DAFTAR PUSTAKA

Ardinata, D. 2007. Multidimensional Nyeri. *Jurnal Keperawatan Rufaidah Sumatera Utara, Volume 2, No. 2.*

Berry, J. 2006. *The Relative Effectiveness of Myofascial Trigger Point Manipulation as Compared to Proprioceptive Neuromuscular Facilitative Stretching in The Treatment of Active Myofascial Trigger Point a Pilot Clinical Investigation*. [Dissertation]. Department of Chiropractic.

Brandt, M., Sundstrup, E., Jakobsen, MD., Jay, K., Colado, JC., Wang, Y., Zebis, MK., & Andersen, LL. 2014. Association between Neck/Shoulder Pain and Trapezius Muscle Tenderness in Office Workers. *Research Article: Pain Research and Treatment, Volume 2014, Article ID 352735, 4 pages*. Cairo: Hindawi Publishing Corporation.

Buckles, A., Cox, J., Laochinda, D., & Snodgrass, J. 2015. Effects of A Single Bout of Shoulder Horizontal Adduction Contract Relax Stretching. *11th Annual Symposium on Graduate Research and Scholarly Projects (GRASP), p: 39.* Wichita: Wichita State University.

Budiono, A. 2016. *Pengaruh Latihan Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF) Pasca Cedera Bahu terhadap Perbaikan Range of Motion (ROM).* [Skripsi]. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

Chaitow, L. 2001. *Muscle Energy Technique*. Philadelphia: Churcill Livingstone Elsevier.

Chaitow, L. 2013. *Muscle Energy Techniques*. Fourth Edition. China: Churcill Livingstone Elsevier.

Cipriani, DJ., Terry, ME., Haines, MA., Tabibnia, AP., & Lyssanova, O. 2012. Effect of Stretch Frequency and Sex on The Rate of Gain and rate of Loss in Muscle Flexibility During A Hamstring-Stretching Program: A Randomized Single-Blind Longitudinal Study. *Journal of Strength and Conditioning Research, volume 26 (8): 2119-2129.*

Csatari, J & Prince, R. 2014. *Simple Exercises to Help Avoid Debilitating Back and Neck Pain.* http://scountingmagazine.org/2014/12/simple-exercises-help-avoid-debilitating-back-neck-pain/. Diakses pada 16 Desember 2016.

Depdiknas. 2008. *Pengembangan Perangkat Penilaian Psikomotor*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.

Depdiknas. 2008. *Spektrum Kurikulum Teknik Komputer Jaringan*. Jakarta: Depdiknas RI.

Dikmenjur. 2008. *Kurikulum Sekolah Menengah Kejuruan*. Jakarta: Dikmenjur.

Ervina, JHA. 2012. *Pengaruh Penambahan Contract Relax stertching pada Intervensi Interferensial Current dan Ultrasound terhadap Pengurangan Nyeri pada Sindroma Miofasial Otot Supraspinatus.* Jakarta: Universitas Esa Unggul.

Feland, JB & Marin, HN. 2004. Effect of Submaximal Contraction Intensity in Contract-Relax Proprioceptive Neuromuscular Facilitation Stretching. *Journal of Sports Medicine 2004; 38:e18. doi: 10.1136/bjsm.2003.010967.*

Frausto, CAU & Sanchez, RP. 2015. Shoulder Pain Post-Laparoscopy Surgery: Ketoprofen-Tramadol Infusional Therapy. *Reasearch Article. Enliven: Journal of Anaesthesiology Critical Care Medicine, Volume 2, No. 2, Hlm: 016.*

Freshmen, FHS. 2002. Flexibility. Rev: 8-02 SJH. Fitness Unit #4. *American College of Sports Medicine.*

Hakkinen, A., Salo, P., Tarvainen, U., Wiren, K., & Ylinen, J. 2007. Effect of Manual Therapy and Stretching on Neck Muscle Stregth and Mobility in Chronic Neck Pain. *Journal Rehabilitation Medic 2007; 39: 575-579.*

Hardjono, J & Ervina, A. 2004. Pengaruh Penambahan Contract Relax Stretching pada Intervensi Interferensial Current dan Ultrasound terhadap Pengurangan Nyeri pada Sindeoma Miofasial Otot. *Jurnal Fisioterapi.* Jakarta: Universitas Esa Unggul.

Hardjono, J & Ervina, A. 2005. Pengaruh Penambahan Contract Relax Stretching pada Intervensi Interferensial Current dan Ultrasound terhadap Pengurangan Nyeri pada Sindeoma Miofasial Otot Supraspinatus. *Jurnal Fisioterapi Indonusa, Vol. 5 No. 1, hlm. 81-100.*

Hawker, GA., Mian, S., Kendzerska, T., & French, M. 2011. Measures of adult pain : Visual Analog Scale for Pain (VAS Pain), Numeric Rating Scale for Pain (NRS Pain), McGill Pain Questionnaire (MPQ), Short-From McGill Pain Questionaire (SF-MPQ), Chronic Pain Grade Scale (CPGS), Short From-36 Bodily Pain Scale (SF-36 BPS), and Measure of Intermitten and Constant Osteoarthritis Pain (ICOAP). *Arthritis Care & Research, Volume 63, Issue S11, Pages S240-S252.* United State of America: American College of Rheumatology.

Healy, PJ & Zinkel, B. 2011. Effects of Post-Isometric Relaxation on Hamstring Using Sit and Reach Test. *USA Journal.*

Hinds, S. 2016. *Self Help Techniques for Common Shoulder Trigger Points-Upper Trapezius*. http://www.nielasher.com/blogs/video-blog/self-help-techniques-for-common-shoulder-trigger-points-upper-trapezius. Diakses pada 23 Oktober 2016.

Indrias, R. 2013. *Pengaruh Mulligan Mobilisation with Movement dan Taping Terhadap Penurunan Nyeri dan Peningkatan Kekuatan Otot Menggenggam pada Tennis Elbow*. [Skripsi]. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Indriyani, KN. 2015. *Pengaruh Myofascial Release terhadap Pengurangan Nyeri pada Myofascial Trigger Points Syndrome Otot Upper Trapzius pada Pembatik di Desa Jarum Bayat.* [Skripsi]. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Irfan, M., & Natalia. 2008. *Beda Pengaruh auto Streching dengan Contract Relax Stretching terhadap Penambahan Panjang otot Hamstring*. [Skripsi]. Jakarta: Universitas Esa Unggul.

Jaury, DF. 2014. *Gambaran Nilai VAS (Visual Analogue Scale) Pasca Bedah Seksio Sesar pada Penderita yang diberikan Tramadol*. [Skripsi]. Manado: Universitas Sam Ratulangi.

Kemendiknas. 2008. *Standar Sarana dan Prasarana Sekolah Menengah Kejuruan / Madrasah Aliyah Kejuruan (SMK/MAK)*. Jakarta: Kemendiknas RI.

Kuntono. 2007. *Intervensi Elektroterapi pada kondisi Nyeri Muskuloskeletal.* Surakarta: IFI Cabang Surakarta.

Kurmasela, GP., Saerang, JSM., & Rares, L. 2013. hubunganWaktu Penggunaan Laptop dengan Keluhan Penglihatan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal e-Biomedik (eBM), Vol. 1 No.1, hlm. 291-299.*

Lestari, S. 2012. *Perbedaan Pengaruh antara Auto Stretching dengan Massage dan Traksi Cervical terhadap Nyeri Leher Karena Myostatic Upper Trapezius*. [Skripsi]. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Maddigan, ME., Peach, AA., & Behm, DG. 2012. A Comparison of Assisted and Unassisted Proprioceptive Neuromuscular Facilitation Techniques and Static Stretching. *Journal of Strength and Conditioning Research, vol. 26(5) / 1238-1244.*

Makmuriyah & Sugijanto. 2013. Iontophoresis Diclofenac Lebih Efektif Dibandingkan Ultrasound terhadap Pengurangan Nyeri pada Myofascial Syndrome Musculus Upper Trapezius. *Jurnal Fisioterapi, Vol. 13, No. 1*. Jakarta: Universitas Esa Unggul.

Mars, H. 2015. *21 Simple Health hacks You Can Use Every Day.* https://www.buzzfeed.com/hannahmars/every-little-counts?utm_term=.wtl40bwP8Q#.jfQk7rp5lM. Diakses pada 25 Oktober 2016.

Maruli, WO., Sutjana, IDP., & Indrayani, AW. 2014. Perbandingan Myofascial Release Technique dengan Contract Relax Stretching terhadap Penurunan Nyeri pada Sindrom Myofascial Otot Upper Trapezius. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia (MIFI), vol. 3, no. 1.*

Morcelli, MH., Oliveira, JMCA., & Navega, MT. 2013. Comparison of Static, Ballistic and Contract Relax Stretching in Hamstring Muscle. *Fisioterapia Pesquisa, 20 (3): 244-249.*

Mozhaf, MDLQ. 2014. *Penatalaksanaan Nyeri Akut (Acute Pain Management)*. Seberkas-cahaya-langit.blogspot.co.id/2014/02/penatalaksanaan-nyeri-akut-acute-pain.html. Diakses pada 24 Oktober 2016.

Muscolino, JE. 2010. *Advanced Stretching: Using Neural Inhibition to Enhance The Stretch.* http://www.massagetoday.com/mpacms/mt/article.php?id=14320. Diakses pada 23 Desember 2016.

Nagarwal, AK., Zutshi, K., Ram, CS., & Zafar, R. 2009. Improvement of Hamstring Flexibility: A Comparison between Two PNF Stretching Techniques. *International Journal of Sports Science and Engineering, 4 (2010) 1, pp. 025-033.*

Nemmers, TM., Miller, JW., & Hartman, MD. 2009. Variability of the Forward Head Posture in Healthy Community-dwelling Older Women. *Journal of Geriatric Physical Therapy*, vol. 32;1:09.

Palmer, KT., Walker-Bone, K., Griffin, MJ., Syddal, H., Pannett, B., Coggon, D., & Cooper, C. 2001. Prevalence and Occupational Associations of Neck Pain in The British Population. *Scandinavian Journal of Work, Environtment & Health, 2001;27(1): 49-56.*

Paulsen, F & Waschke, J. 2013. *Sobotta: Anatomi Umum dan Sistem Muskuloskeletal, Jilid 1, Edisi 23, Hlm: 74.* Jakarta: Buku Kedokteran EGC.

Potter, PA & Perry, AG. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik, Volume 1, Edisi 4*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC

PPRI. 2010. *Pengelolaan dan Penyelenggaraan Pendidikan Tahun 2010.* Jakarta: Pemerintah Republik Indonesia.

Pratama, GR. 2013. *Pengaruh Latihan Cintract Relax Stretching terhadap Penuunan Nyeri Myofascial Trigger Point Syndrome Otot Upper Trapezius pada Pembatik Tulis Halus Laweyan*. [Skripsi]. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Prianthara, IMD., Winaya, IMN., & Muliarta, IM. 2015. Kombinasi Strain Counterstrain dan Infrared sama bsaik dengan Kombinasi Contract Relax Stretching dan Infrared terhadap Penurunan Nyeri Myofascial Pain Syndrome Otot Upper Trapezius pada Mahasiswa Fisioterapi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Fisioterapi.* Denpasar: Universitas Udayana.

Ptaszkowski, K., Slupska, L., Borowicz, MP., Trzesicka, AK., Zwierzchowski, K., Halska, U., Pzestrzelska, M., Mucha, D., & Rosinczuk, J. 2015.Comparison of The Short-Term Out Comes After Post Isometric Muscle Relaxation or Kinesio Taping Application for Normalization of The Upper Trapezius Muscle Tone and The Pain Relief: A Preliminary Study. *Research Article, ID: 721938.* Poland: Hindawi Publishing Corporation.

Puspitasari, A. 2012. *Hubungan antara Perilaku Penggunaan Laptop dan Keluhan Kesehatan Akibat Penggunaan Laptop pada Mahasiswa Sarjana Reguler fakulta ilmu Kompter universitas Indonesia.* [Skripsi]. Jakarta: Universitas Indonesia.

Rajagopal, MR. 2006. Pin-Basic Considerations. *Indian Journal of anaesthesia; vol. 50 (5): 331-334.*

Risal. 2010. Beda Pengaruh Contract Relax Stretching dengan Strain-Counterstrain Technique terhadap penurunan Nyeri pada Penderita Sindrome Piriformis di RSUP Dr. Wahidin Sudirohusodo. *Jurnal fisioterapi Makasar.* Makasar.

Samara, D. 2007. Nyeri Muskuloskeletal pada Leher Pekerja dengan Posisi Pekerjaan yang Statis. *Universa Medicina 2007, vol. 26 no. 3, hlm. 137-142.*

Santoso, N & Gessal, J. 2014. Efek Terapi Spray and Stretch terhadap Nyeri pada Sindrom Nyeri Miofasial Otot Trapezius Atas. *Jurnal Biomedik (JBM), Volme 6, No. 1, hlm: 30-36.* Manado: Universitas Sam Ratulangi.

Sugijanto & Army, H. 2015. Efektifitas Latihan Koreksi Postur terhadap Disabilitas dan Nyeri Leher Kasus Sindroma Miofasial Otot Upper Trapezius Mahasiswa Wanita Universitas Esa Unggul. *Jurnal Fisioterapi, Volume 15, No. 2.*

Sugijanto & Bimantoro, A. 2008. Perbedaan Pengaruh Pemberian Ultrasound dan Manual Longitudinal Muscle Stretching dengan Ultrasound dan Auto Stretching terhadap Pengurangan Nyeri pada Kondisi Sindroma Miofasial Otot Upper Trapezius. *Jurnal Fisioterapi Indonesia, Volume 8, No. 1.* Jakarta: Universitas Esa Unggul.

Sumintarsih. 2006. Kebugaran Jasmani untuk Lansia. *Jurnal Olah Raga, Edisi Agustus, hlm. 147-160*

Tana, L., Delima., & Tuminah, S. 2009. Hubungan Lama Kerja dan Posisi Kerja dengan keluhan Otot Rangka Leher dan Ekstremitas Atas pada Pekerja Garmen Perempuan di Jakarta Utara. *Buletin Penelitian Kesehatan, Vol. 37, No. 1. Hlm: 12-22.* Jakarta: Depkes RI.

Tarigan, S. 2005. Pasien Prostodonsia lanjut Usia: Beberapa Pertimbangan dalam Perawatan. *Pidato pengukuhan Jabatan Guru Besar Tetap Universitas Sumatera Utara.*

UURI. 2003. *Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Undang-Undang Republik Indonesia.

Videbeck, SL. 2008. *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Wakhinuddin, S. 2009. *Pendidikan Kejuruan.* http://wakhinuddin.wordpress.com/2009/07/21/pendidikan-kejuruan/. Diakses pada 15 Oktober 2016.

Widodo, A. 2011. *Penambahan Ischemic Pressure, Sustained Stretching, dan Koreksi Posture Bermanfaat pada Intervensi Kasus Myofascial Trigger Point Syndrome Otot Trapezius Bagian Atas*. [Thesis]. Denpasar: Universitas Udayana.

Widyawati, RS. 2013. *Pengaruh Active dan Passive Stretching Otot Flexor Hip terhadap Peningkatan Lingkup Gerak Sendi Hip pada Lansia.* [Skripsi]. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Wiguna, PDA., Muliarta, IM., Wibawa, A., & Adiputra, LMISH. 2016. Intervensi Contract Relax Stretching Diret Lebih Baik dalam Meningkatkan Fleksibilitas Otot Hamstring Dibandingkan dengan Intervensi Contract Relax Stretching Indirect pada Mahasiswa Program Studi Fisioterapi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonea, Vol. 2 No. 1, hlm. 40.44.*

Wismanto. 2011. Pelatihan Metode Active Isolated Stretching Lebih Efektif daripada Contract Relax Stretching dalam Meningkatkan Fleksibilitas Otot Hamstring. Jurnal *Fisioterapi, Volume 2, No. 1.*