

**SURAT PERSETUJUAN MENJADI SAMPEL**

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Arien Milawati Murni  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Umur : 37 tahun  
Alamat : Jl. Ulama no. 33 Pegeran PT04/09  
Maguwoharjo Depok Sleman DI  
Telpon / HP : 08114865455

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah di berikan penjelasan oleh peneliti tentang tujuan tindakan yang saya dapatkan selama proses penelitian ini. Oleh karena itu saya menyatakan bersedia dan setuju untuk menjadi sampel penelitian dalam mengikuti setiap proses penelitian sebanyak 3x selama 1 minggu sesuai penjelasan yang diberi oleh peneliti yang berjudul:

“ PERBEDAAN ANTARA *HOLD RELAX* DAN KOMBINASI *HOLD RELAX* DENGAN *MYOFACIAL RELEASE* TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA KASUS *MIOFACIAL PAIN SYNDROME* OTOT *UPPER TRAPEZIUS* “.

Demikian pernyataan ini saya setuju untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Maguwoharjo, 20/12 2022

Peneliti

Kristina Yanca Niz

Sampel

Arien M.

FORMULIR PEMERIKSAAN

ANAMNESIS

Identitas Pasien

Tanggal pemeriksaan :  
 Nama : Ariens Milawati Murni  
 Jenis kelamin : L (P)  
 Telepon / hp : 08114865455  
 Tanggal lahir : 14 Juni 1985  
 Pekerjaan : Pegawai swasta  
 Hobi : Baking  
 Alamat : Jl. Utama no. 33 PT04/09  
 Pogran Maguwohriso Sleman

RIWAYAT PENYAKIT

Keluhan : Pusing, Migrain  
 Lama keluhan : 2 hari  
 Gangguan tidur : -  
 Keluhan sebelumnya : Pusing tiap hari  
 Pengobatan sebelumnya :  
 Posisi bekerja janggal :

- Forward head posture
- Lateral head posture

INSPEKSI

Leher : tampak condong kedepan

Bahu : otot tampak kencang

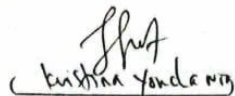
PALPASI : (diisi dengan tanda ✓)

- Trigger point
- Taut band
- Tender Point
- Referred pain
- Spasme

PEMERIKSAAN FUNGSI GERAK DASAR

1. Gerak aktif : mampu, take pull ROM, Nyen
2. Gerak pasif : springy end feel
3. Gerak isometrik :

Pemeriksa,

  
 Kristian Yonda M.S.

PELAKSANAAN TERAPI

NO.	TANGGAL	TREATMEN	TANDA TANGAN
1.	(20/12/2021)	Hold Relax	<i>Shs</i>
2.	(22/12/2021)	Hold Relax	<i>Shs</i>

**PEMERIKSAAN FISIK**

No	Jenis tes	Jenis tes	Hasil
1.	Pemeriksaan tanda vital	Pemeriksaan tekanan darah	
2.	Inspeksi	Inspeksi statis	
		Inspeksi dinamis	
3.	Pemeriksaan fungsi gerak dasar	Gerakan Aktif	ROM Fleksi leher: ROM Ekstensi leher: ROM Rotasi leher: ROM Lateral Fleksi leher:
		Gerakan Pasif	ROM Fleksi leher & endfeel: ROM Ekstensi leher & endfeel: ROM Rotasi leher & endfeel: ROM Lateral Fleksi leher & endfeel:
		Gerakan Isometrik	Fleksi leher: Ekstensi leher: Rotasi leher: Lateral Fleksi leher:
4.	Pemeriksaan Spesifik	Test Palpasi : terapis melakukan penekanan langsung pada bagian trigger poin	Nilai VAS : (1-10)
		Stretching pada bagian otot upper trapezius	
		Tindakan valsava	
		Tes provokasi Spurling	
		Tes Distraksi kepala	

**Acuan Diagnosa**

No	Tahap Assessment	Jenis Tes	Hasil Temuan
1.	Anamnesis	Keluhan  Posisi yang memperberat	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nyeri pada otot <i>upper trapezius</i> menjalar hingga ke kepala</li> <li>- Nyeri meningkat pada otot <i>upper trapezius</i> pada saat posisi menunduk</li> </ul>
2.	Pemeriksaan fungsi gerak dasar aktif	Gerakan <i>fleksi, ekstensi, lateral fleksi, rotasi Cervical</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Fleksi</i>: (+) nyeri pada otot <i>upper trapezius</i>, ROM aktif (terbatas/tidak)</li> <li>- <i>Ekstensi</i>: (+) nyeri pada otot <i>upper trapezius</i>, ROM aktif (terbatas/tidak)</li> <li>- <i>Lateral fleksi kontra lateral</i>: (+) nyeri pada otot <i>upper trapezius</i>, ROM aktif (terbatas/tidak)</li> <li>- <i>Lateral fleksi ipsilateral</i>: (+) nyeri pada otot <i>upper trapezius</i>, ROM aktif (terbatas/tidak)</li> <li>- <i>Rotasi kontra lateral</i>: (+) nyeri pada otot <i>upper trapezius</i>, ROM aktif (terbatas/tidak)</li> <li>- <i>Rotasi ipsilateral</i>: (+) nyeri pada otot <i>upper trapezius</i>, ROM aktif (terbatas/tidak)</li> </ul>
3.	Pemeriksaan fungsi gerak dasar pasif	Gerakan <i>fleksi, ekstensi, lateral fleksi, rotasi</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Fleksi</i>: (+) nyeri pada otot <i>upper trapezius</i>, ROM (terbatas/tidak)</li> <li>- <i>Ekstensi</i>: (-) nyeri, ditemukan <i>springy end feel</i></li> <li>- <i>Lateral fleksi kontralateral</i>: (+) nyeri pada otot <i>upper trapezius</i>, ROM (terbatas/tidak)</li> </ul>



			<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Lateral fleksi ipsilateral</i>: (-) nyeri, ditemukan <i>springy end feel</i></li> <li>- <i>Rotasi kontralateral</i>: (-) nyeri, ditemukan <i>springy end feel</i></li> <li>- <i>Rotasi ipsilateral</i>: (+) nyeri pada otot <i>upper trapezius</i>, ROM (terbatas/tidak)</li> </ul>
4.	Pemeriksaan fungsi gerak dasar <i>isometrik</i> melawan tahanan	Gerakan <i>fleksi, ekstensi, lateral fleksi</i> , dan <i>rotasi</i> leher	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Fleksi</i>: (+) nyeri pada otot <i>upper trapezius</i> dan ditemukan nilai otot</li> <li>- <i>Ekstensi</i>: (+) nyeri pada otot <i>upper trapezius</i> dan ditemukan nilai otot</li> <li>- <i>Lateral fleksi kontra lateral</i>: (+) nyeri pada otot <i>upper trapezius</i> dan ditemukan nilai otot</li> <li>- <i>Lateral fleksi ipsilateral</i>: (+) nyeri pada otot <i>upper trapezius</i> dan ditemukan nilai otot</li> <li>- <i>Rotasi kontra lateral</i>: (+) nyeri pada otot <i>upper trapezius</i> dan ditemukan nilai otot</li> <li>- <i>Rotasi ipsilateral</i>: (+) nyeri pada otot <i>upper trapezius</i> dan ditemukan nilai otot</li> </ul>
5.	Tes khusus	<i>Palpasi</i> pada area otot <i>upper trapezius</i>	Nyeri tekan, <i>trigger point</i> , <i>taut band</i> , <i>spasme</i> pada otot <i>upper trapezius</i>
		Stretching pada bagian otot <i>upper trapezius</i>	Hasilnya (+) nyeri pada bagian otot yang terstretch
		Tindakan <i>valsava</i>	Hasilnya (-) jika murni <i>MPS</i>

Lampiran 5

		Tes <i>provokasi Spurling</i>	Jika hasilnya (+) maka positif <i>cervikal root syndrme</i>
		Tes <i>Distraksi kepala</i>	Jika nyerinya berkurang maka positif <i>cervikal root syndrme</i>

### **STANDAR PEMERIKSAAN GEJALA *MYOFACIAL PAIN SYNDROME***

Menurut (Wijayanti, Budiariisma and Govindasamy, 2017) Anamnesis dan pemeriksaan fisik dilakukan untuk menegakkan diagnosis. Anamnesis dilakukan berdasarkan “Sacred Seven and Basic Four”. Selain itu dilakukan juga pemeriksaan fisik. Kriteria diagnosis untuk nyeri miofasial menurut IASP 2009 ada tiga kriteria minimum (1-3) dan enam sembilan kriteria lainnya (4-9):

1. Dirasakan taut band saat dilakukan palpasi pada otot skeletal
2. Terdapat titik hipersensitif pada taut band
3. Dihadirkannya sensasi referred pain pada titik yang distimulasi
4. Terdapat respon kedutan lokal dan terasa gertakan pada palpasi taut band
5. Terdapat “jump sign”
6. Pasien merasakan adanya peningkatan nyeri
7. Terdapat pola pada referred pain
8. Kelemahan otot atau kontriksi otot
9. Nyeri saat melakukan peregangan kontraksi pada otot yang mengalami nyeri



## PROSEDUR APLIKASI PENELITIAN

### A. *Hold Relax*

1. Persiapan Pasien
  - a. Fisioterapis memberikan penjelasan mengenai prosedur aplikasi pemberian intervensi *Hold Relax* dan tujuannya
  - b. Persiapkan alat seperti tempat duduk yang memiliki sandaran
  - c. Posisi pasien duduk dengan nyaman dan santai. Posisi kedua tangan sedikit abduksi dan pronasi. Minta pasien tetap rileks selama proses terapi.
  - d. Area yang akan diintervensi harus bebas dari rambut dan kalung, karena dapat menjadi penghalang saat pemberian intervensi
2. Persiapan terapis
  - a. Bersihkan tangan atau jari yang digunakan untuk intervensi. Kuku jari tangan tidak panjang karena akan menimbulkan luka pada kulit pasien
  - b. Posisi terapis berdiri atau duduk dibelakang pasien. Jarak terapis dan pasien sedekat mungkin.
3. Selama proses terapi
  - a. Minta pasien melakukan rileksasi/pemanasan selama 20-30 detik
  - b. Pola gerakan yang digunakan *fleksi-abduksi-eksorotasi* dan *ekstensi-abduksi-eksorotasi* serta menggunakan kontraksi isometric dari otot antagonis
  - c. Minta pasien melawan tahanan yang diberikan terapis pada pola antagonis tanpa disertai adanya gerakan dengan tahanan 5-6 detik
  - d. Kemudian gerakkan kearah antagonis dan pertahankan selama 10-15 detik
  - e. Jaga komunikasi dengan pasien jika nyeri bertambah segera hentikan intervensi
4. Sesudah terapi
  - a. Rapikan alat.
  - b. Evaluasi kembali keadaan umum pasien dan perubahan pada problematik fisioterapi pada pasien.

### B. Kombinasi *Hold Relax* dan *Myofascial release*

1. Persiapan Pasien
  - a. Fisioterapis memberikan penjelasan mengenai prosedur aplikasi pemberian intervensi *Myofascial release* dan tujuannya

- b. Persiapkan alat seperti tempat duduk yang memiliki sandaran, minyak zaitun, tisu basah.
  - c. Posisi pasien duduk dengan nyaman dan santai. Posisi kedua tangan sedikit abduksi dan pronasi. Minta kepada pasien tetap rileks selama proses terapi.
  - d. Area yang akan diintervensi harus terbebas dari rambut dan kalung, karena dapat menjadi penghalang saat pemberian intervensi
2. Persiapan terapis
    - a. Bersihkan tangan atau jari yang digunakan untuk intervensi. Kuku jari tangan tidak panjang karena akan menimbulkan luka pada kulit pasien
    - b. Posisi terapis berdiri atau duduk dibelakang pasien. Jarak terapis dan pasien sedekat mungkin.
3. Proses terapi *Hold Relax*
    - a. Minta pasien melakukan rileksasi/pemanasan selama 20-30 detik
    - b. Pola gerakan yang digunakan *fleksi-abduksi-eksorotasi* dan *ekstensi-abduksi-eksorotasi* serta menggunakan kontraksi isometric dari otot antagonis
    - c. Minta pasien melawan tahanan yang diberikan terapis pada pola antagonis tanpa disertai adanya gerakan dengan tahanan 5-6 detik
    - d. Kemudian gerakkan kearah antagonis dan pertahankan selama 10-15 detik
    - e. Jaga komunikasi dengan pasien jika nyeri bertambah segera hentikan intervensi
  4. Proses Terapi *Myofacial Release*
    - a. Metode yang digunakan adalah metode kontak langsung.
    - b. Memulai penekanan ringan dari origo, tahan selama beberapa menit sampai dirasa perlengketannya mulai terurai. Lalu beri tarikan atau stretch yang halus kearah insertion tanpa melepaskan penekanan, tahan lagi. Dilakukan secara berkelanjutan hingga semua otot berkurang ketegangannya.
    - c. Myofascial release dilakukan selama 5 menit setiap sesinya.
    - d. Jaga komunikasi dengan pasien, minta pasien memberitahukan jika selama pemberian terapi pasien merasakan rasa nyeri bertambah
  5. Sesudah terapi
    - a. Rapikan alat.

- b. Evaluasi kembali keadaan umum pasien dan perubahan pada problematik fisioterapi pada pasien.

## Surat Ijin Penelitian



Nomor : 017/UEU/FISIOTERAPI/EKS/XII/2022  
Perihal : Rekomendasi Penelitian Skripsi

Jakarta, 8 Desember 2022

Kepada Yth.,  
**Pimpinan Kantor Desckall Yogyakarta**  
di-  
Tempat

Dengan Hormat,

Dalam rangka penyusunan tugas akhir program studi fisioterapi, Fakultas Fisioterapi Esa Unggul, Maka Setiap mahasiswa diwajibkan melakukan Penelitian.

Untuk Itu kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin bagi mahasiswa dibawah ini melakukan penelitian pada tempat yang Bapak/Ibu pimpin

Adapun mahasiswa yang akan melakukan penelitian adalah :

No	Nim	Nama	Judul
1	2020-0606-110	Kristina Yonda Nia	Perbedaan Antara <i>Hold Relax</i> dan kombinasi <i>Hold Relax</i> dengan <i>Myofacial Release</i> Terhadap Penurunan Nyeri Pada Kasus <i>Myofacial Pain Syndrome</i> Otot <i>Upper Trapezius</i>

**FAKULTAS FISIOTERAPI**  
Universitas Esa Unggul

  
**Wahyuddin, Ftr., M.Sc., Ph.D**  
Dekan

## Surat balasan Ijin Penelitian



### SURAT PERNYATAAN

Prihal: Perizinan Tempat Kegiatan Penelitian.

Kepada Yth:

Pimpinan Kantor Desckall IMFI Yogyakarta

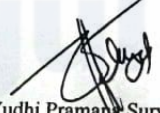
Schubung dengan surat saudara pada tanggal 8 Desember 2022 perihal Perizinan Tempat Kegiatan Penelitian dalam rangka penyusunan Skripsi atas nama **Kristina Yonda Nia** dengan judul *“Perbedaan Pengaruh Antara Hold Relax Dan Kombinasi Hold Relax Dengan Myofacial Release Terhadap Penurunan Nyeri Pada Kasus Miofacial Pain Syndrome Otot Upper Trapezius”*

Perlu kami informasikan beberapa hal sebagai berikut:

- a. Pada prinsipnya kami tidak keberatan dan dapat menyetujui permohonan tersebut.
- b. Izin melakukan penelitian digunakan semata-mata hanya untuk kepentingan Akademik.
- c. Izin pengambilan data di Kantor Desckall IMFI Yogyakarta tahun 2022
- d. Kegiatan pengambilan data dilakukan dari tanggal 8 Desember 2022 s/d 30 Desember 2022

Demikian atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

Pimpinan Kantor Desckall IMFI Yogyakarta

  
Yudhi Pramana Surya

**PT INDOMOBIL FINANCE INDONESIA**

Jl. Ringroad Utara, Kembang RT. 004, RW. 062, Maguwuharjo, Depok, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55282  
Telp : (0274) 487210, Fax : (0274) 487211 www.indomobilfinance.com



**Dokumentasi**

Metode 1



















**DATA PENELITIAN**

## Metode 1 : Hold Relax

No	Nama	Jenis Kelamin	Usia	Tingkat Nyeri	
				PRE	POST
1	K1	Perempuan	37 Tahun	7	3
2	K2	Perempuan	25 Tahun	5	6
3	K3	Laki-laki	25 Tahun	3	1
4	K4	Laki-laki	25 Tahun	3	0
5	K5	Perempuan	26 Tahun	5	1
6	K6	Perempuan	26 Tahun	4	2
7	K7	Laki-laki	27 Tahun	3	2
8	K8	Perempuan	31 Tahun	3	1
9	K9	Perempuan	28 Tahun	3	2

## Metode 2 : Hold Relax dan Myofacial Release

No	Nama	Jenis Kelamin	Usia	Tingkat Nyeri	
				PRE	POST
1	Q1	Perempuan	30 Tahun	4	1
2	Q2	Laki-laki	29 Tahun	4	1
3	Q3	Laki-laki	27 Tahun	6	5
4	Q4	Perempuan	26 Tahun	7	5
5	Q5	Perempuan	30 Tahun	4	3



Lampiran 11

6	Q6	Perempuan	25 Tahun	5	5
7	Q7	Laki-laki	30 Tahun	6	6
8	Q8	Perempuan	26 Tahun	3	2
9	Q9	Laki-laki	31 Tahun	6	2

**LAMPIRAN KARAKTERISTIK RESPONDEN****Jenis Kelamin**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Laki-Laki	3	33.3	33.3	33.3
Valid Perempuan	6	66.7	66.7	100.0
Total	9	100.0	100.0	

**Usia**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
25-30 Tahun	7	77.8	77.8	77.8
Valid 31-35 Tahun	1	11.1	11.1	88.9
>35 Tahun	1	11.1	11.1	100.0
Total	9	100.0	100.0	

**Jenis Kelamin**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Laki-Laki	4	44.4	44.4	44.4
Valid Perempuan	5	55.6	55.6	100.0
Total	9	100.0	100.0	

**Usia**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
25-30 Tahun	8	88.9	88.9	88.9
Valid 31-35 Tahun	1	11.1	11.1	100.0
Total	9	100.0	100.0	

VAS\_PRE\_1

	Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 3.00	5	55.6	55.6	55.6
4.00	1	11.1	11.1	66.7
5.00	2	22.2	22.2	88.9
7.00	1	11.1	11.1	100.0
Total	9	100.0	100.0	

**VAS\_POST\_1**

	Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid .00	1	11.1	11.1	11.1
1.00	3	33.3	33.3	44.4
2.00	3	33.3	33.3	77.8
3.00	1	11.1	11.1	88.9
6.00	1	11.1	11.1	100.0
Total	9	100.0	100.0	

**VAS\_PRE\_2**

	Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 3.00	1	11.1	11.1	11.1
4.00	3	33.3	33.3	44.4
5.00	1	11.1	11.1	55.6
6.00	3	33.3	33.3	88.9
7.00	1	11.1	11.1	100.0
Total	9	100.0	100.0	

**VAS\_POST\_2**

	Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1.00	2	22.2	22.2	22.2
2.00	2	22.2	22.2	44.4
3.00	1	11.1	11.1	55.6

Lampiran 12

5.00	3	33.3	33.3	88.9
6.00	1	11.1	11.1	100.0
Total	9	100.0	100.0	

**LAMPIRAN DESKRIPTIF**

**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kelompok 1 Pre	9	3	7	4.00	1.414
Kelompok 1 Post	9	0	6	2.00	1.732
Kelompok 2 Pre	9	3	7	5.00	1.323
Kelompok 2 Post	9	1	6	3.33	1.936
Selisih Kelompok 1	9	-4	1	-2.00	1.581
Selisih Kelompok 2	9	-4	0	-1.67	1.414
Valid N (listwise)	9				

**LAMPIRAN UJI NORMALITAS****Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kelompok 1 Pre	.316	9	.010	.763	9	.008
Kelompok 1 Post	.278	9	.044	.834	9	.049
Kelompok 2 Pre	.220	9	.200*	.920	9	.396
Kelompok 2 Post	.250	9	.111	.874	9	.135

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

**Tests of Normality**

	Kelompok	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Selisih	Kelompok 1	.167	9	.200*	.930	9	.480
	Kelompok 2	.237	9	.155	.912	9	.327

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

**LAMPIRAN UJI HOMOGENITAS**

**Test of Homogeneity of Variances**

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pre Test	.000	1	16	1.000
Post Test	1.508	1	16	.237

**Test of Homogeneity of Variances**

Selisih

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.032	1	16	.860



## LAMPIRAN UJI WILLCOXON

## Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Ranks	8 <sup>a</sup>	5.38	43.00
Positive Ranks	1 <sup>b</sup>	2.00	2.00
Ties	0 <sup>c</sup>		
Total	9		

a. Kelompok 1 Post < Kelompok 1 Pre

b. Kelompok 1 Post > Kelompok 1 Pre

c. Kelompok 1 Post = Kelompok 1 Pre

Test Statistics<sup>a</sup>

	Kelompok 1 Post - Kelompok 1 Pre
Z	-2.448 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.014

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

**LAMPIRAN UJI PAIRED T TEST****Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Kelompok 2 Pre	5.00	9	1.323	.441
	Kelompok 2 Post	3.33	9	1.936	.645

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Kelompok 2 Pre & Kelompok 2 Post	9	.683	.043

**Paired Samples Test**

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Kelompok 2 Pre - Kelompok 2 Post	1.667	1.414	.471	.580	2.754	3.536	8	.008

**LAMPIRAN UJI INDEPENDEN T TEST**

**Group Statistics**

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Selisih	Kelompok 1	9	-2.00	1.581	.527
	Kelompok 2	9	-1.67	1.414	.471

**Independent Samples Test**

	Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means								
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Selisih	Equal variances assumed	.032	.860	-.471	16	.644	-.333	.707	-1.832	1.166
	Equal variances not assumed			-.471	15.805	.644	-.333	.707	-1.834	1.167