PENGARUH PEMBERIAN *STRETCHING* DAN *MYOFASCIAL RELEASE* PADA OTOT *UPPER TRAPEZIUS* TERHADAP PENURUNAN NYERI LEHER

Skripsi

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi

Disusun Oleh :

DARA ASTRI AREANI

J120 140 102

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2018

HALAMAN PERSETUJUAN

"PENGARUH PEMBERIAN *STRETCHING* DAN *MYOFACIAL RELEASE* PADA OTOT *UPPER TRAPEZIUS* TERHADAP PENURUNAN NYERI LEHER"

Telah Disetujui Pembimbing Untuk Dipertahankan Di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Oleh:

DARA ASTRI AREANI
J120140102

Telah Disetujui Oleh
Pembimbing,

Wijianto, SST.FT.,M.OR

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH PEMBERIAN *STRETCHING* DAN *MYOFASCIAL RELEASE* PADA OTOT *UPPER TRAPEZIUS* TERHADAP PENURUNAN NYERI LEHER

Yang telah dipersiapkan dan disusun oleh

Dara Astri Areani

J120140102

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Rabu, 25 Juli 2018

Menyetujui,

	Penguji	Tanda Tangan
1.	Wijianto, SST.FT., M.OR	( )
2.	Totok Budi Santoso, SST.FT., MPH	( )
3.	Arin Supriyadi, M.Fis	( )

Mengetahui
Dekan FIK UMS

Dr. Mutalazimah, SKM., M.Kes
NIK/NIDN. 786/06-1711-7301

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dara Astri Areani

Nim : J120140102

Program studi : S1 Fisioterapi

Judul : "Pengaruh Pemberian *Stretching* dan *Myofascial Release* Pada Otot *Upper Trapezius* Terhadap Penurunan Nyeri Leher".

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi dan pendidikan lainnya, kecuali dalam bentuk kutipan-kutipan dan ringkasan-ringkasan yeng telah disebutkan sumbernya. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Surakarta, 16 Juli 2018

Penulis

Dara Astri Areani

J120 140 102

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadirat Allah SWT,pemilik semesta alam, dan sholawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan kita yakni Nabi Muhammad SAW.

Saya persembahkan skripsi ini untuk :

1. Allah SWT yang telah memberikan kemudahan hingga dapat terselesaikannya skripsi ini.
2. Kedua orang tua ku tercinta ibu Khaeriyanti dan bapak Padusung yang menjadi semangat dan moodboster untuk saya bertahan dan berjuang sehingga skripsi ini terselesaikan.
3. Kakak-kakak ku tersayang kak inta, kak arif, kak winda yang selalu memberi inspirasi dan selalu memberi support.
4. Sahabat seperjuangan tya octa, akmalia fatimah, rima rizky, kartika sari dewi, selfi ulfa yang selalu jadi temen penampung masalah dan penyemangat kuliah.
5. Terimakasih untuk teman-teman fisioterapi kelas c dan fisioterapi angkatan 2014 untuk waktu dan kebersamaan yang telah kita lalui bersama, sukses untuk kita semua.

MOTTO

"Boleh Jadi Kamu Membenci Sesuatu, Padahal Ia Amat Baik Bagimu, Dan Boleh Jadi (Pula) Kamu Menyukai Sesuatu, Padahal Ia Amat Buruk Bagimu; Allah Mengetahui, Sedang Kamu Tidak Mengetahui"
(QS. Al-Baqarah: 216)

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrahim,

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas rahmat, taufik, hidayah dan karunia-Nya kepada kita semua sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan judul "**PENGARUH PEMBERIAN *STRETCHING* DAN *MYOFASCIAL RELEASE* PADA OTOT *UPPER TRAPEZIUS* TERHADAP PENURUNAN NYERI LEHER**" denga lancar dan tidak mendapat halangan apapun. Skripsi ini disusun guna memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar sarjana Fisioterapi. Di Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Dalam penyusunan proposal skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Sofyan Anif, M.Si., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Dr. Mutalazimah, SKM., M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Isnaini Herawati, SST.FT., MSc., selaku Kaprodi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Wijianto, SST.FT., M.OR., selaku pembimbing. Saya ucapkan terimakasih atas bimbingan, motivasi, arahan dan nasehat yang telah diberikan dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Penulis mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya skripsi dapat memberikan manfaat dan penerapan dilapangan dapat dikembangkan lebih lanjut.

Surakarta, Juni 2018

penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i
HALAMAN PERSETUJUAN ii
HALAMAN PENGESAHAN iii
HALAMAN PERYATAAN iv
HALAMAN PERSEMBAHAN v
MOTTO vi
KATA PENGANTAR vii
DAFTAR ISI ix
DAFTAR GAMBAR xi
DAFTAR TABEL xii
DAFTAR LAMPIRAN xiii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah 1
B. Rumusan Masalah 4
C. Tujuan Penelitian 4
D. Manfaat penelitian 5

BAB II LANDASAN TEORI

A. Kerangka Teori 6
1. Ergonomi 6
2. Kesehatan Kerja 7
3. Nyeri Leher 10
4. *Stretching* 13
5. *Myofascial Release* 15
B. Kerangka Pikir 18
C. Kerangka Konsep 19
D. Hipotesis 19

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian 20
B. Tempat dan Waktu Penelitian 21
C. Populasi dan Sampel 21
D. Variabel Penelitian 22
E. Defenisi Konseptual 22

F. Definisi Operasional 23
G. Jalannya Penelitian 25
H. Teknik Analisis Data 25

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
A. Hasil Penelitian 28
1. Gambaran Umum 28
2. Hasil Penelitian Berdasarkan Karakteristik Responden 29
a. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur 29
b. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin 30
c. Karakteristik Responden Berdasarkan Kepuasan Kerja 30
d. Data Sampel Penelitian Berdasarkan Nyeri Leher 31
3. Hasil Uji Statistik 32
a. Uji Normalitas 32
b. Uji Pengaruh 33
c. Uji Beda Pengaruh 34
B. Pembahasan 35
1. Umur 35
2. Jenis Kelamin 36
3. Kepuasan Kerja 36
4. Pengaruh *Stretching* Dan *Myofascial Release* Terhadap Penurunan Nyeri Leher 37
C. Keterbatasan Penelitian 39

BAB V PENUTUP
A. Kesimpulan 41
B. Saran 41

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Stretching Otot Upper Trapezius..... 13
Gambar 2.2 Myofascial Release Upper Trapezius..... 16
Gambar 2.3 Kerangka Berfikir..... 18
Gambar 2.4 Kerangka Konsep 19
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian 20

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur..... 29
Tabel 4.2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin 30
Tabel 4.3. Karakteristik Responden Berdasarkan Kepuasan Kerja 30
Tabel 4.4 Data Sampel Penelitian Berdasarkan Nyeri Leher..... 31
Tabel 4.5. Hajil Uji Normalitas (*Shapiro-Wilk*)..... 33
Tabel 4.6. Hasil Uji Pengaruh (*Paired Sample T Test*)..... 33
Tabel 4.7. Hasil Uji Beda Pengaruh (*Independent Sample T Test*)..... 34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuisioner NDI (Neck Disability Index)

Lampiran 2 Kuisioner Kepuasan Kerja

Lampiran 3 Data Hasil Survei Pendahuluan

Lampiran 4 Lembar Penyataan (Informed Constent)

Lampiran 5 Pre Test Kelompok Perlakuan

Lampiran 6 Post Test Kelompok Perlakuan

Lampiran 7 Pre Test Kelompok Kontrol

Lampiran 8 Post Test Kelompok Kontrol

Lampiran 9 Data Mentah Hasil Penelitian

Lampiran 10 Data SPSS Kelompok Perlakuan Dan Kelompok Kontrol

Lampiran 11 Lembar Ethical Clearance

Lampiran 12 Surat Ijin Penelitian

Lampiran 13 Balasan Ijin Penelitian

Lampiran 14 Dokumentasi