

SKRIPSI

**PENGARUH *STRENGTHENING EXERCISE* TERHADAP NYERI LEHER
AKIBAT SPASME OTOT *UPPER TRAPEZIUS* BAGIAN KONTRA LATERAL
PADA TENAGA KESEHATAN DI RS TOELOENGREDJO PARE KEDIRI**



Oleh:

DEWI RETNO WULANDARI

NIM: 218048AJ

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
INSTITUT TEKNOLOGI, SAINS, DAN KESEHATAN
RS DR. SOEPRAOEN KESDAM V/BRAWIJAYA**

2022

SKRIPSI

PENGARUH *STRENGTHENING EXERCISE* TERHADAP NYERI LEHER AKIBAT SPASME OTOT *UPPER TRAPEZIUS* BAGIAN KONTRA LATERAL PADA TENAGA KESEHATAN DI RS TOELOENGREDJO PARE KEDIRI

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Kesehatan pada Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu
Kesehatan Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan
RS DR. Soepraoen Kesdam V/ Brawijaya



Oleh:

DEWI RETNO WULANDARI

NIM: 218048AJ

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
INSTITUT TEKNOLOGI, SAINS, DAN KESEHATAN
RS DR. SOEPRAOEN KESDAM V/BRAWIJAYA**

2022

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi

**Pengaruh *Strengthening Exercise* Terhadap Nyeri Leher Akibat Spasme Otot
Upper Trapezius Bagian Kontra Lateral pada Tenaga Kesehatan
Di RS Toelongsredjo Pare Kediri**

Oleh
Dewi Retno Wulandari
NIM 218048AJ

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing
Pada tanggal:

Pembimbing



Yohanes Deo Fau, S.Ft., Physio., M.H., M.Kes
NIDN. 0708038904

Pembimbing II



Amin Zakaria, S.Kep., Ners., M.Kes
NIDN. 070307760

LEMBAR PENGESAHAN



Skripsi

**Pengaruh *Strengthening Exercise* Terhadap Nyeri Leher Akibat Spasme Otot
Upper Trapezius Bagian Kontra Lateral pada Tenaga Kesehatan
Di RS Toelongsredjo Pare Kediri**

Oleh
Dewi Retno Wulandari
NIM 218048AJ

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam seminar Program Sarjana
Pada tanggal : 15 Desember 2022

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
Ketua : Ftr. Agung Hadi Endaryanto., SST., Ft., M.Kes	
Anggota I : Yohanes Deo Fau., S.Ft., Physio.,M.H,M.Kes	
Anggota II : Amin Zakaria, S.Kep.,Ners.,M.Kes	

Mengetahui,
Kaprod S1 Fisioterapi


Sartoyo, S.Sos., S.Kes., M.Kes.
NIDK. 8946900020

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dewi Retno Wulandari


NIM : 218048AJ

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul **Pengaruh *Strengthening Exercise* Terhadap Nyeri Leher Akibat Spasme Otot *Upper Trapezius* Bagian Kontra Lateral Pada Tenaga Kesehatan di RS Toelongsredjo Pare Kediri** adalah benar-benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya dalam skripsi tersebut diberi tanda citasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila kemudian hari terbukti pernyataan yang saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya : skripsi ini, saya bersedia untuk menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi serta gelar yang saya peroleh.

Pare, 01 Desember 2022

Yang Membuat Pernyataan


Dewi Retno Wulandari
NIM 218048AJ

KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, atas segala anugerah dan hikmat-Nya yang telah dilimpahkan, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: Pengaruh *Strengthening Exercise* Terhadap Nyeri Leher Akibat Spasme Otot *Upper Trapezius* Bagian Kontra Lateral Pada Tenaga Kesehatan Di Rs Toeloengredjo Pare Kediri.

Kajian skripsi ini dibuat berdasarkan keluhan nyeri leher yang sering dirasakan tenaga kesehatan di RS Toeloengredjo Pare Kediri. Skripsi adalah karya tulis ilmiah yang bertujuan untuk merampungkan program pendidikan sarjana (S1) RS DR Soepraoen Kesda V/Brawijaya Fakultas Ilmu Kesehatan, Teknologi, Sains dan Kesehatan.

Saya mengucapkan terima kasih kepada Bapak Yohanes Deo Fau., S.Ft., Physio., M.H, M.Kes sebagai konsultan I dan Bapak Amin Zakaria, S.Kep., Ners., M.Kes sebagai Konsultan II, saya mengucapkan terima kasih terhadap segala perhatian, bimbingan serta petunjuk yang dibagikan supaya skripsi saya dapat terselesaikan dengan baik.

Terima kasih saya aturkan kepada pihak-pihak yang bersedia mensupport saya dan memberikan saran kepada saya sebagai penulis dalam menyelesaikan seminar skripsi ini.

Ucapan terimakasih yang sebanyak-banyaknya saya aturkan kepada :

1. Bapak Arief Efendi, S.Kes, SH.(Adv), S.Kep, Ners, M.M., M.Kes. sebagai Rektor Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS DR.

- Soepraoen Kesdam V / Brawijaya;
2. Bapak Amin Zakaria, S.Kep.,Ners., M.Kes. sebagai Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan;
 3. Bapak Sartoyo, S.Sos., S.Kes., M.Kes. sebagai Ketua Program Studi S1 Fisioterapi.
 4. Bapak Ftr. Agung Hadi Endaryanto., SST.Ft., M.Kes sebagai Penguji Utama dalam seminar proposal ini.
 5. Bapak Yohanes Deo Fau,S.Ft.,Physio.,M.H,M.Kes sebagai Pembimbing I atas bantuan beliau dalam mengarahkan skripsi saya sampai selesai.
 6. Bapak Amin Zakaria, S.Kep.,Ners.,M.Kes sebagi Pembimbing II atas bantuan beliau dalam mengarahkan skripsi saya sampai selesai.
 7. Bapak dan Ibu dosen S1 Fisioterapi Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS DR. Soepraoen Kesdam V/Brawijaya Malang.
 8. Pjs. Direktur RS HVA Toeloengredjo Pare dr Yetty Nurasari, MMRS yang memberikan saya kempatan untuk melaksanakan penelian proposal sampai selesai.
 9. Suami, anak dan orang tua saya terkasih yang sudah memberikan *support* dalam bentuk doa dan materil.
 - 10.Rekan-rekan S-1 Fisioterapi Alih Jenjang angkatan kedua atas dukungan dan kerjasama untuk merampungkan skripsi saya.
 - 11.Para responden saya ucapkan terimakasih atas informasi dan batuan data yang telah diberikan sehingga saya bisa menyelesaikan penelitan ini.

Saya sebagai penulis mengerti apabila dalam melakukan penulisan dan penelitian ini jauh dari ideal atau sempurna, sehingga saya menantikan saran dan kritik yang berguna untuk membangun dari pembaca tujuan saya agar hasil dari penelitian dalam skripsi saya dapat berguna untuk pembaca serta berguna untuk pengembangan di bidang fisioterapi.

Pare, 22 Juni 2022

Penulis



ABSTRAK

Dewi Retno Wulandari, 2022 , Pengaruh *Strengthening Exercise* Terhadap Nyeri Leher Akibat Spasme Otot *Upper Trapezius* Bagian Kontra Lateral Pada Tenaga Kesehatan di RS Toelonegredjo Pare Kediri, Yohanes Deo Fau, S.FT.,Physio., M.H., M.Kes. (Mentor I), Amin Zakaria,S.Kep.,Ners.,M.Kes (Mentor II).

Menganalisis pengaruh pemberian penguatan latihan terhadap nyeri leher akibat spasme otot *upper trapezius* daerah kontra lateral pada tenaga kesehatan di RS Toelonegredjo Pare Kediri.

Metode artikel ini menggunakan uji pre dan post test yang dilakukan pada 20 tenaga kesehatan yang mengalami nyeri leher akibat spasme trapezius bagian atas. Latihan penguatan ini dilakukan selama 4 minggu dengan intensitas 8 kali pertemuan (2 kali seminggu).

Hasil latihan penguatan pada minggu pertama dan kedua tidak berpengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri leher dengan nilai signifikan berpengaruh terhadap penurunan nyeri leher dengan nilai signifikan dengan asimp. sig. 2-ekor $1,00 > 0,05$. Sedangkan minggu ke 3 dan 4 mengalami penurunan nyeri dengan nilai asymp minggu ke 3. sig. Nilai 2-tailed $0,025 < 0,05$ dan $0,000 < 0,05$ pada minggu ke-4.

Kesimpulan adalah latihan penguatan berpengaruh terhadap penurunan nyeri leher akibat spasme daerah *upper trapezius* contalateral pada pelatihan tenaga kesehatan dalam masa pelatihan tenaga kesehatan lebih dari 1 minggu (minumum 2 minggu s/d 4 minggu/1 bulan). Rata-rata penurunan nyeri pada 20 tenaga kesehatan setelah 4 minggu dilihat dari uji Wilcoxon Signed Rank dengan nilai asymp. sig. 2-ekor senilai $0,000 < 0,05$.

Kata kunci : Nyeri leher akibat spasme *upper trapezius* , *strengthening exercise* untuk area kontra lateral, mengurangi nyeri.

ABSTRACT

Dewi Retno Wulandari, 2022 *The Effect of Strengthening Exercise on Neck Pain due to Upper Trapezius Muscle Spasm in Health Workers at Toelongredjo Hospital, Pare Kediri*, Yohanes Deo Fau, S.FT.,Physio., M.H., M.Kes. (Mentor I), Amin Zakaria,S.Kep.,Ners.,M.Kes (Mentor II).

To analyze the effect of giving strengthening exercise to neck pain due to spasm of the upper trapezius muscle in the contra lateral area in health workers at Toeloengredjo Hospital Pare Kediri.

Methods this article uses pre and post test trials conducted on 20 health workers who experience neck pain due to upper trapezius spasm. This strengthening exercise was carried out for 4 weeks with an intensity of 8 meetings (2 times a week).

Result strengthening exercise in the first and second weeks had no significant effect on reducing neck pain with a significant value effect on reducing neck pain with a significant value with asymp. sig. 2-tailed $1.00 > 0.05$. While weeks 3 and 4 experienced a decrease in pain with the value of the 3 week asymp. sig. 2-tailed value $0.025 < 0.05$ and $0.000 < 0.05$ at week 4.

Conclusion is strengthening exercise have an effect on reducing neck pain due to spasem of the upper trapezius contalateral area in internal health workers training health workers training period of more than 1 week (minumum 2 weeks to 4 weeks / 1 month). The average reduction in pain in 20 health workers after 4 weeks was seen from the Wilcoxon Signed Rank test with an asymp value. sig. 2-tailed worth $0.000 < 0.05$.

Keywords : Neck pain due to spasm of the upper trapezius, strengthening exercise for conta lateral area, reducing pain.