

**PENGARUH PEMBERIAN *MYOFASCIAL RELEASE* DAN  
*STRENGTHENING EXERCISE* PADA *PIRIFORMIS SYNDROME*  
TERHADAP NYERI DAN FUNGSIONAL**



**SKRIPSI**

**Disusun untuk Memenuhi Persyaratan dalam Mendapatkan Gelar Sarjana  
Fisioterapi**

**Oleh:**

**Mubayinul Khoeroh**

**J120140009**

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2018**

**HALAMAN PERSYARATAN GELAR**

**PENGARUH PEMBERIAN *MYOFASCIAL RELEASE* DAN  
*STRENGTHENING EXERCISE* PADA *PIRIFORMIS SYNDROME*  
TERHADAP NYERI DAN FUNGSIONAL**

Skripsi Ini Dibuat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi Dalam Program  
S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Oleh:

**Mubayinul Khoeroh**

**J120140009**

Hari : Kamis

Tanggal : 10 Mei 2018

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2018**

---

HALAMAN PERSETUJUAN

**“PENGARUH PEMBERIAN *MYOFASCIAL RELEASE* DAN  
*STRENGTHENING EXERCISE* PADA *PIRIFORMIS SYNDROME*  
TERHADAP NYERI DAN FUNGSIONAL”**

Telah Disetujui Untuk Di Pertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi  
Program S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Diajukan oleh:  
**Mubayinul Khoeroh**  
**J120140009**

Telah disetujui oleh  
Pembimbing

Agus Widodo, Sst.Fl., M.Fis

NIK : 1018

## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **"PENGARUH PEMBERIAN MYOFASCIAL RELEASE DAN STRENGTHENING EXERCISE PADA PIRIFORMIS SYNDROME TERHADAP NYERI DAN FUNGSIONAL"**

Skripsi ini telah dipertahankan, dikoreksi, dan disetujui di depan penguji. Skripsi ini disusun guna memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar sarjana Fisioterapi di Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Hari : Jumat

Tanggal : 18 Mei 2018

Menyetujui,

**TIM PENGUJI SKRIPSI**

**Penguji**

**Tanda Tangan**

1. Agus Widodo, SSt.Ft., M.Fis )
2. Arif Priyanto, SSt.Ft., M.Fis )
3. Umi Budi Rahayu, SSt. Ft., M.Kes )

Mengetahui,



**(Dr. Mutmainnah, SKM., M.Kes)**  
NIK/NIDN. 786/06-1711-7301

---

#### PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 04 April 2018

Penulis



**Mubayinul Khoeroh**

**J120140009**

---

## DEKLARASI

Yang bertandatangan dibawah ini saya:

Nama : Mubayinul Khoeroh  
NIM : J120140009  
Fakultas/Progdi : Ilmu Kesehatan/Fisioterapi  
Jenis : Skripsi  
Judul Skripsi : Pengaruh Pemberian *Myofascial Release* dan *Strengthening Exercise* pada *Piriformis Syndrome* terhadap Nyeri dan Fungsional.

Menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya orisinal saya sendiri dan bukan karya orang lain, baik sebagian ataupun keseluruhan. Kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya. Demikian deklarasi ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan apabila dalam deklarasi ini tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademis.

Surakarta, 10 Mei 2018

Yang Menyatakan,



Mubayinul Khoeroh  
J120140009

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya hingga terselesaikan skripsi ini, kupersembahkan untuk:

1. Allah SWT atas segala limpahan nikmat, rahmat, hidayah serta karunia-Nya dalam setiap nafas dan langkahku. Tanpanya skripsi ini tiada bermakna.
2. Nabi Muhammad SAW yang telah memberikan suri tauladan dan membawa perubahan dari jaman jahiliyah ke jaman yang terang benderang seperti ini.
3. Untuk Ibu dan Bapak tercinta atas segala limpahan do'a, kasih sayang, motivasi, semangat, bimbingan, dan pengirbanan yang luar biasa besar dalam hidupku sampai saat ini.
4. Untuk Mas dan Adik tersayang yang selalu mendukung dan memotivasi agar jangan pernah putus asa dalam meraih keberhasilan dalam hidup.
5. Kepada sahabat-sahabatku yang selalu memberikan saran, bantuan, serta semangat kepada saya.
6. Teman-teman kos Khasanah yang selalu membantu saya dan memberikan semangat untuk mengerjakan skripsi ini.
7. Teman-teman Fisioterapi UMS angkatan 2014.

## **MOTTO**

“Allah tidak akan membebani seseorang kecuali sesuai dengan kemampuannya.”

(H.R Bukhari Muslim)

*“God changes caterpillars into butterflies, sand into pearls, and coals into diamonds using time and pressure. He’s working on you too.”*

(Rick Warren)

“Karena sesungguhnya, sesudah kesulitan itu ada kemudahan.  
Sesungguhnya, sesudah kesulitan itu ada kemudahan.”

(QS. Al-Insyirah:5-6)



## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillah* segala puji bagi Allah SWT atas limpahan karunia-Nya yang tidak terbatas. Hanya karena rahmat, taufik serta hidayah-Nya semata penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Pemberian *Myofascial Release* dan *Strengthening Exercise* Kasus *Piriformis Syndrome* Terhadap Nyeri dan Fungsional”.

Skripsi ini disusun guna memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Fisioterapi. Di Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Dalam penulisan dan penyelesaian proposal tidak lupa penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Allah SWT atas segala limpahan nikmat, rahmat, hidayah serta karunia-Nya dalam setiap nafas dan langkahku. Tanpanya skripsi ini tiada bermakna.
2. Nabi Muhammad SAW yang telah memberikan suri tauladan dan membawa perubahan dari jaman jahiliyah ke jaman yang terang benderang seperti ini.
3. Dr. Sofyan Anif, M.Si., selaku rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Dr. Mutalazimah, SKM., M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
5. Isnaini Herawati, SST.FT., M.Sc., selaku Kaprodi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
6. Agus Widodo, SST.FT., M.Fis., selaku pembimbing. Penulis mengucapkan terimakasih atas bimbingan, arahan, dan motivasi dalam penyelesaian proposal ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
8. Orang tuaku tercinta Ibu dan Bapak yang selalu memberiku limpahan kasih sayang, do'a, semangat, dan motivasi sampai saat ini.
9. Mas dan Adik tersayang yang selalu memberikan semangat serta do'anya dalam penyelesaian skripsi ini.
10. Semua pihak yang dengan ikhlas membantu penulis hingga terselesaikannya skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih kurang dari sempurna, untuk itu penulis mengharapkan saran beserta masukan yang membangun demi sempurnanya skripsi ini.

Akhirnya penulis berharap semoga proposal ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Surakarta, 26 Maret 2018

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSYARATAN GELAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN .....</b>	<b>v</b>
<b>DEKLARASI.....</b>	<b>vi</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vii</b>
<b>MOTTO.....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>7</b>
A. Kajian Teori.....	7
1. <i>Piriformis Syndrome</i> .....	7
2. Nyeri.....	10
3. Alat Ukur Nyeri <i>Visual Analogue Scale (VAS)</i> .....	11
4. <i>Lower Extremity Functional Scale (LEFs)</i> .....	11
5. Pemeriksaan Spesifik .....	12
6. <i>Myofascial Release</i> .....	13
7. <i>Strengthening Exercise</i> .....	16
B. Kerangka Berpikir .....	17
C. Kerangka Konsep .....	18

D. Hipotesa.....	18
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>19</b>
A. Pendekatan Penelitian .....	19
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	20
C. Populasi dan Sampel .....	20
D. Variabel Penelitian .....	21
E. Definisi Konseptual .....	21
F. Definisi Operasional .....	23
G. Langkah-Langkah Penelitian .....	25
H. Teknik Analisa Data.....	26
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>28</b>
A. Hasil Penelitian .....	28
1. Gambaran Umum .....	28
2. Karakteristik Data .....	28
3. Analisis Data .....	35
B. Pembahasan .....	41
C. Keterbatasan Penulis .....	49
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>50</b>
A. Kesimpulan .....	50
B. Saran.....	50
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	

## DAFTAR GAMBAR

GAMBAR 2.1 Anatomi Otot <i>Piriformis</i> dan Saraf Skiatik .....	8
GAMBAR 2.2 <i>Visual Analogue Scale</i> (VAS).....	11
GAMBAR 2.3 <i>Pace Manuver</i> .....	12
GAMBAR 2.4 <i>Freiberg Test</i> .....	13
GAMBAR 2.5 <i>Fair Test</i> .....	13
GAMBAR 2.6 Skema Kerangka Berpikir.....	17
GAMBAR 2.7 Skema Kerangka Konsep.....	18
GAMBAR 3.1 Rancangan Penelitian.....	19
GAMBAR 3.2 <i>Visual Analogue Scale</i> (VAS).....	22
GAMBAR 3.3 Gambar <i>Myofascial Release</i> .....	24
GAMBAR 3.4 Gambar <i>Strengthening Exercise</i> .....	25

## DAFTAR TABEL

TABEL 4.1 Distribusi Berdasarkan Usia.....	29
TABEL 4.2 Distribusi Berdasarkan Lama Kerja.....	30
TABEL 4.3 Distribusi Berdasarkan Nilai Nyeri.....	31
TABEL 4.4 Grafik Rata-Rata Nyeri Diam.....	32
TABEL 4.5 Grafik Rata-Rata Nyeri Tekan.....	32
TABEL 4.6 Grafik Rata-Rata Nyeri Gerak.....	32
TABEL 4.7 Distribusi Berdasarkan Nilai Fungsional.....	33
TABEL 4.8 Grafik Rata-Rata Fungsional.....	34
TABEL 4.9 Uji Normalitas (Nyeri).....	35
TABEL 4.10 Uji Normalitas (Fungsional).....	36
TABEL 4.11 Uji Homogenitas (Nyeri).....	36
TABEL 4.12 Uji Homogenitas (Fungsional).....	37
TABEL 4.13 Uji Hipotesa 1.....	37
TABEL 4.14 Uji Hipotesa 2.....	39
TABEL 4.15 Uji Beda Pengaruh (Nyeri).....	40
TABEL 4.16 Uji Beda Pengaruh (Fungsional).....	41

## DAFTAR LAMPIRAN

- LAMPIRAN 1 Surat Ijin Penelitian
- LAMPIRAN 2 Surat Pengantar *Ethical Clearance*
- LAMPIRAN 3 *Ethical Clearance*
- LAMPIRAN 4 Surat Balasan dari Tempat Penelitian
- LAMPIRAN 5 *Informed Consent*
- LAMPIRAN 6 *Lower Extremity Functional Scale*
- LAMPIRAN 7 Jadwal Latihan
- LAMPIRAN 8 Prosedur Pelaksanaan Pemeriksaan Spesifik
- LAMPIRAN 9 Prosedur *Myofascial Release*
- LAMPIRAN 10 Prosedur *Strengthening Exercise*
- LAMPIRAN 12 Rekapitulasi Data Mentah Nilai VAS dan LEFs
- LAMPIRAN 13 Hasil Olah Data Menggunakan SPSS 21
- LAMPIRAN 14 Dokumentasi