



SKRIPSI, MARET 2014

Nastasia Levini

Program Studi S1 Fisioterapi,

Fakultas Fisioterapi

Universitas Esa Unggul

**PERBEDAAN MANUAL TRIGGER POINT THERAPY DENGAN FOAM ROLLER EXERCISE
DALAM MENURUNKAN NYERI PADA KASUS MYOFASCIAL PAIN SYNDROME Mm.
RHOMBOID**

Terdiri VI Bab. 86 halaman, 8 tabel, 17 gambar, 4 grafik, 7 lampiran

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan membuktikan adanya perbedaan *manual trigger point* dan *foam roller exercise* untuk menurunkan nyeri pada kasus *myofascial pain syndrome*. Penelitian ini dilakukan di Jakarta Chiropractic pada bulan 26 Februari 2014 – 15 Maret 2014. Metode: bersifat eksperimental dan pemilihan sample menggunakan metoda *random sampling*. Sample terdiri 14 orang yang dibagi menjadi 7 orang pada kelompok perlakuan I yang diberikan *manual trigger point* dan 7 orang pada kelompok perlakuan II yang diberikan *foam roller exercise*. **Hasil:** Uji normalitas dengan *Shapiro-wilk test* didapatkan data berdistribusi normal sedangkan hasil uji homogenitas dengan *levene's test* didapatkan hasil memilih varian homogen. Hasil uji hipotesis I dengan menggunakan *t-test related* didapatkan hasil $p=0,001$ dimana $p < 0,05$ yang berarti intervensi *manual trigger point mm. rhomboid*. Pada kelompok II dengan *t- test related* didapatkan nilai $p= 0,004$ yang berarti intervensi *foam roller exercise* dapat menurunkan nyeri yang signifikan pada kasus *myofascial pain syndrome mm. rhomboid*. Pada hasil uji *t- test independent* menunjukkan nilai $p = 0,353$ yang berarti tidak ada perbedaan nyeri antara intervensi *manual trigger point* dan *foam roller exercise* pada kasus *myofascial pain syndrome mm. rhomboid*

Kata kunci : *Manual trigger point, foam roller exercise, myofascial pain syndrome mm. rhomboid.*