

## ABSTRAK



SKRIPSI, Agustus 2018

**Hilda Dea Revani**

Program Studi S-1 Fisioterapi

Fakultas Fisioterapi

Universitas Esa Unggul

# PERBEDAAN AUTO STRETCHING DENGAN MYOFASCIAL RELEASE TERHADAP PENURUNAN NYERI DAN PENINGKATAN RANGE OF MOTION PADA KASUS PIRIFORMIS SYNDROME

Terdiri dari VI Bab, 73 Halaman, 11 Tabel, 7 Gambar, 4 Skema, 6 Lampiran

**Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh *perbedaan auto stretching dengan myofascial release terhadap penurunan nyeri dan peningkatan range of motion pada kasus piriformis syndrome*. **Metode :** Penelitian ini bersifat *quasi experiment* dengan sampel terdiri dari 20 orang yang dipilih berdasarkan teknik *matching allocation* dan dikelompokkan menjadi 2 kelompok masing-masing kelompok terdiri dari 10 orang, kelompok perlakuan I dengan auto stretching dan kelompok perlakuan II dengan *myofascial release*. **Hasil :** Uji normalitas dengan *Shapiro Wilk Test* didapatkan data berdistribusi normal dan tidak normal sedangkan uji homogenitas dengan *Levene's Test* didapatkan data memiliki varian homogen. Hasil Uji hipotesis I menggunakan uji *paired sample t-test* dengan hasil VAS didapatkan nilai  $p=0,000$  ( $p<\alpha=0.05$ ) dan ROM  $p=0,000$  ( $p<\alpha=0.05$ ). Uji hipotesa II menggunakan uji *paired sample t-test* dengan hasil VAS  $p=0,000$  ( $p<\alpha=0.05$ ) dan ROM  $p=0,000$  ( $p<\alpha=0.05$ ). Hasil Uji hipotesis III menggunakan uji statistic *Independent Simple Test*, hasil yang diperoleh adalah VAS  $p=0,023$  ( $p<\alpha=0.05$ ) dan ROM  $p=0,007$  ( $p<\alpha=0.05$ ) yang berarti terdapat perbedaan hasil yang signifikan antara intervensi kelompok I dengan kelompok II. **Kesimpulan:** Ada perbedaan *auto stretching* dengan *myofascial release* terhadap penurunan nyeri dan peningkatan *range of motion* pada kasus *piriformis syndrome* di Klinik Kineta, Sidoarjo.

**Kata Kunci :** *auto stretching, myofascial release, nyeri, range of motion, piriformis syndrome*



## ABSTRACT

THESIS, August 2018

**Hilda Dea Revani**

S-1 Physiotherapy Study Program

Faculty of Physiotherapy,

Esa Unggul University

### **DIFFERENCE AUTO STRETCHING WITH MYOFASCIAL RELEASE ON DECREASING PAIN AND INCREASING RANGE OF MOTION IN CASE OF PIRIFORMIS SYNDROME**

Consist VI chapter, 73 pages, 11 table, 7 pictures, 4 skema, 6 attachemnt

**Object:** to determine difference effect auto stretching with myofascial release about pain and range of motion in piriformis syndrome. **Methods:** this study is an quasi experimental. Samples consisted of 20 people at Clinic Kineta. Samples were grouped in two treatment groups, the first treatment group consisted of 10 samples with intervention auto stretching and the second treatment group consisted of 10 samples with intervention myofascial release. **Result:** Normality test of shapiro wilk test obtained normal and abnormal distributed data, while homogeneity test of levene's test obtained data that has homogeneous variant. Hypothesis 1 used paired sample t-test obtaining value  $p=0,000$  on VAS and  $p=0,000$  on ROM. Hypothesis 2 used paired sample t-test obtaining value  $p=0,000$  on VAS and  $p=0,000$  on ROM. Hypothesis III used paired sample t-test obtaining value  $p=0,023$  on VAS and  $p=0,007$  on ROM, which giving there is significant difference effect between treatment group I and treatment group II.. **Conclusion:** There is a difference auto stretching with myofascial release on decreasing pain and increasing range of motion in cases of piriformis syndrome.

**Keywords :** auto stretching, myofascial release, *pain*, *range of motion*, *piriformis syndrome*