

BAB VI

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian di atas, hasil *stretching exercise* yang meliputi gerakan *stretching isotonic* dan *isometric* yang dilakukan selama satu bulan dengan jadwal 3 kali seminggu berpengaruh terhadap perubahan nyeri berupa penurunan nyeri pada spasme otot *upper trapezius* pada responden yang merupakan pegawai administrasi RS Jiwa Menur Surabaya.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Responden

Nyeri pada spasme otot *upper trapezius* dapat dicegah dengan gerakan *stretching* secara rutin, sehingga jika responden merasakan gejala kekakuan leher dapat menerapkan dan melakukan peregangan secara mandiri. Selain hal tersebut, perubahan postur terutama leher sebaiknya sering dilakukan pada saat sedang bekerja dengan tujuan menghindari nyeri leher. Jika merasakan intensitas nyeri tidak berkurang atau bertambah parah, dapat mendatangi pelayanan kesehatan untuk penanganan secara lanjut. Perlu juga dilakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala untuk menghindari munculnya gangguan kesehatan karena pekerjaan

6.2.2 Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan sampel penelitian, variabel maupun penambahan jenis tatalaksana yang dilakukan, serta menggunakan cara penilain hasil akhir yang lebih objektif. Sehingga hasil penelitian dapat dijadikan referensi sebagai dasar penggunaan *stretching exercise* dalam penanganan kasus spasme otot *upper trapezius*.



DAFTAR PUSTAKA

- Arthawan, M.A.P., Wahyuni, N. and Artini, I.G.A. (2017) 'Perbandingan Intervensi Muscle Energy Technique Dan Infrared Dengan Contract Relax Stretching Dan Infrared Dalam Peningkatan Lingkup Gerak Sendi Leher Pada Pemain Game Online Dengan Myofascial Pain Syndrome Otot Upper Trapezius Di Denpasar', *Denpasar: Universitas Udayana* [Preprint].
- Chidambaran, V. *et al.* (2017) 'Predicting the pain continuum after adolescent idiopathic scoliosis surgery: a prospective cohort study', *European journal of pain*, 21(7), pp. 1252–1265.
- Darmawan, D. *et al.* (2022) 'Prevalensi Nyeri Leher Terkait Kinerja Dan Faktor Resikonya Pada Pegawai Di RS. Mitra Keluarga Surabaya', *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(1).
- Firda, S. (2020) 'Pengaruh Teknik Mulligan terhadap Nyeri Otot Upper Trapezius pada Penjahit di Akina Konveksi Kota Malang'. Universitas Muhammadiyah Malang.
- gazbare, P., PALEKAR, T. and RATHI, M. (2014) 'Comparison of Ultrasound And Ischaemic Compression on Latent Trigger Point in Upper Trapezius', *Int J Pharm Bio Sci* [Preprint].
- Gerwin, R.D. (2016) 'Myofascial trigger point pain syndromes', in *Seminars in neurology*. Thieme Medical Publishers, pp. 469–473.
- Jehaman, I., Tantangan, R. and Harahap, F.R. (2022) 'The Effect Of Mc Kenzie Exercise And Neck Stabilization Exercise On Neck Pain On Garments', *JURNAL KEPERAWATAN DAN FISIOTERAPI (JKF)*,

4(2), pp. 299–306.

Kisner, C., Colby, L.A. and Borstad, J. (2017) *Therapeutic exercise: foundations and techniques*. Fa Davis.

Maimunah, C., Herawati, I. and Fis, S. (2017) 'Pengaruh Pemberian Static Stretching Dan Efflaurage Massage Terhadap Penurunan Nyeri Leher Myofascial Pain Syndrome M. Upper Trapezius'. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Makmuriyah, S. (2013) 'Iontophoresis Diclofenac Lebih Efektif Dibandingkan Ultrasound Terhadap Pengurangan Nyeri Pada Myofascial Syndrome Musculus Upper Trapezius', *Jurnal Fisioterapi*, 13.

Mardiyana, U.H., Endaryanto, A.H. and Priasmoro, D.P. (2022) 'Pengaruh Pemberian Stretching Exercise Terhadap Tingkat Nyeri Pada Penderita Neck Pain di RSUD Jombang', *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(1).

Maruli, W.O., Sutjana, I.D. and Indrayani, A.W. (2014) 'Perbandingan Myofascial Release Technique Dengan Contract Relax Stretching Terhadap Penurunan Nyeri Pada Sindrom Myofascial Otot Upper Trapezius', *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 2(3), p. 3.

Operative Neurosurgery (2020) 'Visual Analog Scale', *Definitions*, p. 2022. doi:10.32388/spkwdd.

Prasetyo, W. *et al.* (2021) 'Pemberian Short Wave Diathermy (SWD) Kombinasi Streching Exercise Mengurangi Nyeri Leher Myogenik pada Petugas Rekam Medis RSI Aisyiyah Malang', *Jurnal Penelitian*

Kesehatan" SUARA FORIKES"(Journal of Health Research" Forikes Voice"), 12, pp. 90–93.

Rahmah, U. (2021) 'Hubungan Lama Penggunaan Laptop terhadap Risiko Neck Pain pada Mahasiswa Teknik Sipil Universitas Muhammadiyah Malang'.

Sugiarto, E. (2017) *Menyusun proposal penelitian kualitatif: Skripsi dan tesis: Suaka media*. Diandra Kreatif.

Sugijanto and Hifzillah, A. (2015) 'Efektifitas Latihan Koreksi Postur terhadap Disabilitas dan Nyeri Leher Kasus Sindroma Miofasial Otot Upper Trapezius Mahasiswa Wanita Universitas Esa Unggul', *Jurnal Fisioterapi*, 15(2), pp. 105–111.

Sugiyono, D. (2013) 'Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D'.

Sunywara, A.S., Putri, M.W. and Sabita, R. (2019) 'Pengaruh Myofacial Release Kombinasi dengan Hold Relax terhadap Myofacial Pain Syndrome', *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(2).

Suwantini, P.W.N. *et al.* (2015) 'Auto Stretching Lebih Menurunkan Intensitas Nyeri Otot Upper Trapezius Daripada Neck Cailliet Exercise pada Penjahit Payung Bali di Desa Mengwi Kecamatan Mengwi Kabupaten Badung', *Jurnal Skripsi Fisioterapi. Universitas Udayana* [Preprint].

Trisliatanto, D.A. (2020) *Metodologi Penelitian: Panduan Lengkap Penelitian dengan Mudah*. ANDI.

Tunwattanapong, P., Kongkasuwan, R. and Kuptniratsaikul, V. (2016) 'The

effectiveness of a neck and shoulder stretching exercise program among office workers with neck pain: a randomized controlled trial', *Clinical rehabilitation*, 30(1), pp. 64–72.

Wallace, M.S. and Wasan, A. (2018) 'The difficult pain patient', in *Challenging Cases and Complication Management in Pain Medicine*. Springer, pp. 49–55.

Yudiyanta, N.K. and Novitasari, R.W. (2015) 'Assessment nyeri', *Jurnal Cdk*, 226.

Zannah, M. *et al.* (2020) 'Pengaruh Pemberian Ischemic Compression dan Stretching untuk Mengurangi Nyeri Myofascial Trigger Point Otot Upper Trapezius pada Pegawai Klaim Bpjs di Rumah Sakit Grandmed Lubuk Pakam Tahun 2020', *JURNAL KEPERAWATAN DAN FISIOTERAPI (JKF)*, 3(1), pp. 27–35.

