

**PENGARUH LATIHAN *CONTRACT RELAX STRETCHING*
TERHADAP PENURUNAN NYERI *MYOFASCIAL TRIGGER*
POINT SYNDROME OTOT *UPPER TRAPEZIUS* PADA
PEMBATIK TULIS HALUS LAWEYAN**



SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Persyaratan Dalam Mendapatkan
Gelar Sarjana Fisioterapi

Disusun oleh :

GINANJAR RIBUT PRATAMA
J 120 111 037

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2013

LEMBAR PERSYARATAN GELAR

**PENGARUH LATIHAN *CONTRACT RELAX STRETCHING* TERHADAP
PENURUNAN NYERI *MYOFACIAL TRIGGER POINT SYNDROME* OTOT
UPPER TRAPEZIUS PADA PEMBATIK TULIS HALUS LAWEYAN**

Skripsi ini dibuat untuk memperoleh gelar sarjana fisioterapi dalam program S1
fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Oleh :

Hari : Selasa

Tanggal : 28 Mei 2013

Nama : GINANJAR RIBUT PRATAMA

NIM : J120111037

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

LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN *CONTRACT RELAX STRETCHING* TERHADAP
PENURUNAN NYERI *MYOFACIAL TRIGGER POINT SYNDROME* OTOT
UPPER TRAPEZIUS PADA PEMBATIK TULIS HALUS LAWEYAN

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dalam sidang skripsi

Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Oleh :

Nama : **Ginjar Ribut Pratama**

NIM : **J 120111037**

Telah disetujui oleh :

Pembimbing I

Dwi Rosella Kumala, SST,FT, M.Fis

Pembimbing II

Umi Budi Rahayu, SST,FT, M.Kes

PENGESAHAN SKRIPSI

Dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Sarana S1
Fisioterapi dan diterima untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam
mendapatkan gelar Sarjana Sains Terapan Fisioterapi

Hari : Selasa

Tanggal : 28 Mei 2013

Tim Penguji Skripsi

Nama Penguji

Tanda tangan

1. Dwi Rosella K , SST.Ft, M.Fis. ()
2. Isnaini Herowati SST.Ft, M.Sc. ()
3. Agus Widodo, SST. Ft, M. Fis. ()

Disahkan oleh
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta



Arif Widodo, A.Kep, M.Kes

DEKLARASI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : GINANJAR RIBUT PRATAMA

NIM : J120111037

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Jurusan : Sarjana Fisioterapi

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Contract Relax Stretching* Terhadap
Penurunan Nyeri *Myofascial Trigger Point Syndrome* Otot
Upper Trapezius Pada Pembatik Tulis Halus Laweyan

Menyatakan bahwa skripsi tersebut adalah karya saya sendiri dan bukan karya orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebut sumbernya. Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi akademis.

Surakarta, 28 Mei 2013

Peneliti



GINANJAR RIBUT PRATAMA, AMF

HALAMAN MOTTO

- ❖ *“Orang-orang yang berhenti belajar akan menjadi pemilik masa lalu. Orang-orang yang masih terus belajar akan menjadi pemilik masa depan.”*
- ❖ *“Tugas saya bukanlah untuk berhasil. Tugas saya adalah untuk mencoba, karena didalam mencoba itulah kita menemukan dan belajar membangun kesempatan berhasil.”*
- ❖ *“Jangan hanya menghindari yang tidak mungkin. Dengan mencoba sesuatu yang tidak mungkin, seseorang akan bisa mencapai yang terbaik dari yang mungkin ia capai.”*

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT karena atas segala karunia kesehatan, kekuatan, dan kejernihan pikiran yang telah di anugerahkan – Nya kepadaku sehingga dapat menyelesaikan Skripsi ini. Dengan segala kerendahan hati kupersembahkan skripsi ini kepada :

- ❖ Bapak dan Ibu tercinta, yang telah memberikan segala dukungan baik moral maupun material, 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.
- ❖ Untuk adikku tersayang, yang jauh disana.
- ❖ Seseorang “ F” yang selalu ada di hatiku yang selalu menemani dalam setiap langkah hidupku selama aku di solo, terimakasih buat semuanya yha
- ❖ Teman-teman seperjuanganku Suryo Saputra Perdana, Taufik E Susilo, Yudhi Nopriadi, Etward dan yang tidak bisa saya sebutkan satu-satu semoga persahabatan kita sampai kita sama-sama sudah tua amin
- ❖ Segenap keluarga Mahasiswa kalimantan barat
- ❖ Teman – teman S1 fisioterapi transfer UMS 2011 seperjuangan.
- ❖ Segenap dosen progdi Fisioterapi UMS.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat, hidayah dan petunjuk-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Skripsi ini.

Skripsi ini penulis susun guna melengkapi tugas dan memenuhi syarat kelulusan Program Pendidikan Diploma III Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan judul “ **Pengaruh Latihan *Contract Relax Stretching* Terhadap Penurunan Nyeri *Myofascial Trigger Point Syndrome* Otot *Upper Trapezius* Pada Pembatik Tulis Halus Laweyan**” Penyusunan 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 Prof. Dr. Soedjipto, DSR, Selaku Guru Besar Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Bapak Arif Widodo, A.Kep, .M.Kes, Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
4. Ibu Umi Budi Rahayu, SST.F.T, M.Kes Selaku Pembimbing II dan Akademik Program Studi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta
5. Dwi Rosella Kumalasari, S.ST.FT, M.Fis, Selaku dosen Pembimbing I

6. Segenap Dosen-dosen pengajar di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta yang jauh-jauh memberikan ilmunya kepada penulis.
7. Bapak (Sajimin) dan Bu'E (Sumaryanti) Tercinta yang telah memberikan dukungan dan kasih sayang serta dorongan yang tiada henti.
8. Teman-teman seperjuangan di Fisioterapi S1 Transfer Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Harapan penulis 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 skripsi ini masih akan sangat membantu. Akhir kata saya selaku penulis mengucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Surakarta, 28 Mei 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENETAPAN PENGUJI.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN DEKLARASI	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
ABSTRAK	xvii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II. LANDASAN TEORI	5

A.	Kerangka Teori	5
1.	Analisa Biomekanik Pembatik	5
a.	Aktifitas Membatik	5
b.	Gerakan yang dominan dalam proses membatik	6
c.	Otot-otot yang terlibat saat membatik	6
2.	Potensi terjadinya MTPS	7
a.	Mekanisme MTPS oada pembatik	7
b.	Pemeriksaan MTPS	8
3.	<i>Contract Relax Streching</i>	10
a.	<i>Contract Relax Streching</i>	10
b.	Respon otot terhadap <i>Contract Relax Streching</i>	11
4.	Mekanisme Pengurangan Nyeri	12
5.	Pemeriksaan Nyeri Menggunakan VAS	13
B.	Kerangka Berpikir	14
C.	Kerangka Konsep	14
D.	Hipotesis.....	14
BAB III.	METODOLOGI PENELITIAN	15
A.	Rancangan Penelitian	15
B.	Waktu dan Tempat Penelitian	16
C.	Populasi dan Sampel	16
D.	Instrumen Penelitian	17
E.	Definisi Operasional	17
F.	Jalannya Penelitian	18

G. Teknik Analisa Data	19
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	20
A. Dekripsi Data	20
1. Jenis Kelamin Responden	20
2. Usia Responden.....	20
3. Analisa Deskripsi Data.....	21
B. Analisa Data	21
1. Uji Normalitas	22
2. Uji Homogenitas	22
3. Uji Hipotesis	23
C. Pembahasan	25
D. Keterbatasan Penelitian	28
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	29
B. Saran	29
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1. Deskripsi Jenis Kelamin Responden Penelitian	20
Tabel 4.2. Deskripsi Umur Responden Penelitian	20
Tabel 4.3. Analisis Deskriptif Kelompok Perlakuan dan Kontrol	21
Tabel 4.4. Hasil Uji Normalitas <i>Shapiro-Wilk</i>	22
Tabel 4.5. Hasil Uji Homogenitas <i>Levene's Test</i>	23
Tabel 4.6. Perbedaan Mean Pretest dan Posttest Kelompok Perlakuan	23
Tabel 4.7. Perbedaan Mean Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol.....	24
Tabel 4.8 Hasil Uji Pengaruh Latihan <i>Contract Relax Stretching</i> Terhadap Penurunan Nyeri <i>Myofacial Trigger Point</i> <i>Syndrome</i> Otot <i>Upper Trapezius</i> Pada Pembatik Tulis Halus Lawayan	25

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. <i>Flat palpation</i>	9
Gambar 2. <i>Pincer Palpation</i>	9
Gambar 3. <i>Snapping Palpation</i>	10
Gambar 4. <i>Deep Palpation</i>	10
Gambar. 9. VAS (<i>Visual Analogue Scale</i>).....	13
Gambar. 10. Kerangka Pikir	14
Gambar. 11. Kerangka Konsep Penelitian.....	14

DAFTAR LAMPIRAN

- A. DAFTAR RIWAYAT HIDUP PENELITI
- B. DATA PENELITIAN

 - 1. Uji Normalitas Data
 - 2. Uji Paried T-Test
 - 3. Uji Independent T-Test

- C. SURAT KETERANGAN

 - 1. Surat Ijin Penelitian
 - 2. Surat Bukti Penelitian

- D. DOKUMENTAS RESPONDEN SELAMA PENELITIAN

DAFTAR SINGKATAN

Singkatan 1. K3	2
Singkatan 2. ILO	6
Singkatan 3. MTPS	8
Singkatan 4. FHD.....	5
Singkatan 5. LHD.....	5
Singkatan6. MSDs.....	6
Singkatan 7. <i>Ach</i>	8
Singkatan 7. LGS	11
Singkatan 7. VAS.....	7

ABSTRAK

PROGRAM STUDI SARJANA FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI, 28 Mei 2013

GINANJAR RIBUT PRATAMA, AMF / J120111037

“PENGARUH LATIHAN *CONTRACT RELAX STRETCHING* TERHADAP
PENURUNAN NYERI *MYOFACIAL TRIGGER POINT SYNDROME* OTOT
UPPER TRAPEZIUS PADA PEMBATIK HALUS LAWEYAN”

V BAB, 30 Halaman, 5 Gambar, 8 Tabel.

(Dibimbing Oleh : Dwi Rosella Kumala, SSt. FT. M. Kis dan Umi Budi
Rahayu, SSt. FT. M. Kes)

Latar Belakang: Keluhan atau gangguan otot rangka atau *musculoskeletal disorders* (MSDs) merupakan fenomena yang umum dialami oleh pekerja yang melakukan pekerjaan secara manual. Salah satu jenis dari *musculoskeletal disorder* adalah nyeri leher atau *neck pain*. Salah satu yang mengakibatkan terjadinya nyeri leher adalah *Myofascial Triggers Point Syndrome* (MTP's) pada otot *upper trapezius*, dimana merupakan bagian dari *musculoskeletal disorders* (MSDs) yang banyak dialami pekerja. Berbagai bentuk modalitas yang dapat dilakukan untuk menurunkan nyeri otot *upper trapezius* pada kondisi ini, diantaranya melakukan terapi latihan *contract telax stretching*.

Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui pengaruh *contract relax stretching* terhadap penurunan nyeri MTPS otot *upper trapezius*

Metode Penelitian: Jenis penelitian ini adalah *Quasi Eksperimental*, dengan desain penelitian *Pre and Post Test With Control Group Design*. Tektik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*. Jumlah sampel 14 orang yang terdiri dari 7 orang kelompok perlakuan dan 7 orang kelompok kontrol. Modalitas yang diberikan adalah Terapi latihan berupa *contract telax stretching* selama 15 hari, frekuensi 3x seminggu dengan 3x pengulangan setiap kali latihan. Pengukuran MTPS dengan menggunakan *visual analoge scale* (VAS). Uji Normalitas data menggunakan *Shapiro-Willk tes* kemudian dilanjutkan dengan uji hipotesa dengan *Paired Sample T-test* dan uji beda menggunakan *Independen T-Test*.

Hasil Penelitian: 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 *contract telax stretching* terhadap penurunan nyeri otot *upper trapezius* pada kondisi MTPS.

Kesimpulan: Pemberian *contract telax stretching* terbukti memberikan pengaruh terhadap penurunan nyeri otot *upper trapezius* pada kondisi MTPS

Kata Kunci: *Contract relax stretching*, Penurunan nyeri otot *upper trapezius*, *Myofacial trigger poin syndrome*