

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Pengkajian kasus**

Metode penelitian karya tulis ilmiah ini menggunakan metode *study case*. Penulis melakukan penelitian pengaruh *pilates exercise* dan tens terhadap dysminorea dengan terapi sebanyak 8 kali dengan 2 kali pertemuan dalam satu minggu *study case* ini dilaksanakan di klinik fisioterapi mandiri Phyla Center. Penelitian ini didasari penelitian penelitian Song BH dkk, tentang “Pengaruh *pilates* terhadap nyeri, fungsi fisik, kualitas tidur dan faktor psikologis remaja putri penderita *disminorea*”. Dalam penelitian sebelumnya didapatkan hasil peningkatan kemampuan aktivitas fungsional yang di evaluasi dengan menggunakan *oswetry disability index* dan penurunan nyeri yang di evaluasi menggunakan VAS dalam 24 kali pertemuan (Song BH dkk , 2023).

#### **1. Waktu penelitian**

Waktu yang digunakan penelitian ini dilaksanakan sejak tanggal dimulai dari 7 Juni 2024 setelah dikeluarkannya izin penelitian. Proses penelitian terdiri dari pengumpulan data, dan 1 bulan pengolahan data yang meliputi penyajian dalam bentuk KTI dan proses bimbingan.

#### **2. Tempat penelitian**

Tempat pelaksanaan penelitian ini berada di klinik mandiri Phyla Center.

##### **1. Kriteria inklusi**

- a. Perempuan yang sudah menstruasi dengan usia 16-25 tahun
- b. Memiliki keluhan nyeri saat haid atau H-1 menstruasi
- c. Bersedia mengikuti penelitian hingga selesai
- d. Memiliki gangguan fungsional sesuai dengan alat ukur

##### **2. Kriteria Eksklusi**

- a. Tidak menstruasi (saat pengambilan data pertama)
- b. sudah menepaus
- c. Tidak memiliki gangguan fungsional
- d. Tidak memiliki keluhan nyeri saat menstruasi

**B. Anamnesis**

- a. Identitas
  - a. Nama: Nn. F
  - b. Umur: 20 tahun
  - c. Jenis Kelamin: perempuan
  - d. Alamat: Desa Bangun Rejo, Kota Gajah Kabupaten Lampung Tengah.
  - e. Agama: islam
  - f. Pekerjaan: mahasiswa
  
- b. Riwayat penyakit
  - 1) Keluhan utama  
nyeri dia area pinggang dan perut bawah
  - 2) Riwayat penyakit sekarang  
pasien mengeluhkan nyeri diarea perut dan pinggang belakang beberapa tahun belakang
  - 3) Riwayat pengobatan  
obat pereda nyeri (feminax)
  - 4) Riwayat penyakit dahulu  
Tidak ada
  - 5) Riwayat keluarga  
tidak ada
  - 6) Riwayat pribadi  
tidak ada
  
- c. Pemeriksaan *vital sign*
  - 1) Tekanan darah: 110/80 mmHg
  - 2) Denyut nadi: 66x/menit.
  - 3) Pernapasan/ respirasi: 22x/menit
  - 4) Temperatur/ suhu badan:36
  - 5) Tinggi badan: 156 cm
  - 6) Berat badan: 43 kg
  
- d. Pemeriksaan fisik lain-lain
  - 1) Inspeksi Statis: ekspresi wajah pasien terlihat seperti menahan nyeri  
Inspeksi dinamis: pasien terlihat seperti berjalan dengan hati” dan menahan nyeri

- 2) Palpasi: temuan pada palpasi perut teraba suhu yang sedikit hangat, Nyeri tekan area perut, nyeri tekan di daerah otot lumbalris
- 3) Perkusi: tidak dilakukan
- 4) Auskultasi: tidak dilakukan

e. Pemeriksaan spesifik.

- 1) Pemeriksaan nyeri menggunakan VAS

**Tabel 3. Hasil Pemeriksaan Vas**

Nyeri	Skala
Nyeri diam	5 ( pada daerah perut bawah)
Nyeri Tekan	8 ( pada m. rectus abdominis dan m.transversus abdominis)
Nyeri gerak	5 ( pada m. rectus dan m.latisimus Dorsi)

(Dokumentasi pribadi, 2024)

- 2) Aktivas fungsional *oswerty disability index*

**Tabel 4. Hasil *oswerty disability index* (ODI)**

No	Kategori	Nilai	Deskripsi
1.	Intensitas nyeri	3	Saat ini nyeri terasa agak berat
2.	Perawatan nyeri	1	Saya merawat diri secara normal tapi terasa sangat nyeri
3.	Aktivitas mengangkat	1	Saya dapat mengangkat benda berat di sertai timbul nyeri
4.	Berjalan	1	Saya hanya mampu berjalan tidak lebih dari satu mil karena nyeri
5.	Duduk	2	Saya mampu duduk pada kursi tidak lebi dari satu jam karena nyeri
6.	Berdiri	1	Saya mampu berdiri selama akum au tapi timbul rasa nyeri
7.	Tidur	1	Tidurku terkadang terganggu oleh timbulnya nyeri
8.	Aktivitas seksualku	-	-
9.	Kehidupan	1	Kehidupan sosialku berlangsung normal tetapi

No	Kategori	Nilai	Deskripsi
	sosialku		ada peningkatan derajat nyeri
10	Berpergian / rekreasi	3	Nyeri menghambat sehingga saya hanya bisa melakukan perjalanan kurang dari 1 jam
<b>Total</b>		<b>15</b>	

(Dokumentasi pribadi, 2024)

Keterangan Score:  $\frac{15}{45} \times 100 = 33\%$

Untuk nomor 8 pada point Aktivitas seksual dikosongkan kerana pasien yang masih berstatus lanjang atau belum menikah hingga didapatkan skor sebagai berikut:

Keterangan skor: 33 % (*Moderate disability*)

#### f. Diagnosa Fisioterapi

- 1) *Impairment* (gangguan/ kelmahan): adanya nyeri tekan diarea *m. internal abdominal oblique dektra* dan *sinistra*, adanya nyeri gerak di bagian otot *lumbalis*
- 2) *Functional limitation* (limitasi fungsi): pasien masih bisa beraktivitas dengan rasa nyeri
  - pasien bisa merawat diri secara normal tapi terasa timbul nyeri
  - pasien dapat mengangkat benda berat tetapi di sertai timbul nyeri
  - saya mampu duduk pada kursi tidak lebih dari 1 jam karena nyeri
  - tidur pasien terkdang terganggu oleh timbulnya nyeri
  - nyeri menghambat sehingga saya hanya bisa melakukan perjalanan kurang dari 1 jam
- 3) *Disability* (Participation retriction):
  - pasien masih bisa ikut serta disegala kegiatan
  - kehidupan sosial pasien berlangsung normal tetapi ada peningkatan derajat nyeri.

Permasalahan sosial yang muncul akibat adanya gangguan fungsional tubuh.

## B. Rencana Intervensi Fisioterapi

1. Rencana jangka pendek: untuk mengurangi nyeri gerak dan nyeri tekan
2. Rencana jangka panjang: untuk mengurangi nyeri dan meningkatkan stabilitas otot

## C. Intervensi Fisioterapi

### 1. Persiapan *pilates supine breathing*

#### a. Persiapan alat

Siapkan matras yang tidak terlalu keras

#### b. Persiapan pasien

Pastikan pasien mengenakan pakain yang nyaman dan tidak menggunakan perhiasan dan pastikan sebelum latihan pasien sudah makan agar latihan berjalan lancar.

#### c. Pelaksanaan

Posisi pasien berbaring diatas matras lalu instruksikan pasien meletakkan kedua tangan diatas perut (ulu hati) seperti posisi memeluk, lalu diikuti dengan menekuk kedua kaki dan di buka selebar bahu lalu instruksikan pasien untuk latihan pernapasan menarik nafas dan mengeluarkan nafas secara perlahan, gerakan ini dilakukan 10x repetisi dalam 3 set dengan istirahat 15 detik disetiap repetisi



Gambar 22. *supine breathing* (Dokumentasi pribadi, 2024)

### 2. Persiapan *pilates gerakan rolling like a ball*

#### a. Persiapan alat

Siapkan matras yang tidak terlalu keras

#### b. Persiapan pasien

Pastikan pasien mengenakan pakain yang nyaman dan tidak menggunakan perhiasan, dan pastikan sebelum latihan pasien sudah makan agar latihan berjalan lancar

c. Pelaksanaan

Posisi pasien tidur terlentang lalu intruksikan pasien untuk mengangkat kaki dan menekuk lutut lalu berikan arahan untuk mengulurkan kedua posisi seperti memeluk paha posisi kepala condong ke depan, gerakan ini diulang sebanyak 10x repetisi selama 3 set dengan istirahat 15 detik disetiap repetisinya.



Gambar 23. *rolling like a ball* (Dokumentasi pribadi, 2024)

**3. Persiapan *pilates* gerakan *roll up***

a. Persiapan alat

Siapkan matras yang tidak terlalu keras

b. Persiapan pasien

Pastikan pasien mengenakan pakain yang nyaman dan tidak menggunakan perhiasan dan pastikan sebelum latihan pasien sudah makan agar latihan berjalan lancar

c. Posisi pasien duduk dengan kaki lurus kedepan lalu intruksikan pasien untuk meluruskan tangan kedepan sejajar dengan kaki lalu posisikan leher seperti menunduk dikuti dengan punggung yang condong kedepan intruksikan pasien untuk mengatur nafas gerakan ini diulang sebanyak 10x repetisi dalam 3 set dengan waktu istirahat per-repetisi 15 detik



Gambar 24. *roll up* (Dokumentasi pribadi, 2024)

4. Persiapan *pilates* gerakan *hundred*
  - a. Persiapan alat

Siapkan matras yang tidak terlalu tinggi dan tidak terlalu keras
  - b. Persiapan pasien

Pastikan pasien dalam kondisi yang sehat dan sudah makan sebelum Melakukan latihan agar latihan berjalan dengan lancar
  - c. Pelaksanaan

Posisikan pasien tidur terlentang lalu intruksikan pasien untuk mengangkat lurus kedua kaki lalu intruksikan pasien untuk menekuk lutut agar pinggang sedikit terangkat lalu intruksikan pasien untuk meluruskan kedua tangan kearah lutut dan mengangkat kepala, gerakan ini dilakukan 10x repetisi dalam 3 set dengan istirahat 15 detik setiap repetisi.



Gambar 25. *hundred* (Dokumentasi pribadi, 2024)

## 5. Persiapan *pilates* gerakan *single leg stretch*

### a. Persiapan alat

Siapkan matras yang tidak terlalu tinggi dan keras

### b. Persiapan pasien

Pastikan pasien dalam kondisi sehat dan sudah makan sebelum latihan agar berjalan lancar

### c. Pelaksanaan

Posisikan pasien tidur terlentang lalu intuksikan pasien untuk mengangkat kaki lurus kedepan, kemudian pasien diinstruksikan menekuk salah satu lutut secara bergantian dengan tahan menggunakan kedua tangan, gerakan ini di dilakukan 10x repetisi dalam 3 set dengan istirahat 15 detik disetiap repetisi



Gambar 26. *Single leg stretch* (Dokumentasi pribadi, 2024)

## 6. Persiapan *pilates* gerakan *doubel leg stretch*.

### a. Persiapan alat

Siapkan matras yang tidak terlalu tinggi dan tidak terlalu keras

### b. Persiapan pasien

Pastikan pasien dalam keadaan sehat dan sudahn makan sebelum melakukan latihan agar latihan berjalan dengan lancar

### c. Pelaksanaan

Posisikan pasien tidur terlentang lalu intuksikan pasien untuk menekuk kedua siku dan taruk kedua telapak tangan berada di bawah kepala, lalu setelah itu kedua kaki lurus keatas, gerakan ini dilakukan 10x repetisi dalam 3 set dengan Istirahat 15 detik disetiap repetisi



Gambar 27. *Double leg stretch* (Dokumentasi pribadi, 2024)

## 7. Persiapan *pilates* gerakan *saw*

### a. Persiapan alat

Siapkan matras yang tidak terlalu tinggi dan tidak terlalu keras

### b. Persiapan pasien

Pastikan pasien dalam keadaan sehat dan sudah makan sebelum latihan agar latihan berjalan dengan lancar

### c. Pelaksanaan

Posisikan pasien tidur tengkurap lalu berikan intruksikan pasien untuk mengangkat tubuh bagian depan dengan meluruskan tangan agar adan terangkat dengan dengan tumpuan kedua lengan dan tangan gerakan ini dilakukan 10x repetisi dalam 3 set dengan isitirahat 15 detik per-repetisinya



Gambar 28. *Saw* (Dokumentasi pribadi, 2024)

## 8. Persiapan *pilates* gerakan *swan dive*

### a. Persiapan alat

Siapkan matras yang tidak terlalu tinggi dan keras

### b. Persiapan pasien

Pastikan pasien dalam keadaan sehat dan sudah makan sebelum latihan agar Latihan berjalan dengan lancar

### c. Pelaksanaan

Posisi awal pasien tengkurap lalu intruksikan pasien untuk mengangkat kedua kedua kaki kearah atas, lalu diikuti posisi kedua tangan lurus kedepan saat lalu pertahankan posisi ini dalam 10x repetisi dalam 3 set dengan istirahat 15 detik pe-repetisinya



Gambar 29. *Swan dive* (Dokumentasi pribadi, 2024)

## 9. Persiapan *pilates* gerakan *swimming*

### a. Persiapan alat

Siapkan matras yang tidak terlalu tinggi dan tidak terlalu keras

### b. Persiapan pasien

Pastikan pasien dalam keadaan sehat dan sudah makan sebelum latihan dan pasien menggunakan pakaian yang nyaman selama latihan berlangsung

### c. Pelaksanaan

Posisikan pasien tengkurap lalu intruksikan pasien untuk mengangkat satu kaki kearah atas lalu diikuti dengan mengangkat satu tangan kearah depan lalu lakukan gerakan ,secara bergantian lakukan gerakan ini selama 10x repetisi dalam 3 set dengan istirahat 15 detik per-repetisinya



Gambar 30. *Swimming* (Dokumentasi pribadi, 2024)

10. Persiapan *pilates* gerakan *leg pull front*

a. Persiapan alat

Siapkan matras yang tidak terlalu tinggi dan tidak terlalu keras

b. Persiapan pasien

Pastikan pasien dalam keadaan sehat dan sudah makan sebelum latihan pastikan pasien menggunakan pakaian yang nyaman selama latihan

c. Pelaksanaan

Posisi awal pasien tengkurap lalu menekuk kedua lengan kearah samping lalu intruksikan pasien untuk melurukan kedua lengan hingga tubuh terangkat lalu posisikan salah satu kaki terangkat keatas dan satu kaki menjadi tumpuan, lakukan gerakan ini secara bergantian posisi kaki dan tangan gerakan ini dilakukan 10x repetisi dalam 3 set dengan istirahat 15 detik per-repetisinya



Gambar 31. *Leg full front* (Dokumentasi pribadi, 2024)

### 11. Persiapan *pilates gerakan leg down with springboard*

- a. Persiapan alat  
Siapkan *teraband*, *springboard* dan matras
- b. Persiapan pasien  
Pastikan pasien dalam keadaan sehat dan sudah makan sebelum latihan pastikan pasien mengenakan pakain yang nyaman selama latihan
- c. Pelaksanaan  
Posisi awal pasien tidur terlentang kedua tangan berada di samping tubuh posisi terapis sebagai tumpuan teraband lalu intruksikan pasien untuk mengangkat kedua kaki lalu terapis membantu pasien untuk memasukan kaki pasien ke teraband setelah masuk intruksikann pasien untuk mengatur nafas dan membuka kedua kaki selebar bahu gerakan ini ulang sebanyak 10x repetisi dalam 3 set dengan istirahat 15 detik per-repertisinya



Gambar 32. *Leg down with springboard* (Dokumentasi pribadi, 2024)

### 12. Persiapan *pilates gerakan scissor with springboard*

- a. Persiapan alat  
Siapkan matras, *teraband* dan *springboard*
- b. Persiapan pasien  
Pastikan pasien dalam keadan sehat dan sudah makan sebelum latihan pastikan juga pasien mengenakan pakaian yang nyaman selama latihan
- c. Pelaksanaan  
Posisikan pasien tidur terlentang lalu posisikan *springboard* berada di diantar kedua kaki lalu angkat kaki kearah atas lalu posisi terapi berada

diatas pasien sebagai tumpuan dari teraband yang akan menjadi pengait, lalu terapis membantu untuk memasukan kaki pasien kedalam teraband lalu posisi ini, gerakan ini dilakukan dengan 10x repetisi dalam 3 set dengan istirahat 15 detik per-repetisinya



Gambar 33. *Scissor whit spring board* (Dokumentasi pribadi, 2024)

### 13. Persiapan *pilates* gerakan *circle with springboard*

#### a. Persiapan alat

Siapkan *teraband*, mantras dan *springboard*

#### b. Persiapan pasien

Pastikan pasien dalam keadaan sehat dan sudah makan sebelum latihan pastikan juga pasien mengenakan pakaian yang nyaman selama latihan

#### c. Pelaksanaan

Posisi awal pasien tidur terlentang lalu kedua tangan berada di samping tubuh, posisi terapi berada di atas ujung tubuh pasien sebagai tumpuan dari teraband lalu intruksikan pasien untuk mengangkat kedua kaki keatas lalu terapis membantu pasien untuk memasukan kaki ke teraband dengan posisi kaki sudah menggantung di teraband intruksikan pasien untuk menekan teraband kearah bawah dengan posisi kedua kaki terbuka lebar pada posisi ini intruksikann pasien untuk mengatur nafas, gerakan ini diulang sebanyak 10x repetisi dalam 3 set dengan istirahat 15 detik per-repetisinya.



Gambar 34. *Circle with springboard* (Dokumentasi pribadi, 2024)

#### 14. Persiapan *pilates gerakan frog with springboard*

a. Persiapan alat

Siapkan matras, *teraband* dan *springboard*

b. Persiapan pasien

Pasikan pasien dalam keadaan sehat dan sudah makan sebelum latihan pastikan juga pasien mengenakan pakain yang nyaman selama Latihan

c. Pelaksanaan

Posisi awal pasien tidur terlentang dengan kedua tangan berada di samping tubuh, posisi terapis berada di ujung atas tubuh pasien sebagai tumpuan *teraband* (posisi ini bisa diikuti jika tubuh pasien lebih kecil dari terapis) lalu intruksikan pasien untuk mengangkat kedua kaki kearah atas lalu terapis membantu mengaitkan *teraband* ke kaki pasien setelah itu intruksikan pasien untuk menekuk kedua lutut. saat posisi ini intruksikan pasien untuk mengatur nafas, gerakan ini dilakukan 10x repetisi dalam 3 set dengan isitirahat 15 detik per-repetisinya



Gambar 35. *Frog with springboard* (Dokumentasi pribadi, 2024)

### 15. Persiapan *pilates* gerakan *adductor with springboard*

a. Persiapan alat

Siapkan matras, *teraband* dan *springboard*

b. Persiapan pasien

Pastikan pasien dalam keadaan sehat dan sudah makan sebelum latihan pastikan juga pasien mengenakan pakaian yang nyaman selama latihan

c. Pelaksanaan

Posisi awal pasien tidur terlentang lalu posisi terapis berada di ujung atas tubuh pasien sebagai tumpuan dari *teraband* (posisi ini bisa dilakukan jika posisi tubuh pasien lebih kecil dari terapis) lalu intruksikan pasien untuk mengangkat kedua kaki lurus badan rapat kearah atas lalu terapis membantu memasang *board* (lingkaran) dan mengaitkan ke *teraband* lalu intruksikan pasien untuk mengatur nafas, gerakan ini diulang sebanyak 10x repetisi dalam 3 set dengan istirahat 15 detik per-repetisinya



Gambar 36. *Adductor with sprin board* (Dokumentasi pribadi, 2024)

### 16. Persiapan *pilates* gerakan *hip bridge*

a. Persiapan alat

Siapkan matras dan *teraband*

b. Persiapan pasien

Pastikan pasien dalam keadaan sehat dan sudah makan sebelum latihan pastikan pasien mengenakan pakaian yang nyaman selama latihan

c. Pelaksanaan

Posisi awal pasien tidur terlentang lalu intruksikan pasien untuk menekuk kedua lutut lalu pada posisi ini intruksikan pasien untuk mengangkat

pinggang ke atas, gerakan ini diulang sebanyak 10 kali dalam 3 set dengan istirahat 15 detik setiap pengulangan



Gambar 37. *Hip bridge* (Dokumentasi pribadi,2024)

### 17. Persiapan *pilates* gerakan *start position kneeling*

a. Persiapan alat

Siapkan matras yang tidak terlalu tinggi dan tidak terlalu keras

b. Persiapan pasien

Pastikan pasien dalam keadaan sehat dan sudah makan sebelum latihan pastikan juga pasien mengenakan pakaian yang nyaman selama latihan

c. Pelaksanaan

Posisi awal pasien duduk lutut lurus lalu intuksikan pasien untuk meluruskan satu kaki kearah samping sampai dengan posisi setengah berdiri dengan satu kaki masi menekuk dan intruksikan pasien (bantu) untukn mengangkat kedua tangan kearah belakang sampai kedua tangan bertemu dan membentuk huruf angka 0, posisi ni dilakukan sebanyak 10x pengulangan dalam 3 set dengan istirahat 15 detik per-repetisinya.



Gambar 38. *Start position kneeling* (Dokumentasi pribadi, 2024)

## 18. Persiapan TENS

### a. Persiapan alat:

- 1) Persiapan *bed* yang nyaman untuk pasien
- 2) Persiapkan *TENS* pastikan kabel sudah terhubung dengan listrik dan tidak ada kabel yang mengganggu selama proses pemasangan

### b. Persiapan pasien:

- 1) Posisikan pasien senyaman mungkin ,pasien dengan posisi tidur miring dan nyaman
- 2) Pastikan area yang akan di pasang elektroda bersih dan tidak terganggu/tertutup pakaian

### c. Pelaksanaan

Hidupkan alat dengan menekan tombol ON lalu pasang elektroda/pad pada titik nyeri atau di area perut (*m. internal abdominal oblique dektra dan sinistra*) kemudian atur jenis arus *biphasic*, dengan *frekuensi 100 Hz*, lalu naikan intensitas perlahan dengan terus menjaga komunikasi dengan pasien sehingga penetrasi mencapai ambang rangsang pasien dan sensasi yang timbul adalah *parasthesia* yang kuat dan sedikit kontraksi. Durasi terapi selama 15 menit



Gambar 39, Pemasangan *TENS* (Dokumentasi Pribadi, 2024).

## 19. Rencana Evaluasi

Dalam penelitian (Song BH dkk,2023) tentang penelitian “Pengaruh *Pilates* terhadap nyeri, fungsi fisik, kualitas tidur, dan faktor psikologis pada remaja penderita *dismenorea*” pada penelitian tersebut menyebutkan dosis latihan seminggu 2 kali pertemuan dan dilakukan dalam waktu 12 minggu (3 bulan) menunjukkan hasil penurunan nyeri dan peningkatan aktivitas fungsional.

Untuk itu ini peneliti melakukan latihan sebanyak 8 kali pertemuan dalam waktu 4 minggu.

Penelitian dilakukan dari tanggal 7 Juni 2024 sampai tanggal 13 Juli 2024.

**a. Evaluasi nyeri menggunakan *visual analogue scale* (VAS)**

**Tabel 5. Hasil Pemeriksaan Evaluasi *visual analogue scale* (VAS)**

VAS	T0	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9
Nyeri Diam	5	0	0	0	0	0	0	0	0	5
Nyeri Tekan	8	0	0	0	0	0	0	0	0	6
Nyeri Gerak	5	0	0	0	0	0	0	0	0	5

(Dokumentasi pribadi, 2024)

Setelah dilakukan terapi (*pilates*) sebanyak 8 kali pertemuan dan 1 kali menggunakan modalitas *Tens* di dapatkan hasil peningkatan nyeri dari awal terapi pada T0 yaitu nyeri diam (5), nyeri tekan (8), nyeri gerak (7) sampai T9 adanya peningkatan dan penurunan yaitu pada nyeri diam (5), nyeri tekan (7) dan nyeri gerak (5)

**b. Evaluasi kemampuan fungsional dengan *Oswestry Disability Index* (ODI)**

**Tabel 6. Hasil Pemeriksaan Evaluasi *Oswestry Disability Index* (ODI)**

NO	Kategori	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9
1.	Intensitas Nyeri	3	0	0	0	0	0	0	0	1
2.	Perawatan diri	1	0	0	0	0	0	0	0	1
3.	Aktivitas mengangkat	1	0	0	0	0	0	0	0	1
4.	Berjalan	1	0	0	0	0	0	0	0	1
5.	Duduk	2	0	0	0	0	0	0	0	1
6.	Berdiri	1	0	0	0	0	0	0	0	1
7.	Tidur	1	0	0	0	0	0	0	0	1
8.	Aktivitas seksual	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9.	Kehidupan social	1	0	0	0	0	0	0	0	1
10.	Berpergian	3	0	0	0	0	0	0	0	1
<b>Total 15% Moderet Disability</b>										<b>9% Minimal Disability</b>

**20. Komunikasi**

Fisioterapi memberikan edukasi untuk melakukan olahraga yang sudah pernah di berikan oleh fisioterapi dan edukasi untuk makan dan minum yang sehat serta istirahat yang cukup dan mengurangi tidur larut malam.