

SKRIPSI
PERBEDAAN ANTARA *CONTRACT RELAX STRECHING* DENGAN *MYOFASCIAL RELEASE* DALAM MENURUNKAN DISABILITAS LEHER AKIBAT MIOGENIK



OLEH :
EGHY PRANATA GUMILAR
2015-66-087

**Disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam mendapatkan gelar
Sarjana Fisioterapi**

**BAB I
PENDAHULUAN**

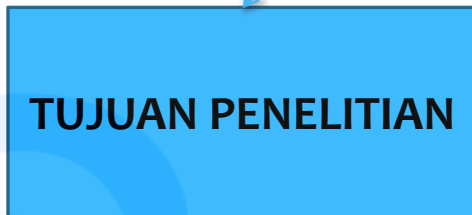
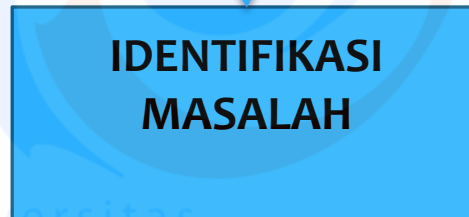
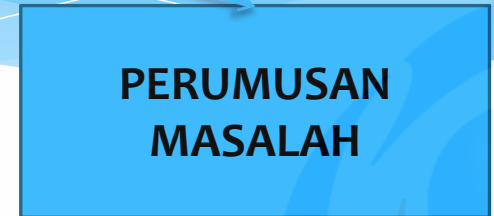
LATAR BELAKANG

**PERUMUSAN
MASALAH**

**IDENTIFIKASI
MASALAH**

TUJUAN PENELITIAN

**MANFAAT
PENELITIAN**



☐ LATAR BELAKANG



➤ Kemajuan dunia menuntut orang terus bekerja secara keras untuk mencukupi kebutuhan hidupnya. Kesibukan yang ada telah menjauhkan manusia dari kegiatan fisik atau aktivitas. Adanya tuntutan hidup yang tinggi tersebut sehingga, setiap orang bekerja tanpa memperhatikan faktor kesehatan seperti sikap tubuh. Salah satu faktor kebiasaan seperti tidak memperhatikan sikap tubuh yang benar saat kerja akibatnya dapat menyebabkan kelainan muskuloskletal, yaitu disabilitas leher akibat miogenik.

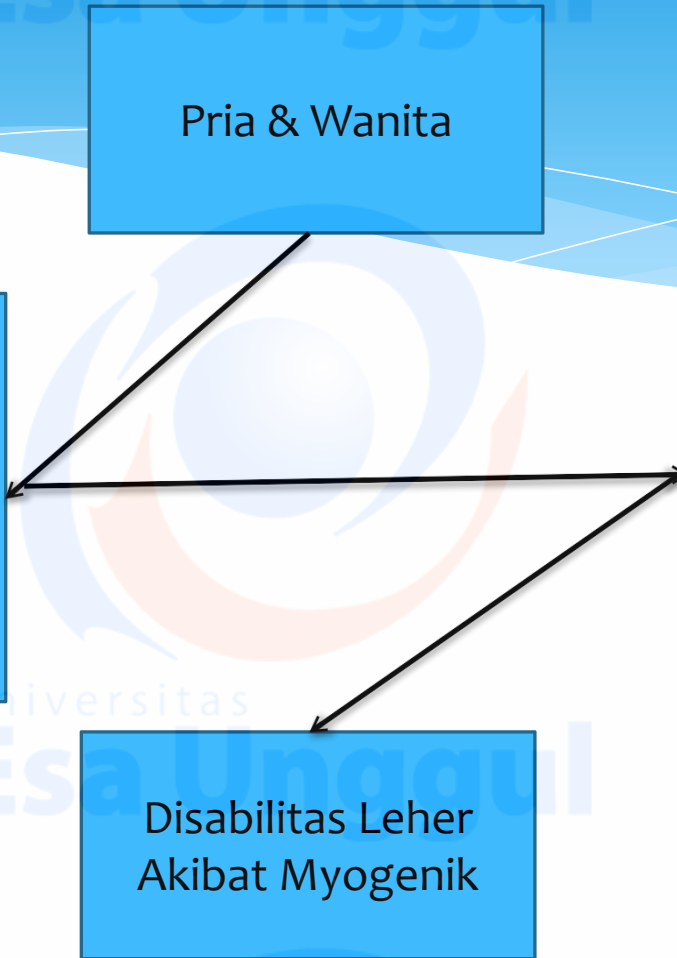
Identifikasi Masalah

Pria & Wanita

- Idiopatik
- Trauma
- Postur tubuh yang buruk, Kebiasaan,
- Depresi,
- Ketegangan leher, dan
- Olahraga yang salah dll,

- Ketidak seimbangan otot
- Sindroma myofascial
- Deformitas postur pada leher
- Poor Ergonomic Posture
- Kronis

Disabilitas Leher
Akibat Myogenik



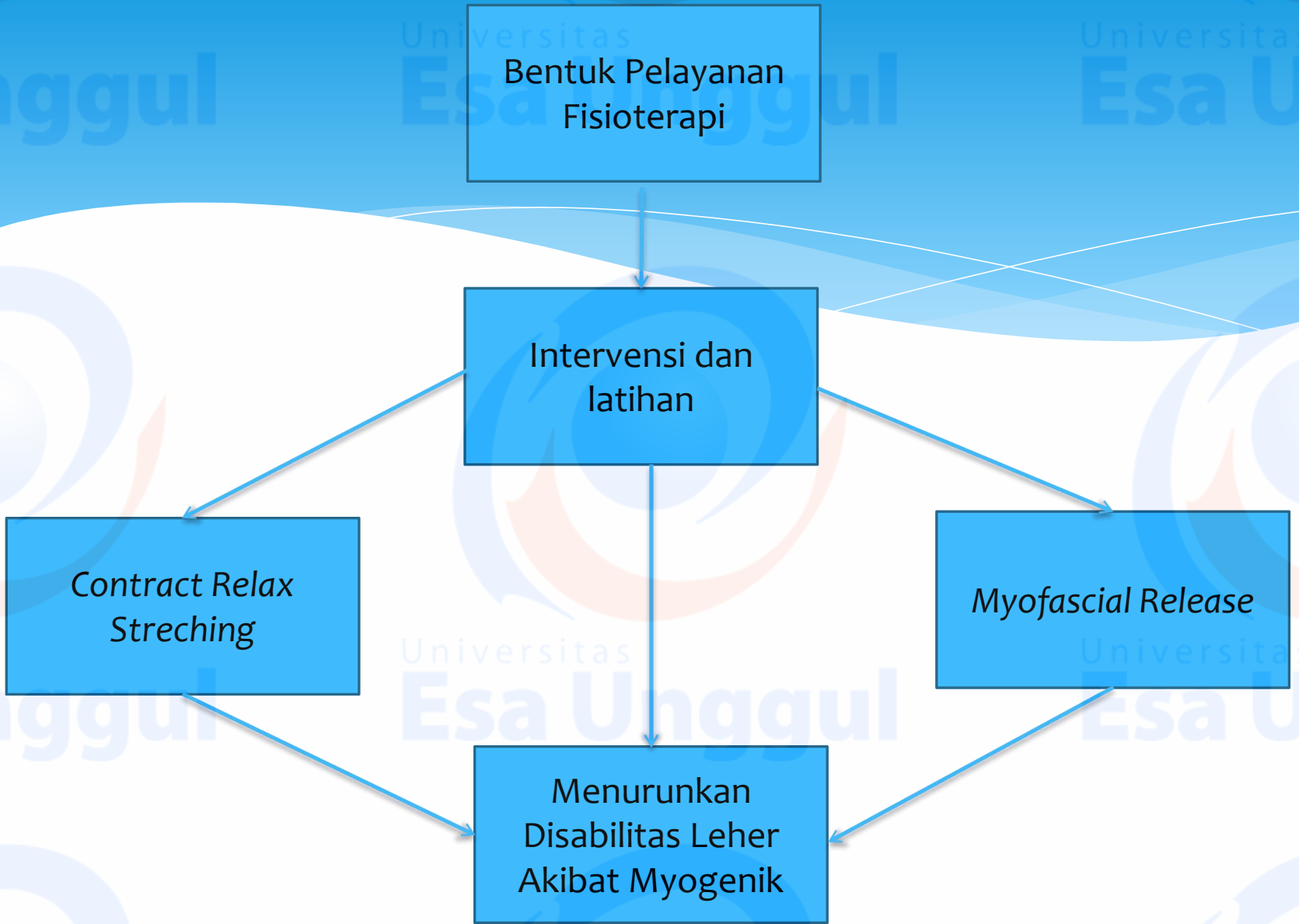
Bentuk Pelayanan
Fisioterapi

Intervensi dan
latihan

*Contract Relax
Streching*

Myofascial Release

Menurunkan
Disabilitas Leher
Akibat Myogenik



□ Rumusan masalah

Apakah *contract relax stretching* dapat menurunkan disabilitas leher akibat miogenik?

2. Apakah *myofasial release* dapat menurunkan disabilitas leher akibat miogenik?

3. Apakah ada perbedaan antara *contract relax stretching* dengan *myofasial release* dalam menurunkan disabilitas leher akibat miogenik?

□ Tujuan Penelitian

1. Umum

- * Untuk mengetahui perbedaan antara *contract relax stretching* dengan *myofasial release* dalam menurunkan disabilitas leher akibat miogenik.

2. Khusus

- 1) Untuk mengetahui *contract relax stretching* dalam menurunkan disabilitas leher akibat miogenik.
- 2) Untuk mengetahui *myofasial release* dalam menurunkan disabilitas leher akibat miogenik.

❑ Manfaat Penelitian

1. Bagi Pelayanan

- a) Meningkatkan pengetahuan dan kemampuan dalam mempelajari, mengidentifikasi dan mengembangkan teori-teori yang diperoleh dari kampus.
- b) Dengan adanya penelitian ini, peneliti dapat mengetahui sejauh mana manfaat intervensi yang diberikan kepada sampel penelitian

2. Bagi Institusi

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan bacaan serta menambah wawasan atau pengetahuan mengenai pemberian *contract relax stretching* dengan *myofasial release* terhadap penurunan disabilitas leher akibat miogenik.

3. Bagi Pendidikan

- a) Dengan penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi fisioterapis dan menentukan suatu intervensi yang berkaitan dengan disabilitas leher akibat miogenik.
- b) Dapat dijadikan bahan perbandingan hasil pengukuran yang obyektif bagi tingkat penyembuhan disabilitas leher akibat miogenik.

4. Bagi peneliti

Mendapat gambaran tentang efek perbedaan antara *contract relax stretching* dengan *myofasial release* terhadap penurunan disabilitas pada disabilitas leher akibat miogenik. Memberikan pengetahuan tentang pentingnya latihan agar keluhan disabilitas leher akibat miogenik dapat dicegah.

BAB II
KERANGKA TEORI & HIPOTESIS

Definisi Disabilitas
Leher Myogenik

Pengukuran
Disabilitas Leher

Patogenesis dan
Patofisiologi

Patologi

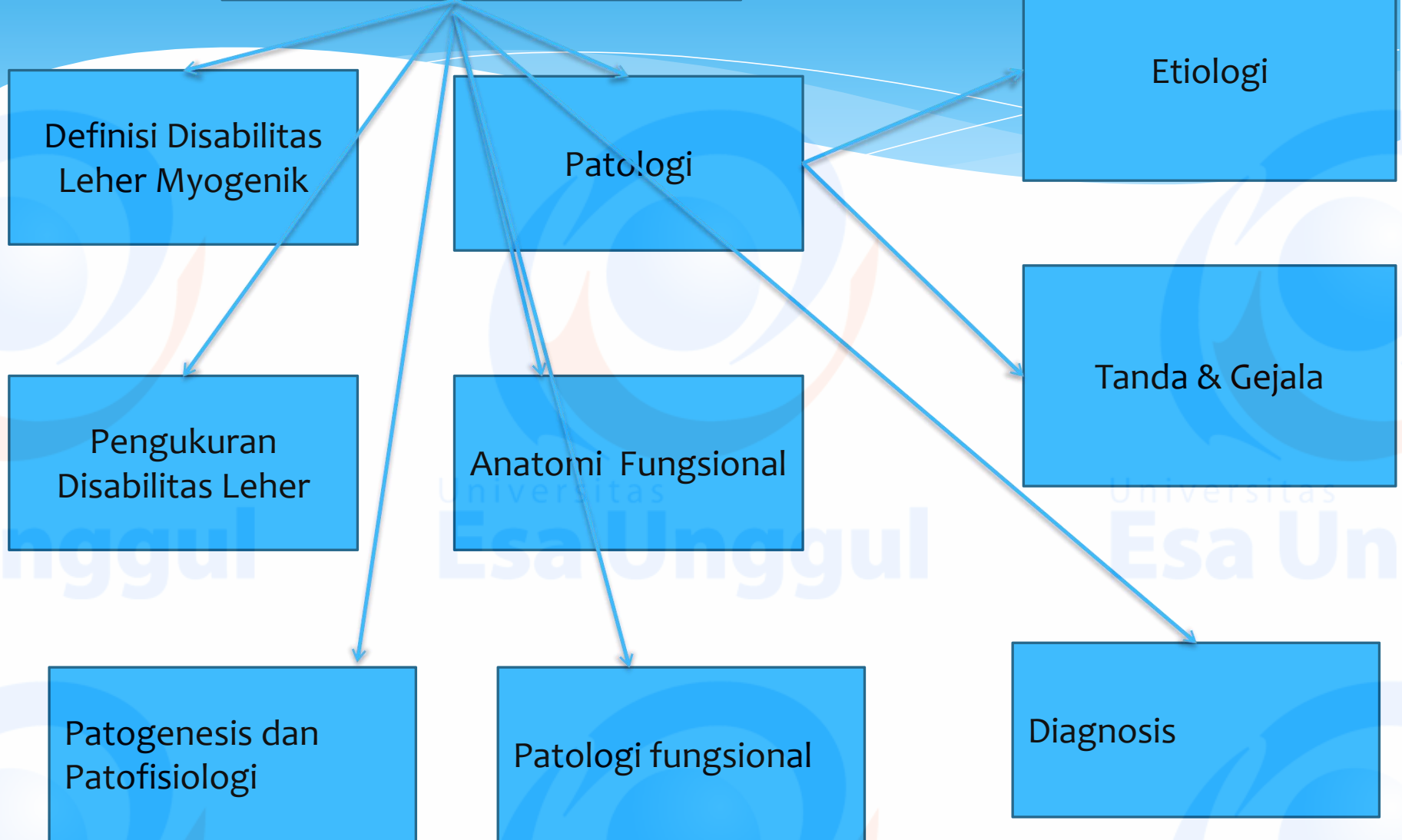
Anatomi Fungsional

Patologi fungsional

Etiologi

Tanda & Gejala

Diagnosis



Contract Release Stretching

```
graph TD; A[Contract Release Stretching] --> B[Definisi]; A --> C[Mekanisme contrac release stretching terhadap disabilitas leher akibat myogenik]; A --> D[Prosedur Pelaksanaan]; A --> E[Manfaat];
```

Definisi

Mekanisme contrac release stretching terhadap disabilitas leher akibat myogenik

Prosedur Pelaksanaan

Manfaat

Myofascial Release

```
graph TD; A[Myofascial Release] --> B[Definisi]; A --> C[Mekanisme myofascial release terhadap disabilitas leher akibat myogenik]; A --> D[Prosedur Pelaksanaan]; A --> E[Manfaat];
```

Definisi

Mekanisme myofascial release terhadap disabilitas leher akibat myogenik

Prosedur Pelaksanaan

Manfaat

Myogenik neck pain

Functional & Disability

Anatomic Impairment

Contextual factor

Muscle

Capsul

Facet

Internal Factor

Ekxternal Factor

Guarding Spasme

Weak Atrophy

Thightness

Joint Surface

Functional Impppairment

Activity Limitation

Participation Restriction

Pain

Ischemic

Thightness

Muscle Imbalance

Blockade

Inflamation

Long Period Sitting

Driving

Work

Sport

Recreation

Postural Devormity

Discuss migration

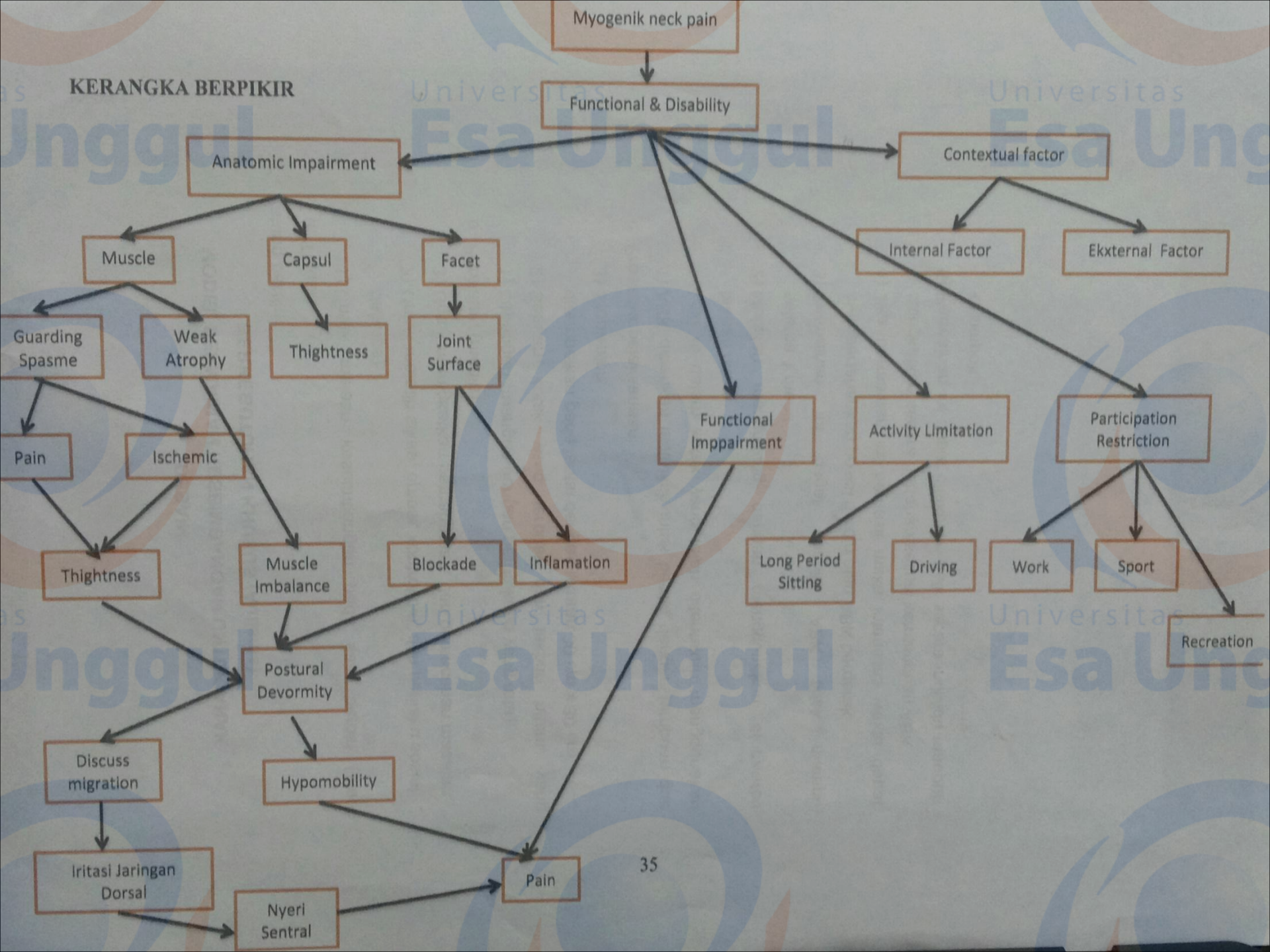
Hypomobility

Iritasi Jaringan Dorsal

Nyeri Sentral

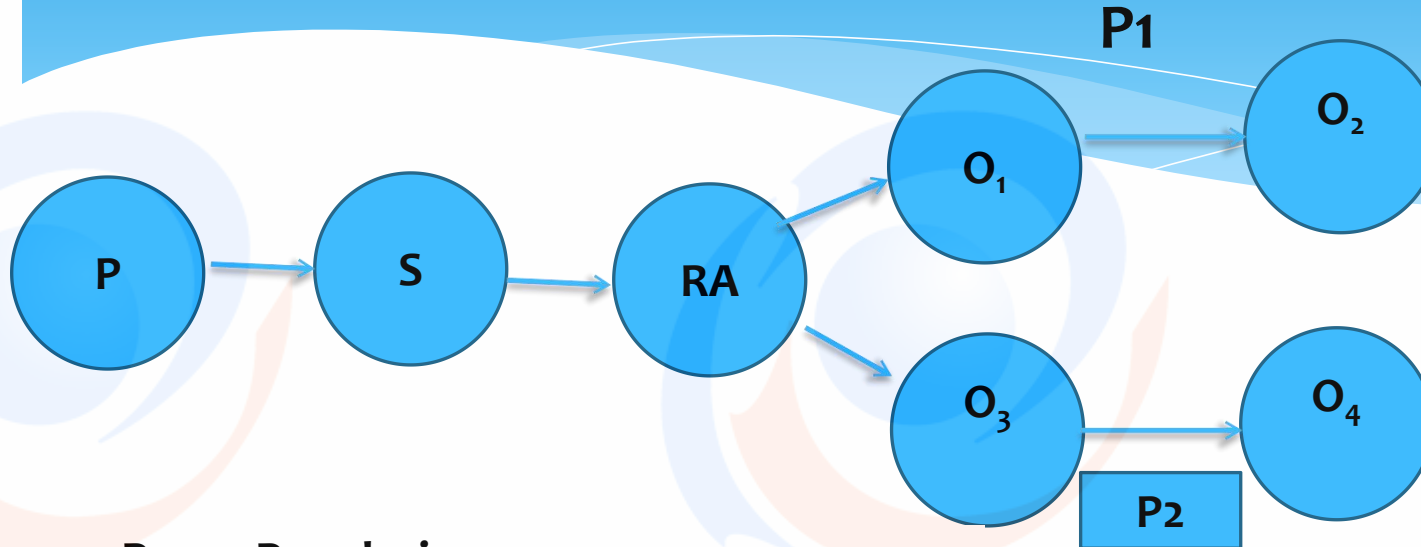
Pain

KERANGKA BERPIKIR



Kerangka Konsep

Berdasarkan kerangka berpikir di atas, maka peneliti membuat kerangka konsep sebagai berikut :



- P = Populasi
- S = Sampel
- RA = Random Sampel
- O₁ = Kelompok perlakuan 1
- O₂ = Kelompok sesudah perlakuan 1
- O₃ = Kelompok perlakuan 2
- O₄ = Kelompok sesudah perlakuan 2
- P₁ = Perlakuan 1 (Contract Release Stretching)
- P₂ = Perlakuan 2 (Myofascial Release)

Hipotesis

1. ***Contract relax stretching*** dapat menurunkan disabilitas leher akibat miogenik
2. ***Myofasial release*** dapat menurunkan disabilitas leher akibat miogenik
3. Ada perbedaan antara ***contract relax stretching*** dengan ***myofasial release*** dalam menurunkan disabilitas leher akibat miogenik

**BAB III
METODE
PENELITIAN**

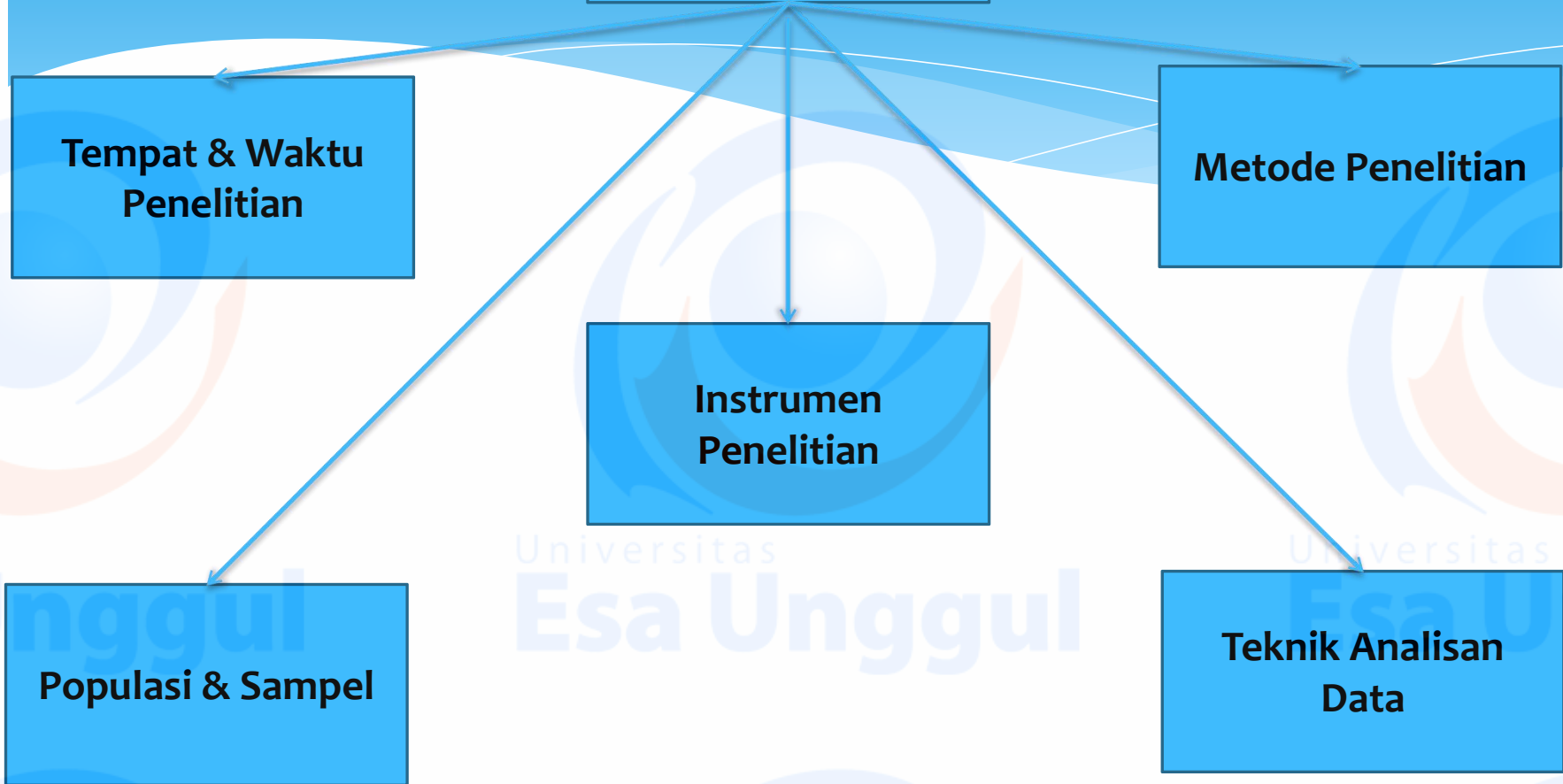
**Tempat & Waktu
Penelitian**

Metode Penelitian

**Instrumen
Penelitian**

Populasi & Sampel

**Teknik Analisan
Data**



Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa Unggul

BAB 4

HASIL DAN PEMBAHASAN

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa Unggul

A. Deskripsi Data

Gambaran Umum Tentang Sampel Penelitian :

Tabel 4.1 Distribusi Sampel Menurut Jenis Pekerjaan

Pekerjaan	Kelompok Perlakuan I		Kelompok Perlakuan II	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Sopir	7	41	4	24
Ojek	3	18	6	35
Administrasi	7	41	7	41
Jumlah	17	100	17	100

Tabel 4.2 Nilai Pengukuran Disabilitas *Pre Test* dan *Post Test* Pada Kelompok Perlakuan I dan II

Sampel	Kelompok Perlakuan I			Kelompok Perlakuan II		
	Pre Test	Post Test	Selisih	Pre Test	Post Test	Selisih
Mean ±SD	25,00 ±1,582	14,53 ±1,231	10,47 ±1,211	24,00 ±1,581	19,29 ± 1,929	5,76 ±2,751

Uji Normalitas & Homogenitas

Tabel 4.3

	Mean±SD	Normalitas (P-value)	Homogen (P-value)
NDI Sebelum 1	25,00±1,582	0,167 (normal)	0,618
NDI Sebelum II	24,00±1,581	0,167 (normal)	
NDI Sesudah I	14,53±1,231	0,454 (normal)	
NDI Sesudah II	19,29±1,929	0,085 (normal)	
NDI Selisih I	10,47±2,211	0,344 (normal)	
NDI Selisih II	5,76±2,751	0,788 (normal)	
Ket :			
a. Shapir wilk test			
b. Leven's test			

Hasil Pengujian Hipotesis I ada Perlakuan I Digambarkan Pada Tabel 4.4

Kelompok Perlakuan I	Mean±SD	p-value	Keterangan
Sebelum	25,00±1,582	0,003	Signifikan
Sesudah	14,53±1,231		

$p = 0,003 < (0,05)$. H_0 ditolak, H_a diterima, artinya
“contract relax stretching dapat menurunkan disabilitas
Leher akibat myogenic”

Hasil Pengujian Hipotesis II Pada Perlakuan II Dapat Digambarkan Pada Tabel 4.5

Kelompok Perlakuan I	Mean±SD	p-value	Keterangan
Sebelum	24,00±1,581	0,003	Signifikan
Sesudah	19,29±1,929		

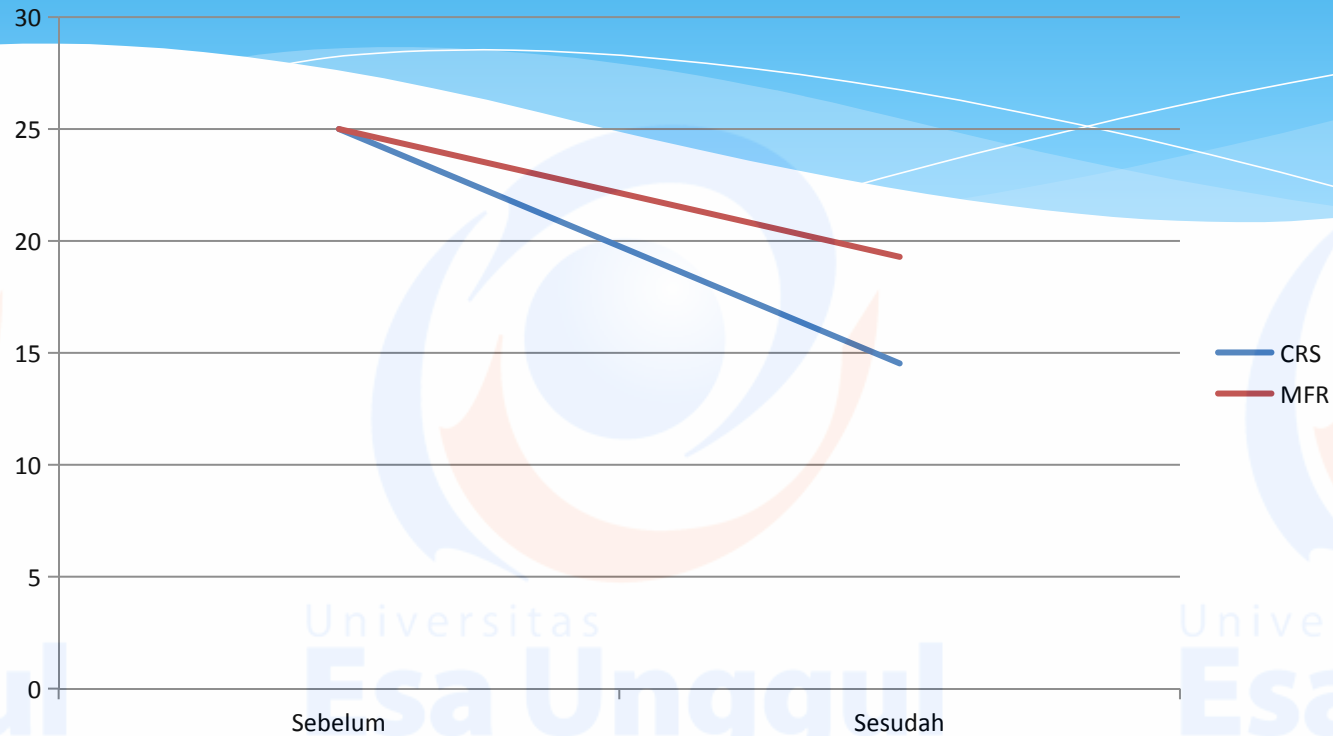
$p = 0,003 < (0,05)$. H_0 ditolak, H_a diterima, artinya
“myofascial release dapat menurunkan disabilitas
Leher akibat myogenic”

Hasil Pengujian Hipotesis III Digambarkan Pada Tabel 4.6 Berikut Ini

Sebelum Kelompok Perlakuan I & II	Mean±SD	p-value	Keterangan
Perlakuan I	10,47±1,211	0,006	Signifikan
Perlakuan II	5,76±2,751		

$p = 0,006$ ($p < 0,05$). H_0 ditolak, H_a diterima, artinya “ ada perbedaan penurunan disabilitas leher akibat myogenik, saat diberikan contract relax stretching & myofascial release “

Grafik 4.2 Nilai Perbandingan Disabilitas Leher Pada Kelompok Perlakuan I dan Kelompok Perlakuan II



A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. *Contract relax stretching* dapat menurunkan disabilitas leher akibat myogenik.
2. *Myofascial release* dapat menurunkan disabilitas leher akibat myogenik.
3. Ada perbedaan antara *contract relax stretching* dengan *myofascial release* dalam menurunkan disabilitas leher akibat myogenik.

TERIMA KASIH

on the way

