

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GRAFIK	xiii
DAFTAR SKEMA	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar belakang	1
B. Identifikasi masalah.....	5
C. Rumusan masalah	8
D. Tujuan penelitian	8
E. Manfaat penelitian	9
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS	
A. Kerangka Teori	9
1. Disabilitas Leher Pada Kasus Sindroma Miofasia Otot <i>Upper Trapezius</i>	10
2. Anatomi dan Fisiologi.....	11

a.	Otot <i>Upper Trapezius</i>	11
b.	Tipe Serabut Otot.....	12
c.	Fungsi.....	14
d.	Persarafan.....	14
e.	Sirkulasi Leher.....	15
f.	Fasia.....	16
3.	Biomekanik	17
4.	Postur	18
5.	Patologi Sindroma Miofasia Otot <i>Upper Trapezius</i>	19
a.	Definisi Sindroma Miofasia Otot <i>Upper Trapezius</i>	19
b.	Insiden Sindroma Miofasia Otot <i>Upper trapezius</i>	20
c.	Penyebab Sindroma Miofasia Otot <i>Upper trapezius</i>	21
d.	Tanda dan Gejala Sindroma Miofasia Otot <i>Upper trapezius</i>	23
e.	Patologi Fungsional Sindroma Miofasia Otot <i>Upper trapezius</i>	24
6.	Definisi Nyeri.....	25
7.	<i>Visual Analogue Scale</i>	27
8.	<i>Neck Disability Index</i>	28
9.	<i>Ultrasound</i>	30
a.	Definisi <i>Ultrasound</i>	30
b.	Penyerapan dan Penetrasi <i>Ultrasound</i>	30
c.	Efek <i>Ultrasound</i>	30
d.	Mekanisme Penurunan Nyeri dan Disabilitas Leher Pada Sindroma Miofasia Otot <i>Upper trapezius</i> dengan <i>Ultrasound</i> .	32
e.	Prosedur Penerapan <i>Ultrasound</i>	33
f.	Dosis.....	33
10.	<i>Transverse Friction</i>	34
a.	Definisi <i>Transverse Friction</i>	34
b.	Efek-efek <i>Transverse Friction</i>	35
c.	Dosis <i>Transverse Friction</i>	36
d.	Teknik <i>Transverse Friction</i>	36
e.	Mekanisme terhadap Nyeri dan Disabilitas Pada Sindroma Miofasia Otot <i>Upper Trapezius</i> dengan <i>Transverse Friction</i> ...	37

f. Prosedur Penerapan <i>Transverse Friction</i> Pada <i>Sindroma Miofasia Otot Upper Trapezius</i>	37
11. <i>Contract Relax Stretching</i>	38
a. Pengertian <i>Contract Relax Stretching</i>	38
b. Klasifikasi <i>Contract Relax Stretching</i>	39
c. Tujuan <i>Stretching</i>	39
d. Respon Otot Terhadap <i>Contract Relax Stretching</i>	39
e. Prosedur Aplikasi <i>Contract Relax Stretching</i>	41
f. Prosedur Pelaksanaan <i>Contract Relax Stretching</i>	41
B. Kerangka Berfikir	41
C. Kerangka Konsep.....	43
D. Hipotesis	44
BAB III METODELOGI PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	46
B. Metode Penelitian	46
C. Tehnik Populasi dan Sampel	48
D. Instrument Penelitian	50
E. Tehnik Analisis Data	54
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	58
1. Gambaran Umum Sampel Penelitian.....	58
2. Hasil Pengukuran Nyeri dan Disabilitas Leher	60
B. Uji Persyaratan Analisis	63
BAB V PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	68
B. Keterbatasan Penelitian	77
BAB V PEMBAHASAN	
A. Kesimpulan.....	78
B. Saran.....	78
DAFTAR PUSTAKA	80
LAMPIRAN.....	83

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1: Trigger Point Otot <i>Upper trapezius</i>	11
Gambar 2.2: Otot <i>Upper trapezius</i>	12
Gambar 2.3: Lapisan Fasia.....	17
Gambar 2.4: Skala VAS	27
Gambar 2.6: <i>Ultrasound</i>	33
Gambar 2.7: <i>Transverse friction</i>	38
Gambar 2.8: <i>Contract Relax Stretching</i>	41

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Interpretasi Nilai Disabilitas	29
Tabel 3.1 Tabel Assesment	49
Tabel 3.2 Hasil Skor dari alat ukur NDI	54
Tabel 4.1 Data Sampel Kelompok Kontrol dan Kelompok Perlakuan Berdasarkan Usia dan Hobi.....	59
Tabel 4.2 Distribusi Sampel Menurut Deformitas	59
Tabel 4.3 Nilai pengukuran nyeri pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan	60
Tabel 4.4 Nilai pengukuran disabilitas pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan	62
Tabel 4.5 Tabel Uji Normalitas dan Homogenitas	64
Tabel 4.6 Distribusi Nilai Nyeri Dengan VAS	65
Tabel 4.7 Distribusi Disabilitas Leher Dengan NDI.....	67

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Nilai Pengukuran Nyeri Pada Kelompok Kontrol	60
Grafik 4.2 Nilai Pengukuran Nyeri Pada Kelompok Perlakuan	61
Grafik 4.3 Perbandingan Nilai Mean Kelompok Perlakuan dan Kontrol	61
Grafik 4.4 Nilai Pengukuran Disabilitas Pada Kelompok Kontrol	62
Grafik 4.5 Nilai Pengukuran Disabilitas Pada Kelompok Perlakuan	63
Grafik 4.6 Perbandingan Nilai Mean Kelompok Kontrol dan Perlakuan	63

DAFTAR SKEMA

2.1 Skema Penelilian.....	45
2.2 Skema Kerangka Berfikir.....	47
3.1 Skema Metode Kelompok kontrol	47
3.2 Skema Metode Kelompok Perlakuan.....	47

DAFTAR SINGKATAN

ADL: *Activities Daily Living*

CRS: *Contract Relax Stretching*

ERA: *Effective Radiating Area*

FHP: *Forward Head Position*

GTO: *Golgi Tendon Organ*

IASP: *International Assosiation of Pain*

LGS: *Lingkup Gerak Sendi*

M: *Muskulus*

Mhz: *Megaheartz*

MSDs: *Musculoskeletal Disorders*

MWD: *Microwave Diathermy*

NDI: *Neck Disability Index*

ROM: *Range of Motion*

RSI: *Repetition Strain Injuries*

US: *Ultrasound*

VAS: *Visual Analogue Scale*

WHO: *World Health Organization*