

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 4 Maret 2024	Assesmen Awal	Hadir	D = 4 G = 7 1/5 T = 6	SSS : 36 FSS : 19	Shi
2.	Rabu 6 Maret 2024	Melakukan latihan	Hadir	D = 4 G = 7 1/5 T = 6		Shi
3.	Rabu 6 Maret 2024	Melakukan latihan (mandiri)	Hadir			Shi
4.	Minggu 10 Maret 2024	Melakukan latihan	Hadir	D = 3 G = 5 1/3 (WS) T = 7		Shi
5.	Minggu 10 Maret 2024	Melakukan latihan (mandiri)	Hadir			Shi
6.	Rabu 13 Maret 2024	Melakukan latihan	Hadir	D = 3 1/3 G = 4 1/3 T = 6 1/7		Shi
7.	Rabu 13 Maret 2024	Melakukan latihan (mandiri)	Hadir			Shi
8.	Minggu 17 Maret 2024	Melakukan latihan	Hadir	D = 3 1/4 G = 4 1/7 T = 6 1/7		Shi
9.	Minggu 17 Maret 2024	Melakukan latihan (mandiri)	Hadir			Shi
10.	Rabu 20 Maret 2024	Evaluasi BCTQ - Melakukan latihan - Peningkatan dosis	Hadir	D = 3 1/5 G = 4 1/6 T = 6 1/5	SSS : 35 FSS : 16	Shi
11.	Rabu 20 Maret 2024	Melakukan latihan (mandiri)	Hadir			Shi
12.	Minggu 24 Maret 2024	Melakukan latihan	Hadir	D = 3 G = 4 1/5 T = 6 1/6		Shi
13.	Minggu 24 Maret 2024	Melakukan latihan (mandiri)	Hadir			Shi
14.	Rabu 27 Maret 2024	Melakukan latihan	Hadir	D = 3 1/3 G = 4 1/6 T = 5 1/5		Shi

15.	Rabu 27 Maret 2024	Melakukan latihan (mandiri)				Shi
16.	Minggu 31 Maret 2024	Melakukan latihan		D = 3 1/3 G = 4 1/4 T = 5 1/4		Shi
17.	Minggu 31 Maret 2024	Melakukan latihan (mandiri)				Shi
18.	Selasa 2 April 2024	Melakukan evaluasi akhir		D = 3 1/3 G = 4 1/4 T = 5 1/4	SSS = 33 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	Asimtomik	8	Asimtomik
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
Memulis	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 : 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