“*Modified Oswestry Low Back Pain Disability Questionnaire*”

Berikan tanda √ pada salah satu pilihan jawaban yang paling menggambarkan keadaan anda.

**Intensitas nyeri**

* Saat ini saya tidak nyeri (Nilai : 0)
* Saat ini nyeri terasa sangat ringan (Nilai : 1)
* Saat ini nyeri terasa ringan (Nilai : 2)
* Saat ini nyeri terasa agak berat (Nilai : 3)
* Saat ini nyeri terasa sangat berat (Nilai : 4)
* Saat ini nyeri terasa amat sangat berat (Nilai : 5)

**Perawatan diri (mandi, berpakaian dll)**

* Saya merawat diri secara normal tanpa disertai timbulnya nyeri (Nilai : 0)
* Saya merawat diri secara normal tetapi terasa sangat nyeri (Nilai : 1)
* Saya merawat diri secara hati-hati dan lamban karena terasa sangat nyeri (Nilai : 2)
* Saya memerlukan sedikit bantuan saat merawat diri (Nilai : 3)
* Setiap hari saya memerlukan bantuan saat merawat diri (Nilai : 4)
* Saya tidak bisa berpakaian dan mandi sendiri, hanya tiduran di bed (Nilai : 5)

**Aktifitas Mengangkat**

* Saya dapat mengangkat benda berat tanpa disertai timbulnya nyeri (Nilai : 0)
* Saya dapat mengangkat benda berat tetapi disertai timbulnya nyeri (Nilai : 1)

47

48

* Nyeri membuat saya tidak mampu mengangkat benda berat dari lantai, tetapi saya mampu mengangkat benda berat yang posisinya mudah, misalnya di atas meja. (Nilai : 2)
* Nyeri membuat saya tidak mampu mengangkat benda berat dari lantai, tetapi saya mampu mengangkat benda ringan dan sedang yang posisinya mudah, misalnya di atas meja. (Nilai : 3)
* Saya hanya dapat mengangkat benda yang sangat ringan (Nilai : 4)
* Saya tidak dapat mengangkat maupun membawa benda apapun (Nilai : 5)

**Berjalan**

* Saya mampu berjalan berapapun jaraknya tanpa disertai timbulnya nyeri (Nilai : 0)
* Saya hanya mampu berjalan tidak lebih dari 1 mil karena nyeri (Nilai : 1)
* Saya hanya mampu berjalan tidak lebih dari 1/4 mil karena nyeri (Nilai : 2)
* Saya hanya mampu berjalan tidak lebih dari 100 yard karena nyeri (Nilai : 3)
* Saya hanya mampu berjalan menggunakan alat bantu tongkat atau kruk (Nilai : 4)
* Saya hanya mampu tiduran, untuk ke toilet dengan merangkak (Nilai : 5)

**Duduk**

* Saya mampu duduk pada semua jenis kursi selama aku mau (Nilai : 0)
* Saya mampu duduk pada kursi tertentu selama aku mau (Nilai : 1)
* Saya hanya mampu duduk pada kursi tidak lebih dari 1 jam karena nyeri (Nilai : 2)
* Saya hanya mampu duduk pada kursi tidak lebih dari 1/2 jam karena nyeri (Nilai : 3)
* Saya hanya mampu duduk pada kursi tidak lebih dari 10 menit karena nyeri (Nilai : 4)
* Saya tidak mampu duduk karena nyeri (Nilai : 5)

49

**Berdiri**

* Saya mampu berdiri selama aku mau (Nilai : 0)
* Saya mampu berdiri selama aku mau tetapi timbul nyeri (Nilai : 1)
* Saya hanya mampu berdiri tidak lebih dari 1 jam karena nyeri (Nilai : 2)
* Saya hanya mampu berdiri tidak lebih dari 1/2 jam karena nyeri (Nilai : 3)
* Saya hanya mampu berdiri tidak lebih dari 10 menit karena nyeri (Nilai : 4)
* Saya tidak mampu berdiri karena nyeri (Nilai : 5)

**Tidur**

* Tidurku tak pernah terganggu oleh timbulnya nyeri (Nilai : 0)
* Tidurku terkadang terganggu oleh timbulnya nyeri (Nilai : 1)
* Karena nyeri tidurku tidak lebih dari 6 jam (Nilai : 2)
* Karena nyeri tidurku tidak lebih dari 4 jam (Nilai : 3)
* Karena nyeri tidurku tidak lebih dari 2 jam (Nilai : 4)
* Saya tidak bisa tidur karena nyeri (Nilai : 5)

**Aktifitas Seksual (bila memungkinkan)**

* Aktifitas seksualku berjalan normal tanpa disertai timbulnya nyeri (Nilai : 0)
* Aktifitas seksualku berjalan normal tetapi disertai timbulnya nyeri (Nilai : 1)
* Aktifitas seksualku berjalan hampir normal tetapi sangat nyeri (Nilai : 2)
* Aktifitas seksualku sangat terhambat oleh adanya nyeri (Nilai : 3)
* Aktifitas seksualku hampir tak pernah karena adanya nyeri (Nilai : 4)
* Aktifitas seksualku tidak pernah bisa terlaksana karena nyeri (Nilai : 5)

**Kehidupan Sosial**

* Kehidupan sosialku berlangsung normal tanpa gangguan nyeri (Nilai : 0)
* Kehidupan sosialku berlangsung normal tetapi ada peningkatan derajat nyeri (Nilai : 1)

50

* Kehidupan sosialku yang aku sukai misalnya olahraga tidak begitu terganggu adanya nyeri (Nilai : 2)
* Nyeri menghambat kehidupan sosialku sehingga aku jarang keluar rumah (Nilai : 3)
* Nyeri membuat kehidupan sosialku hanya berlangsung di rumah saja (Nilai : 4)
* Saya tidak mempunyai kehidupan sosial karena nyeri (Nilai : 5)

**Bepergian / Melakukan Perjalanan**

* Saya bisa melakukan perjalanan ke semua tempat tanpa adanya nyeri (Nilai : 0)
* Saya bisa melakukan perjalanan ke semua tempat tetapi timbul nyeri (Nilai : 1)
* Nyeri memang mengganggu tetapi saya bisa melakukan perjalanan lebih dari 2 jam (Nilai : 2)
* Nyeri menghambatku sehingga saya hanya bisa melakukan perjalanan kurang dari 1 jam (Nilai : 3)
* Nyeri menghambatku sehingga saya hanya bisa melakukan perjalanan pendek kurang dari 30 menit (Nilai : 4)
* Nyeri menghambatku untuk melakukan perjalanan kecuali hanya berobat (Nilai : 5)

**Interpretasi Hasil**

Dari 10 pertanyaan, jumlahkan seluruh nilai yang didapat, lalu dihitung dengan rumus :



0% - 20 %  Minimal disability : Pasien dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa terganggu oleh rasa nyeri.

51

21% - 40%  Moderate disability : Pasien merasakan nyeri yang lebih dan mulai kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari seperti duduk, mengangkat barang dan berdiri.

41% - 60%  Severe disability : Nyeri terasa sepanjang waktu dan aktivitas sehari-hari mulai terganggu karena rasa nyeri.

61% - 80%  Crippled : Nyeri yang timbul mengganggu seluruh aktivitas sehari-hari.

81% - 100%  Pasien sudah sangat tersiksa oleh nyeri yang timbul