

## DAFTAR ISI

|                                                        |           |
|--------------------------------------------------------|-----------|
|                                                        | hlm       |
| <b>HALAMAN JUDUL</b>                                   | i         |
| <b>ABSTRAK</b>                                         | ii        |
| <b>SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT</b>                  | iii       |
| <b>LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI</b>                       | iv        |
| <b>KATA PENGANTAR</b>                                  | v         |
| <b>DAFTAR ISI</b>                                      | viii - ix |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b>                                   | x         |
| <b>DAFTAR TABEL</b>                                    | xi        |
| <b>DAFTAR SINGKATAN ATAU TANDA</b>                     | xii       |
| <b>DAFTAR DIAGRAM</b>                                  | xiii      |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>                               |           |
| A. Latar Belakang                                      | 1-6       |
| B. Identifikasi Masalah                                | 6-8       |
| C. Perumusan Masalah                                   | 8         |
| D. Tujuan Penelitian                                   |           |
| 1. Tujuan Umum                                         | 9         |
| 2. Tujuan Khusus                                       | 9         |
| E. Manfaat Penelitian                                  |           |
| 1. Bagi Institusi                                      | 9         |
| 2. Bagi Fisioterapi                                    | 10        |
| 3. Bagi Penulis                                        | 10        |
| <b>BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS</b>             |           |
| A. Deskripsi Teori                                     |           |
| 1. Myofascial Pain Syndrome Mm. Rhomboid               | 22        |
| 2. Anatomi Terapan                                     |           |
| a. Tulang                                              | 22-25     |
| b. Otot- otot Dorsal Punggung                          | 26-29     |
| c. Discus Intervertebralis                             | 30        |
| d. Articulatio Thoracic                                | 31        |
| e. Ligamen                                             | 32-33     |
| 3. Patofisiologi Myofascial Pain Syndrome Mm. Rhomboid | 33-35     |

|                                |           |
|--------------------------------|-----------|
| 4. Visual Analogue Scale       | 36-37     |
| 5. Trigger Point Therapy       | 38-41     |
| 6. Foam Roller Exercise        | 41-43     |
| B. Kerangka Berpikir           | 43-48     |
| C. Hipotesis                   | 48        |
| BAB III METODA PENELITIAN      |           |
| A. Tempat dan Waktu Penelitian | 49        |
| B. Metoda                      |           |
| 1. Kelompok Perlakuan Satu     | 50        |
| 2. Kelompok Perlakuan Dua      | 50        |
| C. Populasi dan Sample         |           |
| 1. Populasi                    | 51        |
| 2. Sample                      | 51-52     |
| 3. Jumlah Sample               | 52-53     |
| D. Instrumen Penelitian        |           |
| 1. Variable Penelitian         | 53        |
| 2. Definisi Konseptual         | 54        |
| 3. Definisi Operasional        | 54-55     |
| E. Teknik Analisis Data        | 56-57     |
| BAB IV HASIL PENELITIAN        |           |
| A. Deskripsi Data Penelitian   | 58-64     |
| B. Uji Persyaratan Analisa     | 64-65     |
| C. Pengujian Hipotesis         |           |
| 1. Uji Hipotesis I             |           |
| 2. Uji Hipotesis II            |           |
| 3. Uji Hipotesis III           |           |
| BAB V PEMBAHASAN               |           |
| BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN    |           |
| LAMPIRAN                       | xiv - xix |

## **DAFTAR GAMBAR**

|            |                                            |    |
|------------|--------------------------------------------|----|
| Gambar 2.1 | Myofascial Pain Syndrome                   | 11 |
| Gambar 2.2 | Slouched Posture                           | 22 |
| Gambar 2.3 | Tulang Belakang                            | 24 |
| Gambar 2.4 | Karakteristik Vertebrae                    | 26 |
| Gambar 2.5 | Discus Intervertebralis                    | 31 |
| Gambar 2.6 | Ligamen antara vertebrae dan ribs          | 33 |
| Gambar 2.7 | Posisi Buruk dan posisi yang benar         | 35 |
| Gambar 2.8 | Verbal Analogue Scale                      | 37 |
| Gambar 3.1 | Trigger Point Complex Palpasi              | 40 |
| Gambar 3.2 | Prosedur pelaksanaan traksi pompa servikal | 64 |

## **DAFTAR TABEL**

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| Tabel 4.1 Distribusi data berdasarkan usia                | 59 |
| Tabel 4.2 Distibusi sampel menurut kelamin                | 60 |
| Tabel 4.3 Nilai VAS pada kelompok perlakuan 1 & 2         | 62 |
| Tabel 4.4 Uji Normalitas                                  | 64 |
| Tabel 4.5 Uji Hipotesis 1 pada kelompok perlakuan 1       | 66 |
| Tabel 4.6 Uji Hipotesis II pada kelompok perlakuan 2      | 67 |
| Tabel 4.7 Uji Hipotesis III pada kelompok perlakuan 1 & 2 | 68 |

## **DAFTAR SINGKATAN**

|           |                                     |
|-----------|-------------------------------------|
| Ach       | : Acetylcholine                     |
| MEPP      | : Miniatur End Plate Potensial      |
| PERMENKES | : Peraturan Menteri Kesehatan       |
| MPS       | : Myofascial Pain Syndrome          |
| LGS       | : Lingkup Gerak Sendi               |
| CNS       | : Central Nervous System            |
| PPDT      | : Pressure pain detection threshold |

## **DAFTAR DIAGRAM**

Diagram 4.1 Distribusi sampel berdasarkan usia kelompok perlakuan 1 & II 60

Diagram 4.2 Distribusi sampel berdasarkan jenis kelamin kelompok perlakuan 61  
1 & II