

D RELAX DAN KOMBINASI HOLD RELAX DENGAN MYOFACIAL RELEASE TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA KASUS MIOFACIAL PAIN SYNDROME OTOT UPPER TRAPEZIUS

ABSTRAK

Tujuan: Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara *Hold Relax* dan kombinasi *Hold Relax* dengan *Myofacial Release* terhadap penurunan nyeri pada kasus *Miofacial Pain Syndrome* otot *Upper Trapezius*. **Metode:** Metode pada penelitian ini bersifat kuantitatif menggunakan metode *Eksperimental* dengan *pre test and post test experimental and control group design*. sampel berjumlah 18 orang di dibagi menjadi 2 kelompok, kelompok 1 diberikan intervensi *Hold Relax* dan kelompok 2 diberikan intervensi *Hold Relax* dan *Myofacial Release*, Pengukuran nyeri menggunakan VAS. **Hasil:** Setelah mendapatkan hasil penelitian, dilakukan Uji Normalitas dengan menggunakan *Shapiro Wilk Test*. Selanjutnya dilakukan uji hipotesis dengan *Uji Willcoxon* pada kelompok 1 dan *Uji Paired T Test* pada kelompok 2. Kelompok 1 didapatkan nilai mean sesudah (4.00) dan sebelum (2.00) dengan hasil ($p < 0,05$) sedangkan pada Kelompok 2 didapatkan nilai mean sesudah (5.00) dan sebelum (3.33) dengan hasil ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat penurunan nyeri yang bermakna pada setiap kelompok. Pada uji beda selisihantara kelompok 1 dan kelompok 2 yang menggunakan *Uji Independen T Test* didapatkan ($p < 0,05$) dengan beda rerata sesudah (-2.00) dan sebelum (-1,67). **Kesimpulan:** Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa Metode *Hold Relax* sama baiknya dengan Kombinasi Metode *Hold Relax* dengan Metode *Myofacial Release* dalam mengurangi nyeri Pada Kasus *Miofacial Pain Syndrome* Otot *Upper Trapezius*.

Kata kunci: *Miofacial Pain Syndrome*, *Hold Relax*, *Myofacial Release*, VAS

DIFFERENCES IN THE EFFECT OF HOLD RELAX AND THE COMBINATION OF HOLD RELAX WITH MYOFACIAL RELEASE ON REDUCING PAIN IN CASES OF UPPER TRAPEZIUS MIOFACIAL PAIN SYNDROME

ABSTRACT

Objective: To determine the difference in the effect of hold relax and the combination of hold relax and myofacial release on reducing pain in cases of myofacial pain syndrome of the upper trapezius muscle. **Method:** The method in this study is quantitative using the experimental method with pre-test and post-test experimental and control group design. a sample of 18 people was divided into 2 groups, group 1 was given the Hold Relax intervention and group 2 was given the Hold Relax and Myofacial Release intervention, pain measurement using VAS. **Results:** After obtaining the research results, a Normality Test was carried out using the Shapiro Wilk Test. Then a hypothesis test was carried out with the Willcoxon Test in group 1 and the Paired T Test in group 2. Group 1 obtained the mean values before and after (4.00 ± 2.00) with a result ($p < 0.05$) while in Group 2 the mean values after and before (5.00 ± 3.33) with result ($p < 0.05$). These results indicate that there was a significant reduction in pain in each group. In the difference test, the difference between group 1 and group 2 using the Independent T Test was obtained ($p < 0.05$) with a mean difference (-2.00 ± -1.67). **Conclusion:** Based on the results of this study, it can be concluded that the Hold Relax Method is as good as the Combination of the Hold Relax Method and the Myofacial Release Method in reducing pain in Upper Trapezius Muscle Miofacial Pain Syndrome.

Key words: *Miofacial Pain Syndrome, Hold Relax, Myofacial Release, VAS*