

## A. DOKUMENTASI KEGIATAN

### 1) Warming-Up





## ***2) Median Nerve Tensioning Techniques***



## ***3) Median Nerve Sliders Techniques***



## B. DAFTAR PRESENSI DAN EVALUASI PENELITIAN

DAFTAR PRESENSI

| No                          | Tanggal               | Keterangan Kegiatan     | Hadir / Absen  | NRS                         | BCTQ                                     | TTD                  |     |
|-----------------------------|-----------------------|-------------------------|--|-----------------------------|--|----------------------|-----|
| 1.                          | Senin<br>4 Maret 2024 | Assesmen Awal           | Hadir  | D = 9<br>G = 7 1/5<br>T = 6 | SSS : 36<br>FSS : 19                     | Shi                  |     |
| Per-1<br>↑<br>Minggu-1<br>↓ | 2.                    | Rabu<br>6 Maret 2024    | Melakukan latihan  | Hadir                       | D = 4<br>G = 7 1/5<br>T = 6              |                      | Shi |
|                             | 3.                    | Rabu<br>6 Maret 2024    | Melakukan latihan (mandiri)                                | Hadir                       |  |                      | Shi |
| Per-2<br>↑<br>Minggu-2<br>↓ | 4.                    | Minggu<br>10 Maret 2024 | Melakukan latihan  | Hadir                       | D = 3<br>G = 5 1/3<br>T = 7              |                      | Shi |
|                             | 5.                    | Minggu<br>10 Maret 2024 | Melakukan latihan (mandiri)                                | Hadir                       |  |                      | Shi |
| Per-3<br>↑<br>Minggu-3<br>↓ | 6.                    | Rabu<br>13 Maret 2024   | Melakukan latihan  | Hadir                       | D = 2 2/3<br>G = 4 1/3<br>T = 6 1/7      |                      | Shi |
|                             | 7.                    | Rabu<br>13 Maret 2024   | Melakukan latihan (mandiri)                                | Hadir                       |  |                      | Shi |
| Per-4<br>↑<br>Minggu-4<br>↓ | 8.                    | Minggu<br>17 Maret 2024 | Melakukan latihan  | Hadir                       | D = 1 1/5<br>G = 3 1/4<br>T = 6 1/7      |                      | Shi |
|                             | 9.                    | Minggu<br>17 Maret 2024 | Melakukan latihan (mandiri)                                | Hadir                       |  |                      | Shi |
| Per-5<br>↑<br>Minggu-5<br>↓ | 10.                   | Rabu<br>20 Maret 2024   | Evaluasi BCTQ<br>- Melakukan latihan<br>- Penambahan dosis | Hadir                       | D = 3 1/5<br>G = 4 1/6<br>T = 5 1/5      | SSS : 35<br>FSS : 16 | Shi |
|                             | 11.                   | Rabu<br>20 Maret 2024   | Melakukan latihan (mandiri)                                | Hadir                       |  |                      | Shi |
| Per-6<br>↑<br>Minggu-6<br>↓ | 12.                   | Minggu<br>24 Maret 2024 | Melakukan latihan  | Hadir                       | D = 1/5<br>G = 3/3<br>T = 4/5<br>T = 6/6 |                      | Shi |
|                             | 13.                   | Minggu<br>24 Maret 2024 | Melakukan latihan (mandiri)                                | Hadir                       |  |                      | Shi |
| Per-7                       | 14.                   | Rabu<br>27 Maret 2024   | Melakukan latihan  | Hadir                       | D = 1/5<br>G = 2/3<br>T = 4/6<br>T = 5/5 |                      | Shi |

|                             |     |                         |                             |  |                               |                      |     |
|-----------------------------|-----|-------------------------|-----------------------------|--|-------------------------------|----------------------|-----|
| Per-7<br>↑<br>Minggu 4<br>↓ | 15. | Rabu<br>27 Maret 2024   | Melakukan latihan (mandiri) |  |                               |                      | Shi |
|                             | 16. | Minggu<br>31 Maret 2024 | Melakukan latihan           |  | D = 3/3<br>G = 4/4<br>T = 5/4 |                      | Shi |
| Per-8                       | 17. | Minggu<br>31 Maret 2024 | Melakukan latihan (mandiri) |  |                               |                      | Shi |
|                             | 18. | Selasa<br>2 April 2024  | Melakukan evaluasi akhir    |  | D = 1/5<br>G = 3/3<br>T = 4/4 | SSS = 33<br>FSS = 14 | Shi |
|                             | 19. |                         |                             |  |                               |                      |     |
|                             | 20. |                         |                             |  |                               |                      |     |

## C. HASIL EVALUASI *BOSTON CARPAL TUNNEL QUESTIONNAIRE* (BCTQ)

### 1) Hasil Pre Test BCTQ

**Boston Carpal Tunnel Questionnaire (BCTQ)**  
Modifikasi Dalam Bahasa Indonesia

Bagian 1 : Symptom Severity Scale (11 item)

| Pertanyaan   | 1               | 2                    | 3                 | 4                        | 5                  |
|--|-----------------|----------------------|-------------------|--------------------------|--------------------|
| Bagaimana rasa nyeri pada tangan atau pergelangan tangan yang Anda alami di malam hari?  | Tidak ada nyeri | Nyeri ringan         | Nyeri sedang      | Nyeri berat              | Nyeri sangat berat |
| Berapa kali Anda merasakan nyeri pada tangan atau pergelangan tangan yang membuat Anda terbangun di malam hari selama dua minggu terakhir? | Tidak pernah    | Satu kali            | 2 atau 3 kali     | 4 atau 5 kali            | Lebih dari 5 kali  |
| Apakah Anda biasanya merasakan nyeri pada tangan atau pergelangan tangan di siang hari?  | Tidak ada nyeri | Nyeri ringan         | Nyeri sedang      | Nyeri berat              | Nyeri sangat berat |
| Berapa kali Anda mengalami nyeri pada tangan atau pergelangan tangan di siang hari?  | Tidak pernah    | 1 - 2 kali sehari    | 3 - 5 kali sehari | Lebih dari 5 kali sehari | Menetap            |
| Secara rata-rata, berapa lama satu episode nyeri berlangsung di siang hari yang Anda alami?  | Tidak ada       | Kurang dari 10 menit | 10 - 60 menit     | Lebih dari 60 menit      | Menetap            |
| Apakah Anda mengalami mati rasa (kebas) di tangan?   | Tidak           | Ringan               | Sedang            | Berat                    | Sangat berat       |
| Apakah Anda mengalami kelemahan pada tangan atau pergelangan tangan?   | Tidak ada       | Ringan               | Sedang            | Berat                    | Sangat berat       |
| Apakah Anda merasakan kesemutan di tangan?   | Tidak ada       | Ringan               | Sedang            | Berat                    | Sangat berat       |
| Bagaimana tingkat mati rasa (kebas) atau kesemutan yang Anda rasakan di malam hari?  | Tidak ada       | Ringan               | Sedang            | Berat                    | Sangat berat       |
| Berapa kali mati rasa (kebas) atau rasa kesemutan pada tangan membuat Anda terbangun di malam hari selama dua minggu terakhir ini?         | Normal          | Satu kali            | 2 sampai 3 kali   | 4 - 5 kali               | Lebih dari 5 kali  |
| Apakah Anda kesulitan menggenggam atau menggunakan benda-benda kecil seperti kunci atau pena?  | Tidak ada       | Ringan               | Sedang            | Berat                    | Sangat berat       |

Petunjuk penentuan skor : jumlahkan semua skor dari 11 pertanyaan (normal : 11)

Jumlah skor : 36 (Gejala Cukup Parah)

Bagian 2 : Functional Status Scale (8 item)

| Aktivitas                        | Tidak ada kesulitan | Kesulitan ringan | Kesulitan sedang | Kesulitan berat | Tidak dapat melakukan sama sekali karena adanya gejala |
|----------------------------------|---------------------|------------------|------------------|-----------------|--|
| Menulis                          | 1                   | 2                | 3                | 4               | 5  |
| Mengancingkan pakaian            | 1                   | 2                | 3                | 4               | 5  |
| Memegang buku sambil membaca     | 1                   | 2                | 3                | 4               | 5  |
| Menggenggam gagang telepon       | 1                   | 2                | 3                | 4               | 5  |
| Membuka toples                   | 1                   | 2                | 3                | 4               | 5  |
| Melakukan pekerjaan rumah tangga | 1                   | 2                | 3                | 4               | 5  |
| Membawa tas belanja              | 1                   | 2                | 3                | 4               | 5  |
| Mandi dan berpakaian             | 1                   | 2                | 3                | 4               | 5  |

Petunjuk penentuan skor : jumlahkan semua skor dari 8 pertanyaan (normal : 8)

Jumlah skor : 19 (Gejala Fungsional Sedang)

#### Interpretasi Boston Carpal Tunnel Questionnaire

| Symptom Severity Scale (SSS) |                     | Functional Status Scale (FSS) |                                  |
|------------------------------|---------------------|-------------------------------|----------------------------------|
| Skor                         | Interpretasi        | Skor                          | Interpretasi                     |
| 11                           | Asimtonik           | 8                             | Asimtonik                        |
| 12-22                        | Gejala ringan       | 9-16                          | Gangguan fungsional ringan       |
| 23-33                        | Gejala sedang       | 17-24                         | Gangguan fungsional sedang       |
| 33-44                        | Gejala cukup parah  | 25-32                         | Gangguan fungsional cukup parah  |
| 45-55                        | Gejala sangat parah | 33-40                         | Gangguan fungsional sangat parah |

## 2) Hasil Post Test BCTQ

**Boston Carpal Tunnel Questionnaire (BCTQ)**  
Modifikasi Dalam Bahasa Indonesia

Bagian 1 : Symptom Severity Scale (11 item)

| Pertanyaan   | 1               | 2                    | 3                 | 4                        | 5                  |
|--|-----------------|----------------------|-------------------|--------------------------|--------------------|
| Bagaimana rasa nyeri pada tangan atau pergelangan tangan yang Anda alami di malam hari?  | Tidak ada nyeri | Nyeri ringan         | Nyeri sedang      | Nyeri berat              | Nyeri sangat berat |
| Berapa kali Anda merasakan nyeri pada tangan atau pergelangan tangan yang membuat Anda terbangun di malam hari selama dua minggu terakhir? | Tidak pernah    | Satu kali            | 2 atau 3 kali     | 4 atau 5 kali            | Lebih dari 5 kali  |
| Apakah Anda biasanya merasakan nyeri pada tangan atau pergelangan tangan di siang hari?  | Tidak ada nyeri | Nyeri ringan         | Nyeri sedang      | Nyeri berat              | Nyeri sangat berat |
| Berapa kali Anda mengalami nyeri pada tangan atau pergelangan tangan di siang hari?  | Tidak pernah    | 1 - 2 kali sehari    | 3 - 5 kali sehari | Lebih dari 5 kali sehari | Menetap            |
| Secara rata-rata, berapa lama satu episode nyeri berlangsung di siang hari yang Anda alami?  | Tidak ada       | Kurang dari 10 menit | 10 - 60 menit     | Lebih dari 60 menit      | Menetap            |
| Apakah Anda mengalami mati rasa (kebas) di tangan?   | Tidak           | Ringan               | Sedang            | Berat                    | Sangat berat       |
| Apakah Anda mengalami kelemahan pada tangan atau pergelangan tangan?   | Tidak ada       | Ringan               | Sedang            | Berat                    | Sangat berat       |
| Apakah Anda merasakan kesemutan di tangan?   | Tidak ada       | Ringan               | Sedang            | Berat                    | Sangat berat       |
| Bagaimana tingkat mati rasa (kebas) atau kesemutan yang Anda rasakan di malam hari?  | Tidak ada       | Ringan               | Sedang            | Berat                    | Sangat berat       |
| Berapa kali mati rasa (kebas) atau rasa kesemutan pada tangan membuat Anda terbangun di malam hari selama dua minggu terakhir ini?         | Normal          | Satu kali            | 2 sampai 3 kali   | 4 - 5 kali               | Lebih dari 5 kali  |
| Apakah Anda kesulitan menggenggam atau menggunakan benda-benda kecil seperti kunci atau pena?  | Tidak ada       | Ringan               | Sedang            | Berat                    | Sangat berat       |

Petunjuk penentuan skor : jumlahkan semua skor dari 11 pertanyaan (normal : 11)  
Jumlah skor : 33 (Gejala sedang)

Bagian 2 : Functional Status Scale (8 item)

| Aktivitas                        | Tidak ada kesulitan | Kesulitan ringan | Kesulitan sedang | Kesulitan berat | Tidak dapat melakukan sama sekali karena adanya gejala |
|----------------------------------|---------------------|------------------|------------------|-----------------|--|
| Menulis                          | 1                   | 2                | 3                | 4               | 5  |
| Mengancingkan pakaian            | 1                   | 2                | 3                | 4               | 5  |
| Memegang buku sambil membaca     | 1                   | 2                | 3                | 4               | 5  |
| Menggenggam gagang telpon        | 1                   | 2                | 3                | 4               | 5  |
| Membuka toples                   | 1                   | 2                | 3                | 4               | 5  |
| Melakukan pekerjaan rumah tangga | 1                   | 2                | 3                | 4               | 5  |
| Membawa tas belanja              | 1                   | 2                | 3                | 4               | 5  |
| Mandi dan berpakaian             | 1                   | 2                | 3                | 4               | 5  |

Petunjuk penentuan skor : jumlahkan semua skor dari 8 pertanyaan (normal : 8)  
Jumlah skor : 14 (Gangguan fungsional ringan)

**Interpretasi Boston Carpal Tunnel Questionnaire**

| Symptom Severity Scale (SSS) |                     | Functional Status Scale (FSS) |                                  |
|------------------------------|---------------------|-------------------------------|----------------------------------|
| Skor                         | Interpretasi        | Skor                          | Interpretasi                     |
| 11                           | Asimtonik           | 8                             | Asimtonik                        |
| 12-22                        | Gejala ringan       | 9-16                          | Gangguan fungsional ringan       |
| 23-33                        | Gejala sedang       | 17-24                         | Gangguan fungsional sedang       |
| 33-44                        | Gejala cukup parah  | 25-32                         | Gangguan fungsional cukup parah  |
| 45-55                        | Gejala sangat parah | 33-40                         | Gangguan fungsional sangat parah |