

LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner Neck Pain and Disability Scale (NPADS /NPAD)

NECK PAIN AND DISABILITY SCALE QUESTIONNAIRE

Tolong buatlah tanda “x” di sepanjang garis untuk menunjukkan seberapa jauh dari situasi normal ke situasi terburuk yang mungkin anda derita oleh pada nyeri leher yang dirasakan

| | |
|-----------------|------------------------------|
| Nama : | Tanggal dan jam pengukuran : |
| Umur : | |
| Jenis kelamin : | |

1. Seberapa parah rasa sakit anda hari ini?

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--|---|--|---|--|--------------------|--|---|--|---|--|--|--------------|
| 0 | | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | | Score |
| Tidak ada rasa sakit | | | | | | Sakit paling parah | | | | | | | |
2. Seberapa parah rasa sakit anda secara rata-rata?

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--|---|--|---|--|--------------------|--|---|--|---|--|--|--------------|
| 0 | | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | | Score |
| Tidak ada rasa sakit | | | | | | Sakit paling parah | | | | | | | |
3. Seberapa parah rasa sakit anda pada saat terburuk?

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--|---|--|---|--|------------------|--|---|--|---|--|--|--------------|
| 0 | | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | | Score |
| Tidak ada rasa sakit | | | | | | Tak bisa ditahan | | | | | | | |
4. Apakah rasa sakit anda mengganggu tidur anda?

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|--|---|--|---|--|------------------|--|---|--|---|--|--|--------------|
| 0 | | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | | Score |
| Sama sekali | | | | | | Tidak bisa tidur | | | | | | | |
5. Seberapa parah rasa sakit anda saat berdiri?

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|--|---|--|---|--|--------------------|--|---|--|---|--|--|--------------|
| 0 | | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | | Score |
| Tidak ada nyeri | | | | | | Nyeri paling parah | | | | | | | |
6. Seberapa parah nyeri yang anda rasakan saat berjalan?

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|--|---|--|---|--|--------------------|--|---|--|---|--|--|--------------|
| 0 | | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | | Score |
| Tidak ada nyeri | | | | | | Nyeri paling parah | | | | | | | |
7. Apakah nyeri yang anda rasakan mengganggu saat mengemudi atau menaiki mobil?

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|--|---|--|---|--|--------------------------------|--|---|--|---|--|--|--------------|
| 0 | | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | | Score |
| Tidak sama sekali | | | | | | Tidak bisa mengemudi / berkuda | | | | | | | |
8. Apakah nyeri yang anda rasakan mengganggu aktivitas sosial?

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|--|---|--|---|--|--------|--|---|--|---|--|--|--------------|
| 0 | | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | | Score |
| Tidak sama sekali | | | | | | Selalu | | | | | | | |
9. Apakah nyeri yang anda rasakan mengganggu aktivitas rekreasi?

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|--|---|--|---|--|--------|--|---|--|---|--|--|--------------|
| 0 | | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | | Score |
| Tidak sama sekali | | | | | | Selalu | | | | | | | |
10. Apakah nyeri anda mengganggu aktivitas kerja?

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|--|---|--|---|--|--------------------|--|---|--|---|--|--|--------------|
| 0 | | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | | Score |
| Tidak sama sekali | | | | | | Tidak bisa bekerja | | | | | | | |
11. Apakah nyeri anda mengganggu perawatan pribadi (makan, berpakaian, mandi, dll.)?

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|--|---|--|---|--|--------|--|---|--|---|--|--|--------------|
| 0 | | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | | Score |
| Tidak sama sekali | | | | | | Selalu | | | | | | | |

12. Apakah nyeri anda mengganggu hubungan pribadi (keluarga, teman, dll.)?
 0 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | **Score**
 Tidak sama sekali | | | | | | | | Selalu |
13. Bagaimana nyeri anda mengubah pandangan anda terhadap hidup dan masa depan (depresi, keputusan)?
 0 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | **Score**
 Tidak perubahan | | | | | | | | Mengalami perubahan |
14. Apakah rasa sakit memengaruhi emosi anda?
 0 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | **Score**
 Tidak sama sekali | | | | | | | | Sepenuhnya |
15. Apakah rasa sakit memengaruhi kemampuan anda untuk berpikir atau berkonsentrasi?
 0 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | **Score**
 Tidak sama sekali | | | | | | | | Sepenuhnya |
16. Seberapa kaku leher anda?
 0 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | **Score**
 Tidak kaku | | | | | | | | Tidak bisa menggerakkan leher |
17. Seberapa besar kesulitan yang anda alami saat memutar leher?
 0 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | **Score**
 Tidak masalah | | | | | | | | Tidak bisa menggerakkan leher |
18. Seberapa besar kesulitan yang anda alami saat melihat ke atas dan ke bawah?
 0 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | **Score**
 Tidak masalah | | | | | | | | Tidak bisa melihat ke atas atau ke bawah |
19. Seberapa besar kesulitan yang anda alami saat bekerja di atas kepala?
 0 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | **Score**
 Tidak masalah | | | | | | | | Tidak bisa bekerja diatas kepala |
20. Seberapa besar manfaat pil pereda nyeri?
 0 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | **Score**
 Mengalami perubahan | | | | | | | | Tanpa perubahan |

Total skor _____

TEKNIK PENILAIAN

1. Pasien akan menyatakan setiap item dengan skor analog visual (VAS) 0 sampai 5.
2. Skor lebih tinggi menunjukkan tingkat keparahan yang lebih tinggi (0 untuk fungsi normal hingga 5 untuk pasien akan terasa sangat nyeri).
3. Skor total adalah total skor item (kisaran kemungkinan 0 (tidak nyeri) – 100 (nyeri maksimal)).
4. Jumlah maksimum yang dapat diterima dari jawaban yang hilang adalah tiga jawaban (15%).

Reference:

Beekman & Lüttmann (2021) Clinimetrics: Neck Pain and Disability Scale (NPADS). *Journal of Physiotherapy*, 67(4), 312. <https://doi.org/10.1016/j.jphys.2021.02.009>

Lampiran 2. Satuan Acara Penyuluhan Pada Pasien Post Tiroidoktemi atas Indikasi Struma Nodosa di Di Ruang Teratai Rumah Sakit Tk.II Dr. Soepraoen

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

| | |
|----------------------|--|
| Pokok bahasan | : <i>Neck Stretching Exercise</i> |
| Sasaran | : Pasien Ny. S dan Keluarga pasien |
| Hari/tanggal | : 08 November 2023 |
| Waktu | : 18.3.00 WIB |
| Tempat | : Di Ruang Teratai Rumah Sakit Tk.II dr. Soepraoen Kota Malang |

A. Tujuan Umum

Setelah dilakukan penyuluhan mengenai *Neck Stretching Exercise* selama 10 menit, diharapkan pasien dapat memahami dan mempraktikkan *Neck Stretching Exercise* secara mandiri dan mampu memonitor nyeri dan keluhan nyeri dan kaku berkurang.

B. Tujuan Khusus

1. Menjelaskan pengertian *Neck Stretching Exercise*
2. Menjelaskan tujuan *Neck Stretching Exercise*
3. Menjelaskan langkah – langkah *Neck Stretching Exercise*

C. Metode

1. Ceramah
2. Diskusi

D. Media

Leaflet

E. Rencana Kegiatan

| Tahap | Kegiatan |
|------------------|--|
| Persiapan | <ol style="list-style-type: none"> 1. Persiapan ruangan/alat dan bahan. 2. Persiapan sasaran. 3. Kontrak waktu dengan sasaran. |
| Proses | <p>Pembukaan :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengucapkan salam. 2. Perkenalan. 3. Menanyakan kondisi sasaran. <p>Pelaksanaan :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan penjelasan terkait <i>Neck Stretching Exercise</i> 2. Memberikan kesempatan kepada sasaran untuk menyampaikan pendapat yang ingin disampaikan |
| Evaluasi | <ol style="list-style-type: none"> 1. Menanyakan perasaan sasaran setelah diberikan penyuluhan 2. Menanyakan apakah sasaran sudah mengerti terkait materi yang disampaikan. 3. Menutup dengan salam dan ucapan terima kasih. |

F. Evaluasi

Setelah dilaksanakan penyuluhan diharapkan pasien dan keluarga pasien dapat memahami terkait pengertian, tujuan dan langkah –langkah dari *Neck Stretching Exercise*

NECK STRETCHING EXERCISE

Neck Stretching Exercise adalah latihan peregangan leher yang dapat fleksibilitas dan koordinasi neuro muskular, mengurangi nyeri dan kelemahan otot, meningkatkan aktivitas fisik (AbdElhafiez *et. al.*, 2022)

Mengapa harus

- a. Meningkatkan atau mempertahankan fleksibilitas dan kekuatan otot
- b. Mencegah kekakuan dan mengurangi nyeri pada leher
- c. Merangsang sirkulasi darah
- d. Mencegah kelainan bentuk leher
- e. Mengurangi pembengkakan

Mulai dengan duduk tegak dan rileksan tubuh Anda



1. Dagu ke dalam menghadap bawah
2. Dekatkan kepala ke depan ke arah dada



1. Perlahan putar kepala anda untuk melihat dari balik kanan atau kiri bahu anda
2. Putar kepala kembali ke tengah



1. Miringkan kepala, dekatkan telinga ke arah kanan/kiri bahu
2. Gunakan tangan anda untuk menarik kepala



1. Letakkan tangan kanan di bahu kiri/kanan
2. Miringkan kepala ke kanan, dekatkan telinga kanan / kiri ke bahu (pastikan bahu tetap diam)



Latihan ini memakan waktu sekitar 10-15 menit sebanyak 3 kali sehari, pagi, siang, dan sore selama sebulan, dan setiap gerakan diulangi sebanyak 3 - 5x kali dengan regangan 10 detik.

LANJUTAN



Lakukan gerakan mengangkat bahu ke atas diikuti dengan tarikan dagu ke atas rapatkan kedua tulang belikat untuk menjaga leher dan punggung lurus

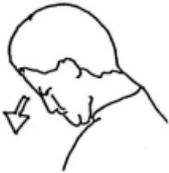
1. Letakkan jari – jari anda di bahu
2. Arahkan bahu anda ke belakang
3. Jaga dagu tetap tegak, dada membusung dan lebih rendah.
4. Tulang belikat ke bawah dan menyatu pada posisi yang sama



1. Berbaring telentang dengan gulungan handuk diletakkan memanjang di bawah punggung
2. Perlahan-lahan gerakkan lengan ke atas membentuk huruf Y •



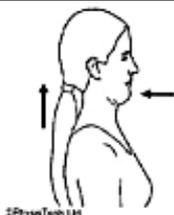
Lampiran 3. Standart Operasional Prosedur Neck Stretching Exercise

| | | |
|-----------------------------|--|---|
| PENGERTIAN | <i>Neck stretching exercise</i> adalah latihan peregangan leher yang dapat fleksibilitas dan koordinasi neuromuskular, mengurangi nyeri dan kelemahan otot, meningkatkan aktivitas fisik dan mendorong postur tubuh yang baik. (AbdElhafiez <i>et. al</i> , 2022) | |
| TUJUAN | <ol style="list-style-type: none"> Meningkatkan atau mempertahankan fleksibilitas dan kekuatan otot Mempertahankan fungsi jantung dan pernapasan Mencegah kekakuan pada sendi Merangsang sirkulasi darah Mencegah kelainan bentuk, kekakuan, dan kontraktur Mengurangi pembengkakan dileher Mengurangi nyeri pada leher | |
| INDIKASI | Pasien yang menjalankan operasi tiroid (Miyachi <i>et.al</i> , 2021) | |
| KONTRA INDIKASI | Pasien yang telah menjalani rekonstruksi saraf laring rekuren atau trakea (Miyachi <i>et.al</i> , 2021) | |
| WAKTU | Latihan ini memakan waktu sekitar 10-15 menit. Pasien diminta | |
| PELAKSANAAN | melakukan latihan sebanyak 3 kali sehari, pagi, siang, dan sore selama sebulan, dan setiap gerakan diulangi sebanyak 10 kali. Latihan ini dilakukan sejak hari pertama setelah operasi hingga bahu dan leher terasa nyaman | |
| PROSEDUR PELAKSANAAN |  | Pada awalnya, mulailah dengan perlahan dan duduk dan rilekskan tubuh Anda |
| |  | Membungkuk ke depan <ol style="list-style-type: none"> Duduk di kursi atau di tepi tempat tidur Dagu ke dalam menghadap bawah Dekatkan kepala ke depan ke arah dada Tahan posisi akhir dan rasakan regangan yang baik pada leher anda untuk 3 – 5 detik |
| |  | Rotasi Leher <ol style="list-style-type: none"> Duduk di kursi atau di tepi tepat tidur Perlahan putar kepala anda untuk melihat dari balik kanan dan kiri bahu anda Tahan selama 3 detik Putar kepala anda kembali ke tengah lalu putar untuk melihat ke belakang kiri bahu anda Tahan selama 3 – 5 detik |
| |  | Fleksi Lateral / Samping <ol style="list-style-type: none"> Duduk di kursi atau di tepi tepat tidur Miringkan kepala, dekatkan telinga ke arah kanan atau kiri bahu anda Gunakan tangan anda untuk menarik kepala anda dengan lembut lebih jauh ke arah samping Rasakan regangan pada sisi yang berlawanan Tahan selama 3 – 5 detik |



Peregangan Scalene

1. Duduk di kursi atau di tepi tepat tidur
2. Letakkan tangan kanan di bahu kiri
3. Miringkan kepala ke kanan, dekatkan telinga kanan ke bahu kanan (pastikan bahu tetap diam)
4. Perlahanan putar kepala anda ke kiri dan jaga telinga kanan tetap dekat dengan bahu kanan agar terasa lebih regangan
5. Tahan regangan selama 3 – 5 detik



Retraksi Daggu

1. Duduk di kursi atau di tepi tepat tidur
2. Lakukan gerakan mengangkat bahu ke atas diikuti dengan tarikan daggu ke atas rapatkan kedua tulang belikat untuk menjaga leher dan punggung lurus
3. Tahan posisi akhir dan rasakan regangan yang baik pada leher anda untuk 3 – 5 detik



Pengaturan Skapula

1. Duduk di kursi atau di tepi tepat tidur
2. Letakkan jari – jari anda di bahu
3. Arahkan bahu anda ke belakang
4. Jaga dagu tetap tegak, dada membusung dan lebih rendah.
5. Tulang belikat ke bawah dan menyatu pada posisi yang sama



Peregangan Pektoralis

1. Berbaring telentang dengan gulungan handuk diletakkan memanjang di bawah punggung
2. Perlahan-lahan gerakkan lengan Anda ke samping membentuk huruf Y •
3. Tahan regangan selama 3 – 5 detik

PERHATIAN

- a. Pertahankan keselarasan postur tubuh yang tepat sepanjang hari agar berkurang nyeri berkurang
- b. Lakukan latihan yang ditentukan secara perlahan sesuai kemampuan sambil menjaga keselarasan postur tubuh yang baik. Kembali ke posisi semula setelah setiap pengulangan.
- c. Saat peregangan akan terasa tidak nyaman dan hentikan bila bertambah nyeri

SUMBER

AbdElhafiez *et.al.* (2022); Ayhan *et.al.* (2016); Jang *et.al.* (2014); Physiotherapy & Occupational Therapy. (2024).

Lampiran 4. Lembar Bimbingan KIAN



**LEMBAR BIMBINGAN KARYA ILMIAH AKHIR NERS
PRODI PENDIDIKAN PROFESI NERS
JURUSAN KEPERAWATAN POLTEKKES
KEMENKES MALANG**

Nama Mahasiswa : ALIMATUL IZZA SYAHIDA
 NIM : P17212235028
 Nama Pembimbing : Supono., S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.KMB
 Judul KIAN : Asuhan Keperawatan Penerapan *Neck Stretching Exercise* pada Pasien Post Op Tiroidektomi Atas Indikasi Struma Nodusa di Ruang Teratai Rumah Sakit Tk.II Dr. Soepraoen Kota Malang

| NO | TANGGAL | REKOMENDASI PEMBIMBING | TANDA TANGAN | |
|----|----------------------------|---|--------------|-----------|
| | | | PEMBIMBING | MAHASISWA |
| 1. | Kamis, 28 Maret 2024 | Konsultasi Judul "Asuhan Keperawatan Pada Pasien DM Tipe II dengan Pemberian Senam Kaki Diabetikum Di RSUD Bangil" <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ganti judul karena sudah ada yang menggunakan | | |
| 2. | Jum'at, 19 April 2024 | Konsultasi Judul "Asuhan Keperawatan Penerapan <i>Neck Stretching Exercise</i> pada pasien Post Op Tiroidektomi Atas Indikasi Struma Nodusa di Rumah Sakit Tk.II Dr. Soepraoen Kota Malang <ul style="list-style-type: none"> ▪ ACC JUDUL ▪ Lanjutkan BAB 1 2 dan 3 | | |
| 3. | Selasa, 02 Mei 2024 | Konsultasi BAB 1, 2 dan 3 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Perbaiki latar belakang sesuai dengan MSKS di BAB 1 ▪ Tambahkan instrument pengukuran yang digunakan di BAB 2 ▪ Tambahkan cara bagaimana data dikumpulkan di BAB 3 | | |
| 4. | Kamis, 23 Mei 2024 | Revisi BAB 1 – 3 <ul style="list-style-type: none"> ▪ ACC BAB 1- 3 ▪ Sesuaikan ukuran kertas dan Margin sesuai panduan | | |

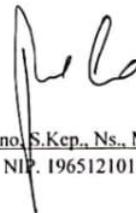
| NO | TANGGAL | REKOMENDASI PEMBIMBING | TANDA TANGAN | |
|----|---------------------------|---|--|---|
| | | | PEMBIMBING | MAHASISWA |
| 5. | Senin, 10 Juni 2024 | <ul style="list-style-type: none"> Lanjutkan BAB 4 dan 5 Konsultasi BAB 4 dan 5 <ul style="list-style-type: none"> Perbaiki grafik skor dari NPADS Perbaiki pengkajian keperawatan Tambahkan evaluasi sumatif di asuhan keperawatan |  |  |
| 6. | Selasa, 25 Juni 2024 | Konsultasi BAB 4 dan 5 <ul style="list-style-type: none"> Sesuaikan pembahasan dengan FTO di BAB 4 Tambahkan jurnal yang mendukung |  |  |
| 7. | Selasa, 10 Juli 2024 | Konsultasi Abstrak dan Penataan dari KIAN (daftar pustaka, daftar isi, daftar tabel, daftar gambar) <ul style="list-style-type: none"> Sesuaikan dengan IMRAD Masalah padan <i>Introduction</i> kurang menonjol Lihat panduan untuk penataan daftar KIAN |  |  |
| 8. | Senin, 10 Juli 2024 | Konsultasi hasil KIAN <ul style="list-style-type: none"> ACC Sidang Seminar 24 Juli 2024 Persiapkan kebutuhan sidang Cek kembali makalah KIAN |  |  |
| 9. | Senin, 05 Agustus 2024 | ACC Revisi Laporan Final KIAN |  |  |

Malang, 05 Juli 2024

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan
Keperawatan NersWivono, S.Kep., M.Kep., Sp.Kom)
NIP. 1969021992031002

Pembimbing KIAN


(Supono, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.KMB)
NIP. 196512101986031004