

# MANUSKRIP AINUR RAHMAH

*by* Ainur Rahmah Ainur Rahmah

---

**Submission date:** 03-Aug-2023 08:05PM (UTC-0700)

**Submission ID:** 2141089552

**File name:** 20114010002-2023-MANUSKRIP\_-\_Ainur\_Rahmah.pdf (267.86K)

**Word count:** 1952

**Character count:** 13178

**PENATALAKSANAAN FISIOTERAPI PADA KASUS *CERVICAL SYNDROME SPONDYLOSIS* DENGAN METODE *MASSAGE* DAN TERAPI LATIHAN *MC KENZIE EXERCISE***

**TAHUN 2023**

**NASKAH PUBLIKASI**

Diajukan untuk melengkapi sebagian persyaratan dalam memperoleh gelar Ahli Madya  
Fisioterapi (A.Md.Ft)



**PROGRAM STUDI DIII FISIOTERAPI  
STIKES NGUDIA HUSADA MADURA**

**2023**

HALAMAN PENGESAHAN

**PENATALAKSANAAN FISIOTERAPI PADA KASUS <sup>2</sup>*CERVICAL SYNDROME SPONDYLOSIS* DENGAN METODE MASSAGE DAN TERAPI LATIHAN MC KENZIE EXERCISE  
TAHUN 2023**

NASKAH PUBLIKASI



**PENATALAKSANAAN FISIOTERAPI KASUS *CERVICAL SYNDROME*  
*SPONDYLOSIS* DENGAN METODE MASSAGE DAN TERAPI LATIHAN MC  
KENZIE EXERCISE  
TAHUN 2023**

<sup>1\*)</sup>Ainur Rahmah, <sup>2)</sup> Dany Pramuno Putra, <sup>3)</sup>Devi Arianti, <sup>4)</sup> Melya Rossa  
Email: [rahmahainur532@gmail.com](mailto:rahmahainur532@gmail.com)

**ABSTRAK**

Cervical syndrome spondylosis adalah suatu penyakit degeneratif yang terjadi pada tulang cervical. Hal ini paling sering disebabkan oleh perubahan pada diskus intervertebral akibat terjadi perubahan usia. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui penatalaksanaan Massage dan terapi latihan Mc kenzie exercise pada pasien cervical syndrome spondylosis. Metode penelitian yang digunakan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini adalah pengkajian, diagnosa, anamnesis, dan intervensi.

Metode penatalaksanaan yang dilakukan yaitu dengan Massage dan terapi latihan mc kenzie exercise yang bertujuan untuk membantu meningkatkan kemampuan pada fungsional pada pasien cervical syndrome spondylosis. Hasil yang diperoleh setelah dilakukan terapi sebanyak 6 kali pada tanggal 10 Maret 2023 hingga 28 Maret 2023 dengan diagnosa cervical syndrome spondylosis menggunakan Massage dan terpi latihan Mc kenzie exercise hasil yang diperoleh yaitu adanya peningkatan pada kekuatan otot dan berkurangnya nyeri. Disarankan pasien untuk selalu latihan secara mandiri dengan contoh latihan yang diberikan oleh fisioterapis dan latihan dilakukan secara rutin.

**Kata Kunci:** Cervical syndrome spondylosis, Massage, dan Terapi Latihan Mc Kenzie exercise

- 1) Mahasiswa, DIII Fisioterapi, STIKes Ngudia Husada Madura
- 2) Dosen, DIII Fisioterapi, STIKes Ngudia Husada Madura
- 3) Dosen, DIII Fisioterapi, STIKes Ngudia Husada Madura
- 4) Dosen, DIII Fisioterapi, STIKes Ngudia Husada Madura

\*) Korespondensi

***THE MANAGEMENT OF PHYSIOTHERAPY IN THE CASE  
CERVICAL SYNDROME SPONDYLOSIS WITH THE MASSAGE  
METHOD AND THERAPY OF MC KENZIE EXERCISE***

*In 2023*

<sup>1\*)</sup>Ainur Rahmah, <sup>2)</sup> Dany Pramuno Putra, <sup>3)</sup>Devi Arianti, <sup>4)</sup> Melya Rossa  
Email: [rahmahainur532@gmail.com](mailto:rahmahainur532@gmail.com)

***ABSTRACT***

Cervical syndrome spondylosis is a degenerative disease that occurs in the cervical spine. This is most often caused by changes in the intervertebral discs due to age changes. The purpose of this study was to determine the management of Mc Kenzie massage and exercise therapy in patients with cervical spondylosis syndrome. The research methods used in the preparation of this scientific work are assessment, diagnosis, history taking, and intervention.

The management method used is massage and mc kenzie exercise therapy which aims to help improve functional abilities in patients with cervical syndrome spondylosis. The results obtained after 6 times of therapy from March 10 2023 to March 28 2023 with a diagnosis of cervical syndrome spondylosis using massage and Mc Kenzie exercise therapy, the results obtained were an increase in muscle strength and reduced pain. Patients are advised to always exercise independently with examples of exercises given by physiotherapists and exercises to be carried out regularly.

**Keywords : Cervical syndrome spondylosis, Massage, and Mc Kenzie exercise therapy**

- 1) *Student, DIII Physiotherapy, STIKes Ngudia Husada Madura*
  - 2) *Lecturer, DIII Physiotherapy, STIKes Ngudia Husada Madura*
  - 3) *Lecturer, DIII Physiotherapy, STIKes Ngudia Husada Madura*
  - 4) *Lecturer, DIII Physiotherapy, STIKes Ngudia Husada Madura*
- \*) Correspondence*

## PENDAHULUAN

Kesehatan memegang peran krusial dalam hidup manusia. Ia berkaitan dengan kestabilan fisik dan mental, memungkinkan seseorang menjalani kehidupan yang produktif. Tubuh yang sehat menjadi kunci untuk berhasil dalam menjalani aktivitas harian di era yang terus berkembang ini. Namun, semakin majunya zaman, manusia cenderung berlebihan dalam melakukan aktivitas, karena kebutuhan hidup yang semakin tinggi.

Spondylosis adalah penyakit degeneratif yang mengincar vertebra, timbul akibat proses degenerasi yang berkelanjutan pada diskus intervertebralis. Proses ini menyebabkan pertumbuhan osteofit, menyempitnya kanalis spinalis, dan menyebabkan peradangan pada persendian belakang (Saputra, 2021). Dengan kata lain, Spondylosis menyebabkan perubahan pada vertebra dan struktur tulang belakang karena proses degeneratif yang terus berlanjut.

Berdasarkan penelitian, ditemukan bahwa sekitar 20% hingga 70% dari populasi manusia pernah mengalami nyeri leher setidaknya sekali sepanjang hidup mereka. Selain itu, insiden nyeri leher cenderung meningkat seiring bertambahnya usia, dan kondisi sindrom leher, terutama cervical syndrome, umumnya lebih sering terjadi pada wanita yang berusia sekitar 50 tahun ke atas (Childs, J.D, 2008). Dengan kata lain, sejumlah besar orang pernah mengalami nyeri leher, dan risiko mengalaminya cenderung meningkat seiring bertambahnya usia, terutama pada perempuan yang berusia 50 tahun ke atas.

Setiap tahunnya, sekitar 16,6% dari populasi dewasa di Indonesia mengalami ketidaknyamanan pada

bagian leher, dan bahkan sekitar 0,6% dari mereka mengalami nyeri leher yang parah. Kondisi nyeri leher ini cenderung meningkat sejalan dengan proses penuaan. Dengan demikian, setiap tahun, sejumlah signifikan orang dewasa di Indonesia mengalami ketidaknyamanan dan masalah nyeri leher yang serius, yang umumnya semakin meningkat seiring bertambahnya usia karena kekuatan otot, kekuatan sendi dan kekuatan tulang menurun. Lebih sering terjadi pada wanita dari pada laki-laki dengan perbandingan 1,67 : 1 (Hudaya, 2009).

## TUJUAN

Tujuan umum untuk mengetahui penatalaksanaan penatalaksanaan Metode Massage dan Terapi latihan McKenzie exercise pada kasus Cervical Syndrome Spondylosis

Tujuan khusus Untuk mengetahui pendekatan pada metode Massage dan Terapi Latihan McKenzie exercise terhadap peningkatan fleksibilitas otot leher

## MANFAAT

Bagi Fisioterapi Untuk menambah wawasan tentang pemberian Massage dan Terapi Latihan McKenzie pada pasien Cervical Syndrome Spondylosis.

Bagi institusi Dapat digunakan sebagai referensi tambahan untuk mengetahui tentang pelaksanaan fisioterapi pada kasus Cervical Syndrome Spondylosis.

Bagi Masyarakat Dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pendekatan fisioterapi pada kasus Cervical Syndrome Spondylosis dengan Metode Massage dan Terapi Latihan McKenzie exercise.

## HASIL PENATALAKSANAAN

Hasil dari studi kasus dilakukan kepada pasien yang di diagnosa cervical syndrome spondylosis di RSI jemur sari suarabaya telah di lakukan sebanyak 6 kali terapis mulai tanggal 10 Maret 2023 sampai dengan 28 Maret 2023 dengan metode Massage dan terapi latihan Mc kenzie didapatkan peningkatan pada aktifitas fungsional dibandingkan dari sebelum melakukan terapi. Hasil dari pemeriksaan vas pada cervical

### 2. Hasil pemeriksaan vas

Dari hasil pemeriksaan Vas di atas yang dilakukan dari pertama kali terapi pada tanggal 10 Maret 2023 sampai 28 Maret 2023 menunjukkan adanya perubahan yaitu adanya penurunan pada nyeri gerak dan nyeri tekan pada pertemuan ke 5 dan ke 6.

Penurunan pada nyeri tekan dari nilai 4 (sedang)Menjadi 2 (ringan) lalu pada nyeri gerak mengalami penurunan dari nilai 4 menjadi nilaisedang

### 1. Hasil pemeriksaan range of motion pada cervical

Dari hasil pemeriksaan rom di atas yang dilakukan dari pertama kali terapi pada tanggal 10 Maret 2023 sampai 28 Maret 2023

menunjukkan adanya perubahan yaitu adanya peningkatan Rom pada pertemuanke4sampai pertemuan ke 6.

### 1. Hasil pemeriksaan MMT

Dari hasil pemeriksaan MMT di atas yang dilakukan dari pertama kali terapi pada tanggal 10 Maret 2023 sampai 28 Maret 2023 menunjukkan adanya perubahan yaitu menambahnya kekuatan otot dan hilangnya nyeri.

Pada pertemuan pertama sampai pertemuan ke tiga di temukan nilai 3- dengan adanya nyeri pada pertemuan ke

empat hingga pertemuan enam di dapatkan nilai 3+ nyeri berkurang

### 2. Hasil pemeriksaan neck index disability

Dari hasil pemeriksaan neck disability index di atas yang dilakukan dari pertama kali terapi pada tanggal 10 Maret 2023

## PEMBAHASAN

Seorang pasien dengan kondisi cervical syndrome spondylosis berusia 73 tahun mengalami kekakuan otot pada daerah cervical, adanya nyeri menjalar kebahu dan terkadang merasakan kesemutan pada di jari kanan dan kiri. Setelah dilakukan 6 kali terapi oleh peneliti mendapat kan peningkatan aktivitas fungsional pasien setelah dilakukan Massage dan terapi latihan Mc kenzie exercise.

Pada sumsum tulang belakang, ada sebuah cara unik yaitu melakukan pijatan sendiri untuk meningkatkan peredaran darah.

Jenis latihan yang bertujuan untuk meredakan nyeri leher dan meningkatkan fleksibilitas otot leher. Latihan ini juga dapat membantu mengurangi spasme otot, meningkatkan rentang luas gerak sendi yang terbatas, serta mengembalikan postur leher ke posisi anatomi yang benar.

Memiliki tujuan ilmiah dalam melancarkan sirkulasi darah dan mengurangi kekakuan otot. Dengan merangsang reseptor rasa nyeri, massage mampu mengurangi kekakuan otot, sehingga meningkatkan Rentang Gerak (Range of Motion) pada area cervical (Weerapong, P, 2005). Teknik massage yang digunakan, seperti Effleurage, berupa gerakan usapan lembut, lambat, dan panjang, bertujuan utama untuk mencapai relaksasi. Selain itu, massage

juga dapat meningkatkan kenyamanan pasien dengan mengendurkan otot yang tegang (Mons Dragon, 2004). Dengan demikian, secara ilmiah, massage memiliki manfaat dalam melancarkan sirkulasi darah, mengurangi kekakuan otot, dan memberikan efek relaksasi untuk meningkatkan Rentang Gerak pada area leher.

Teknik Friction Merupakan gerakan menggerus yang dilakukan dengan pergerakan naik dan turun secara bebas (Arovah, 2011). Teknik friction dilaksanakan dengan menekan jaringan menggunakan ujung ibu jari dengan tujuan memecahkan jaringan yang menggumpal, membantu menghancurkan myoglosis, yaitu akumulasi sisa dari pembakaran energi berupa asam laktat yang terdapat pada otot, sehingga mengurangi pengerasan pada otot (Yulingga Nanda Hanief et al., 2019). Skin rolling adalah teknik massage yang dilakukan dengan mengambil jaringan kulit dan mendorong atau menggulungkannya ke depan dengan kedua ibu jari. Gerakan ini harus dilakukan secara kontinu tanpa terputus-putus (Yulingga Nanda Hanief et al., 2019).

Stroking merupakan gerakan yang terdiri dari gosokan ringan dan lembut dengan menggunakan seluruh permukaan tangan, dilakukan dengan arah gerakan yang tidak teratur. Tujuan dari Mc Kenzie exercise adalah untuk mengatasi masalah nyeri leher atau punggung melalui latihan mandiri sehingga pasien dapat kembali aktif beraktivitas dan memulihkan fungsi tubuh.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1 Kesimpulan

Spondylosis adalah perubahan degeneratif yang terjadi pada diskus intervertebra dan badan vertebra. Ini

adalah suatu proses degenerasi yang mempengaruhi diskus intervertebralis dan menyebabkan pertumbuhan osteofit, penyempitan kanalis spinalis, dan peradangan pada persendian posterior. Dalam kasus ini, penggunaan metode Massage dan terapi latihan fungsional Mc Kenzie exercise sangat sesuai karena pasien mengalami kekakuan dan nyeri pada daerah cervical.

Pada kasus cervical Syndrome spondylosis dibutuhkan adanya penatalaksanaan terapi yang rutin serta dan harus dilakukan secara terus-menerus karena dapat berdampak sesuai dengan kebutuhan pada pasien.

### 5.2 Saran

A. Bagi fisioterapi di rumah sakit Disarankan untuk menggunakan intervensi terapi Massage dan terapi latihan fungsional Mc kenzie exercise sebagai Disarankan menggunakan intervensi terapi berupa Massage dan terapi latihan fungsional Mc kenzie exercise sebagai intervensi terpilih untuk mengatasi dan dapat meningkatkan aktivitas fungsional pada pasien cervical syndrome spondylosis.

B. Bagi responden ( pasien cervical sponylosis) Pasien di anjurkan agar mengulang dan melanjutkan latihan dirumah agar dapat mengembalikan kekuatan otot pada leher.

C. Bagi peneliti selanjutnya Diharapkan untuk memodifikasi teknik Massage dan terapi latihan fungsional Mc kenzie exercise serta menambahkan intervensi atau memberikan modalitas Ultra sound kepada pasien cervical syndrome spondylosis.

D. Bagi institusi pendidikan fisioterapi Diharapkan untuk menggunakan penelitian ini sebagai pelajaran yang diberikan kepada mahasiswa

bahwasannya Massage dan terapi latihan fungsional Mc kenzie exercise dapat digunakan metode dalam meningkatkan kekuatan otot dan mengurangi rasa kaku pada

#### DAFTAR PUSTAKA

Salim, Aflah Tasya, and Andrew Wijaya Saputra. "Efektivitas Penggunaan Intervensi Fisioterapi Terapi Latihan Dan Infred Pada Kasus Dislokasi sSendi Bahu." *Indonesian Journal of Health Science* 1, no. 1 (2021): 20–30. <https://doi.org/10.54957/ijhs.v1i1.49>.

Syetiawinanda, A. (2018). Terapi latihan dasar dan fungsi (Vol. 1).

Program, M., Fisioterapi, S., Kedokteran, F., & Udayana, U (2006). Kombinasi Masase Lebih Baik Dibandingkan Kontraksi Isometrik Pada Intervensi MWD,Tens Dalam Penurunan Nyeri Pada Kasus Spondylosis Cervical.

Salim, A. T., & Saputra, A. W. (2021). Efektivitas Penggunaan Intervensi Fisioterapi Terapi Latihan dan Infrared Pada Kasus Dislokasi Sendi Bahu. *Indonesian Journal of Health Science*, 1(1), 20–30. <https://doi.org/10.54957/ijhs.v1i1.49>

Kesehatan, K., Kesehatan, P., & Jurusan, S. (n.d.). EFEKTIVITAS PROGRAM BACKSCHOOL DAN TEKNIK MCKENZIE PADA PASIEN NYERI PUNGGUNG7BAWAH Saifudin Zuhri, Marti Rustanti. 030, 35–40.

Wijayanti, I. S., Prajawaty, P. A. U., & Anwar, C. (2016). Aspek Klinis Dan Penatalaksanaan8Radikulopati Servikalis. 1202006011, 26.

Can, S., Ulu, M. O., & Hanci, M. M.

(2022). Servikal Spondilolitik Myelopatilerde Cerrahi Zamanlama Time of Surgery for Cervical Spondylotic Myelopathies. 32(3), 414–421.

Makassar, D. I. K. (2022). SKRIPSI PENGARUH PEMBERIAN QUANTUM MOVEMENT TECHNIQUE ( QMT ) TERHADAP PERUBAHAN NYERI DAN LINGKUP GERAK SENDI ( LGS ) PADA PENDERITA CERVICAL SYNDROME DI KLINIK FISIOTERAPI DINA NUR MUHTADINA PROGRAM STUDI FISIOTERAPI.

Dharmajaya,R. (2017). Spondylosis cervicalis. In USU Press. [usupress.usu.ac.id](http://usupress.usu.ac.id)©

Nurhidayanti,O., Hartati, E., & Handayani, P. A. (2021). Pengaruh Mckenzie Cervical Exerciseperthadap Nyeri Leher PekerjaHome Industry Tahu. *Holistic Nursing and Health Science*, 4(1), 34–43. <https://doi.org/10.14710/hnhs.4.1.2021.34-43>

Fisioterapi, J., & Kesehatan, P. (2019). Media Fisioterapi Politeknik Kesehatan Makassar Media Fisioterapi Politeknik Kesehatan Makassar. XI(2), 1–14.

Guide, M. R. C. E. (2004). Buku Massage. In Main (Issue February).

Wardana ING. Traktur Ascenden Medulla Spinalis. Univ Udayana. Published online 2019:10-27.

# MANUSKRIP AINUR RAHMAH

## ORIGINALITY REPORT

18%

SIMILARITY INDEX

16%

INTERNET SOURCES

2%

PUBLICATIONS

2%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1	<a href="http://jurnalku.org">jurnalku.org</a> Internet Source	4%
2	<a href="http://text-id.123dok.com">text-id.123dok.com</a> Internet Source	2%
3	<a href="http://repository.unhas.ac.id">repository.unhas.ac.id</a> Internet Source	2%
4	<a href="http://journal2.stikeskendal.ac.id">journal2.stikeskendal.ac.id</a> Internet Source	2%
5	<a href="http://repository.stikesnhm.ac.id">repository.stikesnhm.ac.id</a> Internet Source	1%
6	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	1%
7	<a href="http://adoc.pub">adoc.pub</a> Internet Source	1%
8	<a href="http://jurnal.akfis-whs.ac.id">jurnal.akfis-whs.ac.id</a> Internet Source	1%
9	<a href="http://repository.unair.ac.id">repository.unair.ac.id</a> Internet Source	1%

10	123dok.com Internet Source	1 %
11	digilib.unisayogya.ac.id Internet Source	1 %
12	eprints.ums.ac.id Internet Source	1 %
13	id.scribd.com Internet Source	<1 %
14	Zhang - Encyclopedia of Global Health (globalhealth) Publication	<1 %
15	doku.pub Internet Source	<1 %

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off

# MANUSKRIP AINUR RAHMAH

---

GRADEMARK REPORT

---

FINAL GRADE

**/0**

GENERAL COMMENTS

**Instructor**

---

PAGE 1

---

PAGE 2

---

PAGE 3

---

PAGE 4

---

PAGE 5

---

PAGE 6

---

PAGE 7

---

PAGE 8

---