

**PENGARUH *SELF MYOFASCIAL RELEASE* DAN *SELF CERVICAL
MOBILIZATION* PADA OTOT *UPPER TRAPEZIUS* TERHADAP NYERI
LEHER PEKERJA KONVEKSI**



SKRIPSI

**Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Menyelesaikan Program Studi Strata I
Pada Jurusan Fisioterapi**

Oleh :

**AJENG ROSITASARI
J120181128**

**PROGAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2019**

PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI

**PENGARUH *SELF MYOFASCIAL RELEASE* DAN *SELF CERVICAL*
MOBILIZATION PADA OTOT *UPPER TRAPEZIUS* TERHADAP NYERI
LEHER PEKERJA KONVEKSI**

Telah disetujui pembimbing untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Sidang
Hasil Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Muhammadiyah Surakarta

Disusun Oleh:

Ajeng Rositasari

J120181128

Telah disetujui oleh:

Pembimbing



Totok Budi Santoso, S.Fis., F.tr., M.Kes

NIK/NIDN : 635 / 0604127102

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH SELF MYOFASCIAL RELEASE DAN SELF CERVICAL
MOBILIZATION PADA OTOT UPPER TRAPEZIUS TERHADAP NYERI
LEHER PEKERJA KONVEKSI**

Oleh :

AJENG ROSITASARI

J120181128

**Dipertahankan dihadapan tim penguji
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
pada tanggal 27 Februari 2020**

Pembimbing

**Totok Budi Santoso, S.Fis., F.tr., M.Kes
NIK/NIDN : 635 / 0604127102**

Penguji:

1. **Totok Budi Santoso, S.Fis., F.tr., M.Kes**
2. **Isnaini Herawati, S.Fis., Ftr., M.Sc**
3. **Agus Widodo S.Fis., Ftr., M.Fis**

(.....)
(.....)
(.....)

Menyetujui,

Kaprodi Fisioterapi



Isnaini Herawati, S.Fis., F.tr., M.Sc

NIK. 748

Mengetahui,

**Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta**



Dr. Mutalazimah, S.KM., M.Kes.

PERNYATAAN

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 ketidak benaran dalam pernyataan saya diatas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 21 Februari 2020

Penulis



AJENG ROSITASARI
J 120 181 128

MOTTO

“WITING TRESNO JALARAN SOKO KULINO”
RASA CINTA DALAM PEKERJAAN AKAN TUMBUH DENGAN
BERTAMBAHNYA ILMU

HALAMAN PERSEMBAHAN

Pada kesempatan ini penulis mempersembahkan Karya Sederhana ini sebagai wujud cinta, syukur dan terima kasih kepada :

1. Allah SWT atas semua limpahan rahmat yang telah memberikan kesehatan, kekuatan hingga saya bisa menyelesaikan studi dan menyusun Skripsi ini.
2. Mama dan Bapak yang selalu memberikan kasih sayang yang tulus serta selalu memberikan dukungan moril maupun materil.
3. Para sahabat dan teman saya yang selalu mendukung saya, memberikan motivasi dan semangat kepada saya, yang tidak dapat saya sebutkan namanya satu-persatu.
4. Rekan-rekan seperjuangan Fisioterapi Transfer 2019, yang selama kurang lebih 1,5 Tahun bersama saya selama perkuliahan.
5. Dosen pembimbing saya Bapak Totok Budi Santoso, S.Fis., F.tr., M.Kes. Serta para dosen yang telah mendidik, memberikan ilmu dan saran kepada saya selama perkuliahan.
6. Muhammad Isnaini Maulidani yang selalu menyemangati dan menguatkan di setiap proses ini. Terima Kasih atas *Shock Therapy* yang kadang diberikan kepada saya. *It worth !*
7. Semua pihak yang telah ikut serta memberikan dukungan dan semangat kepada saya sehingga saya dapat menyelesaikan Skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Assalamu a'laikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala nikmat-Nya sehingga penulisan dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan judul “Pengaruh *Self Myofascial Release* Dan *Self Cervical Mobilization* Pada Otot *Upper Trapezius* terhadap Nyeri Leher Pekerja Konveksi”.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam menyelesaikan proposal penelitian ini banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. 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, S. Fis., M. Sc., Ftr., selaku Ka Prodi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Totok Budi Santoso, S. Fis., Ftr., M. Kes., selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan dan meluangkan waktu untuk membimbing penulis.
5. Bapak / Ibu Dosen Program Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
6. Segenap Dosen Pengajar Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

7. Segenap Karyawan dan Staf Tata Usaha Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
8. Kedua Orang Tua dan segenap keluarga. Terimakasih telah memberi dukungan dalam bentuk apapun.
9. Teman-teman mahasiswa program studi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa proposal ini masih kurang dari sempurna, untuk ini penulis mengharapkan saran beserta masukan yang membangun demi sempurnanya proposal ini. Penulis berharap semoga proposal skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Surakarta, 21 November 2019

Ajeng Rositasari

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI.....	ii
PENGESAHAN SKRIPSI	iii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II LANDASAN TEORI	7
A. Tinjauan Pustaka	7
B. Tinjauan Teori	9
C. Kerangka Berpikir	19
D. Kerangka Konsep	19

E. Hipotesis	20
BAB III METODE PENELITIAN.....	21
A. Jenis Penelitian	21
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	22
C. Populasi dan Sampel.....	22
D. Variabel	23
E. Definisi Operasional	23
F. Jalannya Penelitian.....	25
G. Teknik Analisis Data	26
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	27
A. Gambaran Umum penelitian.....	27
B. Hasil Penelitian.....	28
C. Pembahasan	33
D. Keterbatasan Penelitian	37
BAB V PENUTUP.....	38
A. Kesimpulan.....	38
B. Saran	38
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Karakteristik Total Responden.....	28
Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas	30
Tabel 4.3 Hasil Uji Pengaruh	31
Tabel 4.4 Hasil Uji Independent Sample T-Test.....	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Self myofascial release (Clark, 2010)	16
Gambar 2.2 Self cervical mobilization (Manning, 2010)	18
Gambar 2.4 Kerangka konsep	19
Gambar 3.1 Rancangan Desain Penelitian	21

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Neck Pain Disability Index Ouestionnaire (Pre Treatment)

Lampiran 2 Protokol Self Myofascial Release

Lampiran 3 Protokol Self Cervical Mobilization

Lampiran 4 Informed Consent

Lampiran 5 Lembar Pemeriksaan

Lampiran 6 Uji Statistika

Lampiran 7 Dokumentasi

ABSTRAK

AJENG ROSITASARI / J 120181128

“PENGARUH *SELF MYOFASCIAL RELEASE* DAN *SELF CERVICAL MOBILIZATION* TERHADAP NYERI LEHER PADA PEKERJA KONVEKSI”

Latar belakang : *self myofascial release* terapi manual menggunakan foam roller/bola untuk meregangkan otot, fokus dengan tekanan sehingga bisa mengurangi nyeri. *Self cervical mobilization* mobilisasi sendi untuk meningkatkan mobilitas sendi yang terbatas dan dapat mengurangi nyeri dan kontraktur pada kapsul sendi. Nyeri dan ketegangan otot leher terjadi karena otot menerima beban yang terus menerus sehingga menyebabkan kontraksi berkelanjutan menjadikan stres mekanik pada jaringan *myofascial*.

Tujuan Penelitian : Pada penelitian ini penulis memilih untuk mengetahui pengaruh *self myofascial release* dan *self cervical mobilization* pada otot *upper trapezius* terhadap nyeri leher pekerja konveksi.

Metode penelitian : Penelitian ini menggunakan desain *quasi experiment two group pre-test and post-test design*. Pengambilan sampel menggunakan teknik acak. Jumlah populasi 30 pekerja konveksi dan sampel yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 30 pekerja konveksi dengan usia 20-40 tahun. Menggunakan dua metode masing-masing dibagi 15 *self myofascial release* dan 15 *self cervical mobilization*. Dalam penelitian ini pengukuran nyeri leher menggunakan NDI (*Neck Disability Index*) Uji data statistik menggunakan uji univariat dan bivariat. Serta menggunakan uji normalitas *shapiro wilk*.

Hasil Penelitian : Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh hasil $p > 0,05$ yang artinya tidak ada perbedaan rata-rata penurunan nyeri leher antara kelompok yang diberikan *self myofascial release* dan kelompok *self cervical mobilization* di PT. Pradana Mandiri Dinaco, Sragen.

Kesimpulan : pemberian intervensi *self myofascial release* dan *self cervical mobilization* sama-sama baiknya untuk menurunkan nyeri leher pada pekerja konveksi.

Kata Kunci : *self myofascial release*, *Self cervical mobilization*, Nyeri leher, NDI.

ABSTRACT

AJENG ROSITASARI / J 120181128

" PENGARUH *SELF MYOFASCIAL RELEASE* DAN *SELF CERVICAL MOBILIZATION* TERHADAP NYERI LEHER PADA PEKERJA KONVEKSI "

Background: self myofascial release manual therapy using foam roller / ball to stretch muscles, focus with pressure so that it can reduce pain. Self cervical mobilization joint mobilization to increase limited joint mobility and can reduce pain and contractures in joint capsules. Pain and tension in the neck muscles occur because the muscles receive a continuous load, causing continuous contractions causing mechanical stress to the myofascial tissue.

Research Objectives: In this study the authors chose to determine the effect of self myofascial release and self cervical mobilization on upper trapezius muscles on neck pain in convection workers.

Research methods: This study uses a quasi-experimental two group design pre-test and post-test design. Sampling using a random technique. Total population of 30 convection and sample workers who met the inclusion criteria were 30 convection workers aged 20-40 years. Using two methods each divided by 15 self myofascial release and 15 self cervical mobilization. In this study, measurement of neck pain using NDI (Neck Disability Index) Test statistical data using univariate and bivariate tests. And using the Shapiro Wilk normality test.

Results: Based on statistical test results obtained $p > 0.05$, which means there is no difference in the average reduction in neck pain between the groups given self-fascism release and the group of self-cervical mobilization at PT. Pradana Mandiri Dinaco, Sragen.

Conclusion: the administration of self myofascial release intervention and self cervical mobilization are equally good for reducing neck pain in convection workers.

Keywords: self myofascial release, Self cervical mobilization, neck pain, NDI.