

SKRIPSI PENELITIAN
PENGARUH *MYOFASCIAL RELEASE* TERHADAP NYERI *SPASME*
OTOT *TRAPEZIUS* PADA IBU RUMAH TANGGA DI RT.03 BRINGIN
BENDO, KEC. TAMAN SIDOARJO



OLEH :

CESARIO PRIMA RAHMADANI

218079AJ

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI ALIH JENJANG
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS, DAN KESEHATAN
RS Dr SOEPRAPOEN KESDAM V/BRW

MALANG

2022

SKRIPSI PENELITIAN
PENGARUH *MYOFASCIAL RELEASE* TERHADAP NYERI *SPASME*
OTOT *TRAPEZIUS* PADA IBU RUMAH TANGGA DI RT.03 BRINGIN
BENDO, KEC. TAMAN SIDOARJO

Sebagai Salah satu Syarat Untuk memperoleh Gelar Sarjana
Kesehatan pada Program Studi S1 Fisioterapi.



OLEH :

CESARIO PRIMA RAHMADANI

218079AJ

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI ALIH JENJANG
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS, DAN KESEHATAN
RS Dr SOEPRAPOEN KESDAM V/BRW

MALANG

2022

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

**PENGARUH MYOFASCIAL RELEASE TERHADAP NYERI SPASME
OTOT TRAPEZIUS PADA IBU RUMAH TANGGA DI RT.03 BRINGIN
BENDO, KEC. TAMAN SIDOARJO**

Oleh :

Cesario Prima Rahmadani

NIM. 218079AJ

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pada tanggal, 27 Juni 2022



Pembimbing I

Pembimbing II

AngriaPradita,S.Ft.,Physio.,M.Biomed

NIDN. 0731129003

Dr. Rachma Putri Kasimbara, M.Pd

NIDN. 0727128702

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

**PENGARUH *MYOFASCIAL RELEASE* TERHADAP NYERI
SPASME OTOT *UPPER TRAPEZIUS* PADA IBU RUMAH TANGGA
RT.03 BRINGIN BENDO KEC. TAMAN SIDOARJO**

Oleh :

Cesario Prima Rahmadani
NIM.218079AJ

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam Seminar Program
Sarjana pada tanggal, 30 Juni 2022

TIM PENGUJI:

Ketua Penguji : Sartoyo, S.Sos., S.Kes., M.Kes

NIDK.8946900020

Penguji I : Angria Pradita, S.Ft.,Physio.,M.Biomed

NIDN. 0731129003

Penguji II : Dr. Rachma Putri Kasimbara, M.Pd

NIDN. 0727128702

Mengetahui,
Ketua Program Studi Sarjana Fisioterapi



Sartoyo, S.Sos., S.Kes., M.Kes

NIDK.8946900020

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Cesario Prima Rahmadani

NIM : 218079AJ

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul **PENGARUH MYOFASCIAL RELEASE TERHADAP NYERI SPASME OTOT TRAPEZIUS PADA IBU RUMAH TANGGA DI RT.03 BRINGIN BENDO, KEC. TAMAN SIDOARJO**

adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda citasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Sidoarjo, 30 November 2022



Cesario Prima Rahmadani

NIM. 218079AJ

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan hidayah-Nya yang telah dilimpahkan, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan judul : Pengaruh *Myofascial Release* Terhadap Nyeri *Spasme* otot *Upper Trapezius* Pada Ibu Rumah Tangga Di Rt.03 Bringin Bendo, Kec. Taman Sidoarjo.

Penelitian proposal skripsi ini mendasarkan pada pola Ibu rumah tangga Di Rt.03 Bringin Bendo Kec. Taman Sidoarjo. Proposal skripsi ini merupakan Karya ilmiah yang disusun dalam upaya untuk menyelesaikan Pendidikan sarjana (S1) pada Fakultas Ilmu Kesehatan Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan Rs. DR. Soepraoen Kesdam V/Brawijaya.

Penulis sangat berterimakasih, kepada Bapak/Ibu Angria Pradita, S.Ft.,Physio.,M.Biomed selaku Pembimbing I, Bapak/Ibu Dr. Rachma

Putri Kasimbara, M.Pd selaku Pembimbing II, atas segala perhatian dan bimbingannya serta arahan-arahan yang diberikan kepada penulis dalam upaya menyelesaikan proposal skripsi ini. Terimakasih penulis disampaikan pula kepada kedua orang tua kami Erkending Slamet dan Murni Sulistyani, atas bantuan kesediaan serta saran-saran yang diberikan kepada penulis dalam seminar proposal skripsi ini.

Ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya penulis sampaikan kepada :

1. Bapak Arief Efendi, SMPH, SH.(Adv),S.Kep,Ners,MM,M.Kes. selaku Rektor Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS DR. Soepraoen Kesdam V/Brw.

2. Bapak Amin Zakaria, S.Kep.,Ners., M.Kes. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
3. Bapak Sartoyo, S.Sos., S.Kes., M.Kes selaku ketua Program Studi S1 Fisioterapi,
4. Dyta Puspita N selaku teman dekat saya serta menemani mengerjakan skripsi ini
5. Selaku kedua orang tua saya dan keluarga dekat saya, yang selalu memberi motivasi dan nasihat, berusaha untuk melakukan suatu hal dan mendoakan demi kelancaran, dalam Menyusun skripsi ini sehingga dapat menyelesaikan tepat waktu.
6. Terimakasih kepada teman-teman dan saudara/saudari yang telah mendukung yang namanya tidak bisa saya sebutkan satu-persatu. Saya sadar bahwa Skripsi ini jauh dari kata sempurna, tetapi saya berharap Skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan bagi institusi.

Atas kesediannya Penulis yang bersekolah di Fakultas Ilmu Kesehatan tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada responden yang telah membantu penelitian dengan memberikan data dan informasi.

Penulis berharap semoga laporan penelitian proposal skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca maupun bagi perkembangan ilmu kesehatan, khususnya program Studi S1 Fisioterapi yang berfokus pada penyelesaian masalah gerak dan fungsi tubuh.

Sidoarjo, Juni 2022

ABSTRAK

Cesario Prima Rahmadani, 2022, *Pengaruh Myofascial Release Terhadap Nyeri Spasme Otot Trapezius Pada Ibu Rumah Tangga Di Rt.03 Bringin Bendo, Kec. Taman Sidoarjo*, Angria Pradita, S.Ft. Physio, M. Biomed, Dr. Rachma Putri Kasimbara, M.Pd.

Nyeri muskuloskeletal di leher merupakan masalah kesehatan pada masyarakat Indonesia. Sebuah studi menunjukkan prevalensi nyeri leher pada pekerja mencapai kisaran 6-67% dan lebih banyak pada wanita (Falah, 2018). Nyeri leher merupakan pengalaman sensoris dan emosional yang tidak menyenangkan serta dihubungkan oleh kerusakan jaringan yang akan terjadi atau sudah terjadi, atau pada keadaan-keadaan tertentu seperti gejala-gejala nyeri leher antara lain terasa sakit di daerah leher dan kaku, nyeri pada otot-otot leher yang terdapat di leher akan cenderung merasa seperti terbakar, nyeri bisa menjalar ke bahu.

Rancangan penelitian ini menggunakan pra eksperimen. Penelitian ini menggunakan *one group pre dan post test* dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh yang diberikan *pre test* (observasi pertama).

Pengukuran menggunakan NRS pain meter pada pasien keluhan nyeri nyeri otot trapezius atas dan intervensi memberikan relaksasi myofascial. pemeriksaan diambil selama ujian akhir tes setelah itu terjadi perubahan penurunan nyeri spasme otot trapezius atas dan hasil dari pengujian hipotesis dengan menunjukkan sebaran data pada nilai normalitas signifikansi $p < 0,05$

Pemberian *myofascial release* terbukti efektif mengurangi spasme otot dan mengembalikan elastisitas otot fascia.

Kata Kunci : *Myofascial Release, Spasme, Upper Trapezius*

ABSTRACT

Cesario Prima Rahmadani, 2022, Effect of Myofascial Release on Trapezius Muscle Spasm Pain in Housewives at Rt.03 Bringin Bendo, Kec. Taman Sidoarjo, Angria Pradita, S.Ft. Physio, M. Biomed, Dr. Rachma Putri Kasimbara, M.Pd.

Musculoskeletal pain in the neck is a health problem in Indonesian society. A joint shows the prevalence of neck pain in workers reaches the range of 6-67% and more in women. Neck pain is an unpleasant sensory and emotional experience and is associated with tissue damage that will occur or has occurred, or in certain circumstances such as symptoms of neck pain, including pain in the neck area and stiffness, pain in the neck muscles. those in the neck will tend to feel like burning, pain can radiate to the shoulders.

The design of this study uses pre-experimental. This study used one group pre and post tests with the aim of knowing the effect of the pre test (first observation).

Measurements using the NRS pain meter in patients complaining of upper trapezius muscle pain and interventions provide myofascial relaxation. the examination was taken during the final test after that there was a change in the decrease in spasm of the upper trapezius muscle pain and the results of testing the hypothesis by showing the distribution of data at the normality value of significance $p < 0.05$

Myofascial release has been shown to be effective in reducing muscle spasms and restoring fascia muscle elasticity.

Kata Kunci : *Myofascial Release, Spasme, Upper Trapezius*