

**LAPORAN TUGAS AKHIR**  
**PENATALAKSANAAN FISIOTERAPI PADA KASUS *HERNIA NUKLEUS PULPOSUS***  
**(HNP) DENGAN MODALITAS *SHORT WAVE DIATHERMY* (SWD)**  
**DAN TERAPI LATIHAN *PELVIC TILT EXERCISE, SIT STREATCHING***  
**DI RSUD NGIMBANG**



**EGA AMELYA**  
**NIM. 1902040075**

**PROGRAM STUDI D3 FISIOTERAPI**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN**

**2022**

**PENATALAKSANAAN FISIOTERAPI PADA KASUS *HERNIA NUKLEUS PULPOSUS*  
(HNP) DENGAN MODALITAS *SHORT WAVE DIATHERMY* (SWD) DAN  
TERAPI LATIHAN *PELVIC TILT EXERCISE* DAN *STREATCHING*  
DI RSUD NGIMBANG  
LAPORAN TUGAS AKHIR**

**Diajukan Kepada Program D3 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas  
Muhammadiyah Lamongan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Ahli  
Madya Kesehatan**



**EGA AMELYA  
NIM.19.02.04.0075**

**PROGRAM STUDI D3 FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN  
2022**

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :  
NAMA : EGA AMELYA  
NIM : 19.02.04.0075  
TEMPAT, TANGGAL LAHIR : LAMONGAN, 16 OKTOBER 2000  
INSTITUSI : FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH  
LAMONGAN

Menyatakan bahwa Laporan Tugas Akhir (LTA) yang berjudul “Penatalaksanaan Fisioterapi pada kasus *Hernia Nukleus Pulposus* (HNP) dengan modalitas *Short Wave Diathermy* (SWD) dan Terapi Latihan *Pelvic tilt Exercise dan Sit Strectching* di RSUD Ngimbang” adalah bukan Laporan Tugas Akhir milik orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila di kemudian hari tadi ditemukan penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh dan sanksi lain sesuai dengan peraturan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Lamongan.

Lamongan, 19 Agustus 2022

Yang membuat pernyataan,



**EGA AMELYA**  
**NIM.19.02.04.0075**


## LEMBAR PERSETUJUAN

NAMA : EGA AMELYA  
NIM : 19.02.04.0075  
TEMPAT, TANGGAL LAHIR : LAMONGAN, 16 OKTOBER 2000  
JUDUL : PENATALAKSANAAN FISIOTERAPI  
PADA KASUS *HERNIA NUKLEUS  
PULPOSUS* (HNP) DENGAN  
MODALITAS *SHORT WAVE  
DIATHERMY* (SWD) DAN TERAPI  
LATIHAN *PELVIC TILT EXERCISE*  
DAN *SIT STREATCHING* DI RSUD  
NGIMBANG

Telah disetujui untuk diujikan di hadapan Dewan Penguji Laporan Tugas Akhir  
pada tanggal 19 Agustus 2022

Mengetahui

Pembimbing I



Okky Zubairi Abdillah, S.Fis, M.KKK  
NIK. 19871009 201512 078

Pembimbing II



Aulia Kurnianing Putri, S.ST., M.Kes  
NIK.19870831 201805 086

## LEMBAR PENGESAHAN

Telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji pada Sidang Laporan Tugas Akhir

Program Studi D3 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muammadiyah Lamongan

Tanggal 19 Agustus 2022

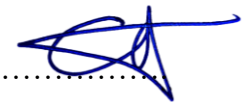
### PANITIA PENGUJI

Tanda tangan

Ketua : Dimas Arya Nugraha, S.Tr.,Kes



Anggota : 1. Okky Zubairi Abdillah, S.Fis., M.KKK



2. Aulia Kurnianing Putri, S,ST, M.Kes



Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Lamongan



**Arifal Aris, S.Kep., Ns., M.Kes**  
**NIK 19780821 2006 10 015**

## **CURICULUM VITAE**

Nama : Ega Amelya  
Tempat, Tanggal Lahir : Lamongan, 16 Oktober 2000  
Alamat Rumah : Dsn. Kebon Agung, Ds Sukolilo, Kec. Sukodadi,  
Kab. Lamongan

Riwayat Pendidikan :

1. SD Negeri 1 Sukolilo Lulus Tahun 2012
2. SMP Negeri 1 Pucuk Lulusan Tahun 2015
3. SMA Negeri 1 Sukodadi Lulusan Tahun 2018
4. Prodi D3 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Lamongan mulai tahun 2019 sampai sekarang 2022

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO**

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan”. (QS. Al-Insyirah: 5-6)

“Bangun membenahi kegagalan atau tertidur meratapi kegagalan”

### **PERSEMBAHAN**

Laporan Tugas Akhir ini adalah bagian dari ibadahku kepada Allah SWT, karena hanya kepada-Nya kami menyembah dan hanya kepada-Nya kami memohon spertolongan.

Sekaligus sebagai ungkapan terima kasihku kepada :

1. Bapak dan Ibuku yang selalu memberikan motivasi dan doa terbaik untukku
2. Kakak, Adik dan seluruh keluarga yang selalu memberikan support
3. Big Bos yang selalu memberikan effort terbaik selama pengerjaan LTA ini
4. Diana Mei Nanda terimakasih selalu meminjamkan laptopnya dalam mengerjakan LTA ini and thank you always support me.
5. Para sahabat D3 Fisioterapi 2019 yang mau diajak untuk sharing
6. Kakak tingkat Prodi D3 Fisioterapi yang mau sharing beberapa referensinya.

## ABSTRAK

### **PENATALAKSANAAN FISIOTERAPI PADA KASUS *HERNIA NUKLEUS PULPOSUS (HNP)* DENGAN MODALITAS *SHORT WAVE DIATHERMY (SWD)* DAN TERAPI LATIHAN *PELVIC TILT EXERCISE, SIT STREATCHING***

**Latar belakang :** *Hernia Nukleus Pulposus (HNP)* adalah kasus dimana kondisi nyeri punggung bawah (NPB) yang sering terjadi dan pasien akan mengalami keterbatasan gerakan membungkuk, meregang dan mengganggu aktifitas fungsional dalam tidur ke duduk, duduk ke berdiri sampai ke berjalan, prevalensi dari HNP di indonesia sebesar 30% hingga 80% dari kasus Nyeri Punggung Bawah. Fisioterapi berperan untuk mengurangi keluhan yaitu dengan modalitas fisioterapi berupa *Short Wave Diathermy (SWD)* dan terapi latihan, dengan pemberian SWD untuk mengurangi rasa nyeri dan meningkatkan lingkup gerak sendi, dan terapi latihan berupa *pelvic tilt* dan *Sit Streatching* meningkatkan kekuatan otot dan meningkatkan Nilai kemampuan Aktivitas Fungsional.

**Tujuan :** Mengetahui Penatalaksanaan fisioterapi Pada Kasus *Hernia Nukleus Pulposus (HNP)* dengan modalitas *Short Wave Diathermy (SWD)* dan terapi latihan *Pelvic tilt Exercise* dan *Sit Streatching*

**Metode :** Dalam kasus *Hernia Nukleus Pulposus (HNP)* menggunakan modalitas *Short Wave Diathermy (SWD)* dan terapi latihan *Pelvic tilt* dan *Sit Streatching*

**Hasil :** Setelah dilakukan 5 kali terapi didapatkan penurunan Nilai VAS dengan nyeri tekan dari T0 = 6 menjadi T5 = 3 sedangkan ditemukan nyeri gerak ditemukan nilai dari T0 = 8 menjadi T5 = 5, didapatkan peningkatan Lingkup Gerak 2Sendi pada gerakan fleksi pada T0 = 70° menjadi T5 = 80°, Gerakan ekstensi dari T0 = 25° menjadi T5 = 30°, dan Gerakan lateral Fleksi Dekstra – Sinistra *lumbal* didapatkan hasil peningkatan LGS dari T0 = 25° menjadi T5 = 30° terjadi peningkatan Nilai MMT pada Gerakan fleksi masih belum didapatkan peningkatan kekuatan otot dari T1-T5. Gerakan ekstensi didapatkan peningkatan dari T0 = 3 menjadi T5 = 4 dan Gerakan Gerakan lateral fleksi dekstra-sinistra didapatkan peningkatan nilai mmt dari T0 = 4 menjadi T5 = 5 dan didapatkan peningkatan kemampuan fungsional Berupa penurunan nyeri ketika melakukan aktifitas berjalan dengan nilai 4 menjadi 3. Dari kesimpulan tersebut didapatkan nilai akhir sebesar 50% menjadi 48% yakni terdapat penurunan sebesar 2% dari T0 sampai T5

**Kesimpulan :** *Short Wave Diathermy (SWD)* dan terapi latihan *Pelvic tilt Exercise* dan *Sit Streatching* dapat menurunkan nyeri, meningkatkan lingkup gerak sendi, meningkatkan kekuatan otot, dan mengoptimalkan kemampuan fungsional.

**Kata Kunci :** *Hernia Nukleus Pulposus (HNP)*, *Short Wave Diathermy (SWD)* dan terapi latihan *Pelvic tilt Exercise* dan *Sit Streatching*



## ABSTRACT

### MANAGEMENT OF PHYSIOTHERAPY IN CASE OF *HERNIA NUCLEUS PULPOSUS (HNP)* WITH MODALITY *SHORT WAVE DIATHERMY (SWD)* AND *PELVIC TILT EXERCISE, SIT STREATCHING*

**Background:** Herniated nucleus pulposus HNP is a case where low back pain (LBP) often occurs and the patient will experience limitations in bending, stretching and disrupting functional activities from sleeping to sitting, sitting to standing to walking, the prevalence of HNP in Indonesia is 30% to 80% of cases of LBP. Physiotherapy plays a role in reducing complaints, namely with physiotherapy modalities in the form of Short Wave Diathermy (SWD) and exercise therapy, by giving SWD to reduce pain and increase joint range of motion, and exercise therapy in the form of *pelvic tilt* and sit stretching to increase muscle strength and increase the value of functional activity abilities.

**Objective:** To determine the management of physiotherapy in cases of herniated nucleus pulposus (HNP) with the modality of Short Wave Diathermy (SWD) and *Pelvic tilt* Exercise and *Sit Streatching* exercise therapy.

**Methods:** In the case of Hernia Nucleus Pulposus (HNP) using Short Wave Diathermy (SWD) and *Pelvic tilt* and *Sit Streatching* exercise therapy.

**Results:** After 5 treatments, there was a decrease in the VAS value with tenderness from T0 = 6 to T5 = 3, while motion pain was found, the value was found from T0 = 8 to T5 = 5, there was an increase in the scope of joint motion in flexion movements at T0 = 70° to T5 = 80°, extension movement from T0 = 25° to T5 = 30°, and lateral flexion movement right - left lumbar, the results of an increase in LGS from T0 = 25° to T5 = 30° there is an increase in MMT value in flexion movement still not getting an increase in muscle strength from T1 -T5. The extension movement got an increase from T0 = 3 to T5 = 4 and the left lateral flexion movement got an increase in the mmt value from T0 = 4 to T5 = 5 and got an increase in functional ability in the form of a decrease in pain when doing walking activities with a value of 4 to 3. From this conclusion, the final value is 50% to 48%, namely there is a decrease of 2% from T0 to T5

**Conclusion:** Short Wave Diathermy (SWD) and *Pelvic tilt* Exercise and *Sit Streatching* exercise therapy can reduce pain, increase joint range of motion, increase muscle strength, and optimize functional ability.

**Keywords:** Hernia Nucleus Pulposus (HNP), Short Wave Diathermy (SWD) and *Pelvic tilt* Exercise and *Sit Streatching* exercise therapy