan William Flexion Exercise

Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang



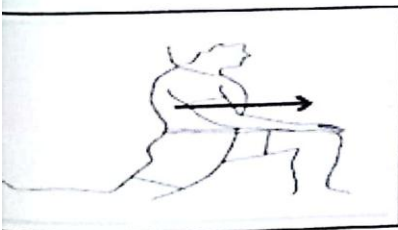
4. Latihan 4 (Partial Sit Up)

Posisi badan masih sama seperti latihan sebelumnya (Latihan 1). Taruh ke dua tangan dibawah kepala, kemudian angkat kepala secara perlahan, tahan 5-10 detik. Ulangi sebanyak 10 kali



5. Latihan 5 (Hamstring Stretch)

Posisi badan terlentang, dengan kedua kaki tidak di tekuk. Kemudian angkat kaki secara perlahan dan bergantian dan jangkau dengan tangan, tahan 5-10 detik. Ulangi sebanyak 10 kali



6. Latihan 6 (Hip Fleksor Stretch)

Letakkan satu kaki didepan dan satu kaki dibelakang dengan kaki dipertahankan lurus. Condongkan kaki ke depan, tahan 5-10 detik. Ulangi sebanyak 10 kali.



7. Latihan 7 (Squat)

Posisi badan berdiri dengan kaki lurus dan kedua tangan disamping badan. Usahakan punggung tetap tegak dan pandangan kedepan dan kedua kaki datar diatas lantai. Kemudian secara perlahan turunkan badan sampai kedua lutut menekuk, tahan 5-10 detik. Ulangi sebanyak 10 kali.