

## BAB VI

### PENUTUP

#### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasan, maka dapat diperoleh kesimpulan :

1. Pemberian Myofascial Release mempunyai pengaruh dalam mengurangi rasa nyeri spasme pada otot upper trapezius
2. Mengembalikan peregangan komponen elastis otot fasia

#### 6.2 Saran

##### 6.2.1 Bagi Akademik

Digunakan sebagai penambah wawasan untuk perkuliahan kesehatan serta digunakan sebagai bahan rujukan bagi individu yang ingin mengetahui pemberian *myofascial release* pada kasus nyeri spasme otot *upper trapezius*.

##### 6.2.2 Bagi Praktisi

Digunakan sebagai acuan untuk fisioterapis dalam upaya pencegahan dengan pemberian intervensi *myofascial release* terhadap penurunan nyeri spasme otot *upper trapezius* dengan kasus spasme otot *upper trapezius*.

##### 6.2.3 Bagi Masyarakat

Digunakan sebagai pemberian informasi kepada masyarakat tentang intervensi *myofascial release* terhadap penurunan nyeri spasme otot upper trapezius.

## DAFTAR PUSTAKA

Akina, D.I. and Kota, K. (2020) 'Pengaruh teknik mulligan terhadap nyeri otot upper trapezius pada penjahit di akina'.

Haryatno, P. and Kuntono, H.P. (2016) 'Pengaruh Pemberian Tens Dan Myofascial Release Terhadap Penurunan Nyeri Leher Mekanik', *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(2), pp. 182–188. doi:10.37341/interest.v5i2.52.

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

Makmuriyah and Sugijanto (2013) 'Iontophoresis Diclofenac Lebih Efektif Dibandingkan Ultrasound Terhadap Pengurangan Nyeri Pada Myofascial', *Jurnal Fisioterapi*, 13(April 2013), pp. 17–32.

Pradita, A., Wardihan Sinrang, A. and Wuysang, D. (2021) 'Perbandingan Pengaruh Fisioterapi Konservatif Kombinasi Myofascial Release Technique dengan Fisioterapi Konservatif Kombinasi Muscle Energy Technique pada Kasus Low Back Pain', *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12(April), pp. 46–52. Available at: <http://forikes-ejournal.com/index.php/SF>.

Rerung, R.R. (2019) *Metodologi Penelitian di berbagai bidang*. Bandung-Jawa Barat: CV. MEDIA SAINS INDONESIA.

Salvishah (2020) 'Perbedaan Pengaruh Myofascial Release Technique (MRT) Dan Kinesiotaping Terhadap Penurunan Nyeri Myofascial Pain Syndrome: Metode Narrative Review Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta'.

Samara, D. and Samara, D. (2012) '305-616-1-Sm', 26(3), pp. 137–142.

Saraswati, P.A.S., Antari, N.K.J. and Puspa Negara, A.A.G.A. (2018) 'the Integrated Neuromuscular Inhibition Technique Is More Effective Than Contract Relax Stretching To Ultrasound Modality in Increasing Neck Range of Motion of Myofascial Syndrome in Upper Trapezius Muscle', *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 6(2), p. 26. doi:10.24843/mifi.2018.v06.i02.p06.

Shah, S. *et al.* (2012) 'Jurnal Internasional Ilmu dan Penelitian Kesehatan Rilis Myofascial', pp. 69–77.

Sopandi, mila amelia and Nesi (2021) 'Indonesian Journal of Health Science Volume 1 No. 1, Juni 2021', 1(1), pp. 16–19.

Sulistyaningsih, S. and Putri, A.R.H. (2020) 'Myofascial Release Menurunkan Nyeri dan Meningkatkan Fungsional Leher Myofascial Pain Syndrome Otot Upper Trapezius', *Jurnal Keterampilan Fisik*, 5(2), pp. 122–131. doi:10.37341/jkf.v5i2.231.

Sunywara, A.S., Putri, M.W. and Sabita, R. (2021) 'Pengaruh Myofacial Release Kombinasi dengan Hold Relax terhadap Myofacial Pain Syndrome', *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(2), pp. 582–587. doi:10.48144/jiks.v12i2.173.

Trisnowiyanto, B. (2012) *Instrumen Pemeriksaan Fisioterapi dan Penelitian Kesehatan*. Jl. Sorowajan Baru 408A Yogyakarta: Nuha Medika.