

**PENGARUH *STRAIN COUNTER STRAIN (SCS)*
TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA SINDROMA SERVIKAL**



SKRIPSI

Diajukan Guna Melengkapi Tugas-tugas dan
Memenuhi Syarat-syarat Untuk Menyelesaikan
Program Pendidikan Sarjana Fisioterapi

Disusun oleh :

Agus Wawan Setiawan

J120111024

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2013

LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

**PENGARUH *STRAIN COUNTER STRAIN (SCS)*
TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA SINDROMA SERVIKAL**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dalam sidang skripsi
Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Oleh :

Nama : **Agus Wawan Setiawan**
NIM : **J 120111024**

Telah disetujui oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II


Dwi Rosella, SST.FT, M.Fis



Fotok Budi Santoso, SST.FT, MPH

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “PENGARUH *STRAIN COUNTER STRAIN (SCS)*
TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA SINDROMA SERVIKAL”.

Skripsi ini telah disetujui dan dikoreksi oleh penguji untuk dipertahankan
guna memenuhi syarat untuk mendapat gelar sarjana Fisioterapi di Program Studi
S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Surakarta, 20 Juli 2013,



Arif Widodo, A.Kep, M.Kes
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Menyetujui,
TIM PENGUJI SKRIPSI

Penguji

Tanda Tangan

1. Dwi Rosella, SST.FT, M.Fis
2. Agus Widodo, SST.FT, M,Fis
3. Umi Budi Rahayu ,SST.FT,M.Kes

LEMBAR PERSYARATAN GELAR

‘PENGUNAAN METODE *CONSTRAINT INDUNCE MOVEMENT THERAPY* (CIMT) DENGAN PERALATAN SEHARI-HARI UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN FUNGSIONAL DAN KEMANDIRIAN PADA EKSTREMITAS ATAS PASIEN STROKE’

Skripsi ini dibuat untuk memperoleh gelar Sarjana Fisioterapi dalam Program Studi S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Hari : Sabtu
Tanggal : 20 Juli 2013

Nama : Agus Wawan Setiawan
Nim : J120111024

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2013**

DEKLARASI

Saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan sepanjang pengetahuan saya tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain atau telah dipergunakan dan diterima sebagai persyaratan penyelesaian studi pada universitas lain, kecuali pada bagian-bagian tertentu yang telah dinyatakan dalam teks.

Apabila skripsi ini merupakan hasil jiplakan dari orang lain maka saya siap menerima sanksi baik secara akademik maupun hukum

Surakarta, 20 Juli 2013

Peneliti,



Agus Wawan Setiawan

MOTTO

☞ Banyak kegagalan dalam hidup ini dikarenakan orang-orang tidak menyadari betapa dekatnya mereka dengan keberhasilan saat mereka menyerah.

(Thomas Alva Edison)

☞ Vision without execution is a daydream, and execution without vision is a nightmare (visi tanpa eksekusi adalah lamunan, dan eksekusi tanpa visi adalah mimpi buruk)

(Japanese Proverb)

☞ Cinta sejati bermakna ketika dia mencintai orang lain dan kamu masih ikut tersenyum untuknya dan bisa merasakan kebahagiaan.

(Mahatma Ghandi)

Tiadaanya keyakinanlah yang membuat orang takut menghadapi tantangan, dan saya percaya pada diri saya sendiri.

(Muhammad Ali)

☞ Success is a journey, not a destination.

(Sukses adalah sebuah perjalanan, bukan tujuan akhir)

(penulis)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini kupersembahkan untuk :

- ❖ *Tuhan YME yang telah memberikan segala nikmatnya kepadaku, sehingga aku dapat menyelesaikan tugas ini dengan baik.*
- ❖ *Bapak dan Ibu tercinta, yang telah memberikan segala dukungan, semoga aku bisa membahagiakan kedua orang tuaku.*
- ❖ *Untuk diriku sendiri, yang telah berjuang dengan segenap kekuatan menyelesaikan tugas ini, akhirnya sampai juga ditujuan walaupun begitu banyak cobaan yang menerpa.*
- ❖ *Teman – teman Fisioterapi S1 Transfer 2011 seperjuangan.*
- ❖ *Segenap dosen prodi Fisioterapi UMS.*
- ❖ *Teman-teman baiku semuanya.*

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmaanirrahiim

Segala puji syukur penulis panjatkan atas rahmat dan nikmat Tuhan YME sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Skripsi ini disusun guna melengkapi tugas dan memenuhi syarat kelulusan Program Pendidikan S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan judul “PENGARUH *STRAIN COUNTER STRAIN (SCS)* TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA SINDROMA SERVIKAL”.

Peyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan dorongan dari beberapa pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof.Dr. Bambang Setiadji, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta
2. Bapak Arif Widodo A.Kep.M Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
3. Ibu Umi Budi Rahayu SST FT, M.Kes, selaku Kepala Program Studi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta
4. Ibu Dwi Rosella, SST.FT, M.Fis, selaku dosen pembimbing I, Bapak Totok Budi Santoso, SST.FT, MPH selaku dosen pembimbing II
5. Bapak Agus Widodo, SST FT, M.Fis, Ibu Umi Budi Rahayu ,SST.FT, M.Kes selaku dosen penguji dalam skripsi ini

6. Segenap dosen-dosen pengajar di Fakultas Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang jauh-jauh memberikan ilmunya kepada penulis.
7. Teman-temanku seperjuangan dan semua pihak yang telah banyak membantu penulis dan tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu.

Harapan penulis, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat yang maksimal bagi para pembaca, penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, segala saran dan kritik atas kekurangan dalam penulisan ini masih akan sangat membantu. Akhir kata saya selaku penulis mengucapkan banyak terima kasih.

Surakarta, 20 Juli 2013

Penulis,

Agus Wawan Setiawan

ABSTRAK

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI, JULI 2013

AGUS WAWAN SETIAWAN

“PENGARUH *STRAIN COUNTER STRAIN (SCS)* TERHADAP
PENURUNAN NYERI PADA SINDROMA SERVIKAL”

5 BAB, 31 Halaman, 7 Gambar, 7 Tabel

(Dibimbing oleh: Dwi Rosella, S,St.Ft, M.Fis, dan Totok Budi Santoso,
S,St.Ft, M.PH)

Latar Belakang: Sindroma servikal merupakan salah satu kondisi neurologi yang bisa mengenai siapa saja, baik laki-laki maupun perempuan. Akibat disfungsi servikal sangat mengganggu aktivitas sehingga menurunkan produktivitas seseorang, terbukti di Inggris, pekerja tambang kehilangan jam kerja 10,3 juta akibat sindroma servikal dengan gejala utama berupa nyeri tengkuk, spasme otot dan keterbatasan *Range of Motion (ROM)* sendi. *Strain Counter Strain* ini merupakan penanganan yang meredakan rasa sakit pada otot dan jaringan ikat dengan menggunakan posisi pengobatan yang sangat spesifik dilakukan penekanan selama 90 detik. Proses ini hanya terjadi ketika *muscle spindle* dalam posisi mengentak, dan biasanya menghasilkan penurunan tonus yang berlebihan dan pelepasan spasme sehingga bisa mengurangi nyeri pada sindroma servikal.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh pemberian *strain counter strain (SCS)* terhadap penurunan nyeri pada penderita sindroma servikal.

Metode: Jenis penelitian ini adalah *Quasi Experimental*, dengan desain penelitian *Pre and Post Test With Control Group Design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*. Jumlah sampel 20 orang yang terdiri dari 10 orang kelompok perlakuan dan 10 orang kelompok kontrol. Modalitas yang diberikan adalah metode *strain counter strain (SCS)* selama 2 minggu dengan 3 set pengulangan. Pengukuran lingkup gerak sendi menggunakan skala *Numeric Rating Scale (NRS)*. Uji hipotesa dengan *Wilcoxon Tets* uji beda menggunakan *Mann Whitney Test*.

Hasil: Berdasarkan pengujian statistik didapatkan hasil yang signifikan dengan nilai P adalah 0.0001 dimana $p < 0.05$ yang berarti H_a diterima. Artinya ada pengaruh pemberian *strain counter strain (SCS)* terhadap pengurangan nyeri penderita sindroma servikal.

Kesimpulan: Pemberian *strain counter strain* terbukti memberikan pengaruh terhadap pengurangan nyeri pada penderita sindroma servikal.

Kata Kunci: *strain counter strain*, nyeri, sindroma servikal

ABSTRACT

STUDY PROGRAM S1 PHYSIOTHERAPY
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA
THESIS, JULY 2013

AGUS WAWAN SETIAWAN

" EFFECT OF STRAIN COUNTER STRAIN (SCS) TO REDUCE PAIN IN
SINDROMA SERVIKAL"

V Chapters, 31 Pages, 7 Pictures, 7 Table

(Supervised by: Dwi Rosella, S, St.Ft, M.Fis, and Totok Budi Santoso, S,
St.Ft, M.PH)

Background: Cervical Syndrome is a neurological condition that one can be about anyone, both men and women. Cervical dysfunction due to a very disturbing one's activity resulting in lower productivity, proven in the UK, miners 10.3 million lost work hours due to cervical syndrome with major symptoms such as neck pain, muscle spasm and limited Range of Motion (ROM) joints. Strain Counter Strain is handling relieve pain in muscles and connective tissue using a very specific treatment position was an emphasis for 90 seconds. This process only occurs when the muscle spindles in awkward positions, and usually results in a decrease of excessive tone and release spasms that can reduce cervical pain syndrome.

Objective: To determine the effect of strain counter strain (SCS) for pain relief in patients with cervical syndrome.

Methods: The study was a Quasi-Experimental, the research design with pre and post test control group design. Sampling technique using purposive sampling. Number of samples 20 people consisting of 10 treatment group and 10 control group. Modalities provided are methods of strain counter strain (SCS) for 2 weeks with 3 sets of repetitions. Range of motion measurements using Numeric Rating Scale (NRS) scale. hypothesis test using Wilcoxon Tets, test of difference using the Mann Whitney test.

Results: Based on the statistical test showed significant with a P value is 0.0001, where $p < 0.05$ which means H_a accepted. It means that there is the effect of strain counter strain (SCS) for pain reduction in patients with cervical syndrome.

Conclusions: Giving strain counter strain proved to give effect to the reduction of pain in patients with cervical syndrome.

Keywords: strain counter strain, pain, cervical syndrome

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERSYARATAN GELAR.....	iv
HALAMAN DEKLARASI.....	v
HALAMAN MOTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
ABSTRAK.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR DAN TABEL.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	3
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Kerangka Teori.....	4
1. Sindroma Nyeri Servikal.....	4
2. <i>Strain Counter Strain (SCS)</i>	11
B. Kerangka Berpikir.....	14

C. Kerangka Konsep	14
D. Hipotesis	14
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	15
B. Waktu dan Tempat Penelitian	16
C. Populasi Dan Sampel	16
D. Variabel Penelitian	17
E. Definisi Operasional	17
F. Jalannya Penelitian	18
G. Teknik Analisa Data	19
BAB IV HASIL dan PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum.....	20
B. Hasil Penelitian	20
C. Analisis Data	22
D. Pembahasan	25
BAB V Kesimpulan	
A. Kesimpulan	31
B. Saran	31
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Flat Palpation.....	8
Gambar 2.2 Pincer Palation.....	9
Gambar 2.3 Snapping Palpation.....	9
Gambar 2.4 Deep Palpation	10
Gambar 2.5 Kerangka Berpikir	14
Gambar 2.6 Kerangka Konsep	14
Gambar 3.1 Bagan Rancangan Penelitian.....	15

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Deskripsi Umur Responden	21
Tabel 4.2 Deskripsi Jenis Kelamin Responden	22
Tabel 4.3 Deskripsi Jumlah Responden berdasarkan Skala Nyeri NRS	22
Tabel 4.4 Deskripsi Nilai Mean Responden Berdasarkan Skala Nyeri NRS ...	22
Tabel 4.5 Perbedaan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Perlakuan	23
Tabel 4.6 Perbedaan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	24
Tabel 4.7 Uji Beda <i>Mann Whitney</i>	24