



ABSTRAK

SKRIPSI, JUNI 2015

MUTIARA YURISKA OKTAVIA

Program Studi Fisioterapi,
Universitas Esa Unggul

PERBEDAAN EFEK MYOFASCIAL RELEASE TECHNIQUE DENGAN CONTRACT RELAX STRETCHING TERHADAP PENURUNAN NILAI DISABILITAS LEHER PADA KASUS MYALGIA

Latar belakang: *Myalgia* adalah nyeri otot yang berkaitan dengan kerja otot yg berlebihan, mendapat beban yang berlebihan atau *overload*, mendapat penguluran yang berlebihan atau *overstretch* dan cedera otot akibat olahraga atau aktivitas sehari-hari. Penyakit ini menimbulkan nyeri dan keterbatasan lingkup gerak sendi.

Tujuan: untuk mengetahui perbedaan antara myofascial release technique dan ultrasound dengan contract relax stretching dan ultrasound dalam menurunkan nilai disabilitas leher pada kasus myalgia. Populasi adalah karyawan di Siloam hospital kebun jeruk selama 6 kali dalam 2 minggu pada bulan mei - juni 2015.

Metode: penelitian bersifat kuasi eksperimental *pre and post test group design* dengan tehnik pengambilan sampel *matching alocation*. Dengan perhitungan rumus Pocock diperoleh 20 orang dibagi dalam 2 kelompok masing-masing 10 orang. Kelompok perlakuan 1 *myofascial release technique* dan *ultrasound*, kelompok perlakuan 2 dengan *contract relax stretching* dan *ultrasound*.

Hasil: pengumpulan data dilakukan dengan mengukur nilai disabilitas leher menggunakan *Neck Pain Disability Index (NDI)* pada saat sebelum dan setelah perlakuan. Dari hasil pengamatan didapat rata-rata nilai NDI sebelum pada kelompok perlakuan 1 adalah $7,90 \pm 3,47$ dan sesudah $2,40 \pm 2,41$. Pada kelompok perlakuan 2 didapat rerata nilai NDI sebelum yaitu $8,4 \pm 3,204$ dan sesudah $2,00 \pm 1,491$. Uji hipotesis 1 dengan *paired-samples t test* $p = 0,001$ ($p < 0.05$) pada kelompok 1 myofascial release technique dan ultrasound dapat menurunkan nilai disabilitas leher pada kasus myalgia dan nilai hipotesis 2 dengan *paired-samples t test* $p = 0,001$ ($p < 0.05$) contract relax stretching dan ultrasound dapat menurunkan nilai disabilitas leher pada kasus myalgia. Sedangkan rata-rata selisih antara sebelum dan sesudah kelompok perlakuan 1 adalah $5,50 \pm 1,65$ dan kelompok perlakuan 2 adalah $6,40 \pm 2,06$. Hasil nilai hipotesis 3 dengan *Independent T Test* $p = 0,296$ ($p > 0.05$) tidak ada perbedaan antara myofascial release technique dan ultrasound dengan contract relax stretching dan ultrasound dalam menurunkan nilai disabilitas leher pada kasus myalgia.

Kesimpulan: *myofascial release technique* dan *ultrasound* sama baiknya dengan *contract relax stretching* dan *ultrasound* dalam menurunkan nilai disabilitas leher pada kasus myalgia.

Kata Kunci: *Myalgia, Ultrasound, Myofascial release technique, Contract relax stretching, Neck Pain Disability Index (NDI)*.