



**ULTRASOUND DAN *CONTRACT RELAX STRETCHING*
UNTUK MENGURANGI SPASME M. UPPER TRAPEZIUS**

KARYA TULIS ILMIAH AKHIR

FIRDA NIRMALA

1210702017

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU – ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI
2015**



**ULTRASOUND DAN *CONTRACT RELAX STRETCHING*
UNTUK MENGURANGI SPASME M. UPPER TRAPEZIUS**

KARYA TULIS ILMIAH AKHIR

**Diajukan Sebagai Salah satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Ahli Madya Fisioterapi**

FIRDA NIRMALA

1210702017

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU – ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI
2015**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah Akhir ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Firda Nirmala

NRP : 1210702017

Tanggal : 30 Juli 2015

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 30 Juli 2015



(Firda Nirmala)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Firda Nirmala
NPM : 1210702017
Fakultas : Ilmu-Ilmu kesehatan
Program Studi : Fisioterapi
Jenis karya : Karya Tulis Ilmiah Akhir

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

“ULTRASOUND DAN CONTRACT RELAX STRETCHING UNTUK MENGURANGI SPASME M. UPPER TRAPEZIUS “

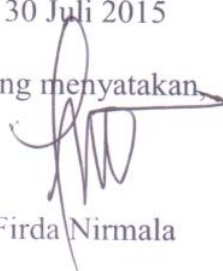
Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Karya Tulis Ilmiah Akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 30 Juli 2015

Yang menyatakan,


Firda Nirmala

PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah Akhir diajukan oleh :

Nama : Firda Nirmala

NRP : 1210702017

Program Study : Fisioterapi

Judul Tugas Akhir : Ultrasound dan Contract Relax Stretching Untuk
Mengurangi Spasme M. Upper Trapezius

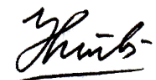
Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Fisioterapi pada Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



Maide Samekto, SKM, SST.FT
Ketua Penguji



Sutikno, SST.FT, M.Fis
Penguji I



Heri Wibisono, MSi
Penguji II (Pembimbing)




Desak Nyoman Suthi, SKp, MARS
Dekan



Drs. Slamet Sumarno, SMPh, M.Fis
Ka.Progdi

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 30 Juli 2015

ULTRASOUND DAN *CONTRACT RELAX STRETCHING* UNTUK MENGURANGI SPASME M. UPPER TRAPEZIUS

Firda Nirmala

Abstrak

Penelitian dilakukan untuk mengetahui penurunan spasme. Spasme m. Upper trapezius yaitu, ketegangan yang berlebihan dari otot-otot tengkuk atau leher bagian belakang. Terjadi akibat trauma atau aktifitas yang monoton terlalu lama yang membuat tonus otot sehingga menimbulkan nyeri dan keterbatasan gerak. Pengambilan data dilakukan di Rumkit Marinir Cilandak, pasien berjenis kelamin perempuan. Pengambilan data dengan asessment secara autoanamesa. Pengambilan data dilakukan secara subjektif dengan memperhatikan peningkatan spasme, dan keterbatasan LGS pada leher. Pengukurang LGS dilakukan dengan menggunakan midline, penurunan nyeri menggunakan skala VAS, nyeri yang terdapat adalah nyeri tekan, nyeri gerak rotasi dan ekstensi leher.

Penulis melakukan test lipat kulit dan tehnik stretching pada upper trapezius untuk mengetahui ketegangan atau spasme. Intervensi dilakukan sebanyak 3x/minggu selama 2 minggu. Hasil dari intervensi yang didapat dari evaluasi, penurunan tonus otot dengan nilai 3 menjadi 1, peningkatan nilai LGS yang didapat bertambah dengan nyeri gerak rotasi dan nyeri tekan nilai: 0, dan nyeri gerak ekstensi nilai: 3. Dari hasil penelitian tersebut disimpulkan bahwa Ultrasound dan *Contract Relax Stretching* dapat mengurangi spasme dengan penurunan tonus otot.

Kata kunci : Spasme m. Upper trapezius, Ultrasound, Contract Relax Stretching

ULTRASOUND DAN CONTRACT RELAX STRETCHING UNTUK MENGURANGI SPASME M. UPPER TRAPEZIUS

Firda Nirmala

Abstrak

This study was conducted The study was conducted to determine the decrease in spasm. Spasms m. Upper trapezius ie, excessive tension of the muscles of the nape of the neck or the back. Caused by trauma or old lerlalu monotonous activity that makes the muscle tone, causing pain and limited motion. Data collection was performed of Rumkit Cilandak Marinir, patients are female. The file are autoanamesa asissment. Data collection was performed subjectively by observing the increase in spasms, and the limitations of LGS in the neck. LGS measurement is performed by using a midline, decrease in pain using the VAS scale, pain there is tenderness, pain rotational motion and extension of the neck. The author conducted a test and skin fold on the upper trapezius stretching techniques to determine the strain or spasm. Interventions performed 3x / week for 2 weeks. Results of interference obtained from the evaluation, decreased muscle tone with a value of 3 to 1, the increase in value acquired LGS increases the rotational motion of pain and tenderness values: 0, and motion pain extension grades: 3. From the results of these studies concluded that ultrasound and Contract Relax Stretching can reduce spasm with decreased muscle tone.

Keyword : Spasme m. Upper trapezius, Ultrasound, Contract Relax Stretching

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga KTIA ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian ini yang dilaksanakan sejak Juni 2015 ini adalah *ultrasound* dan *contract relax stretching* untuk mengurangi spasme m. Upper trapezius.

Terimakasih penulis ucapkan kepada, Bapak Drs. Slamet Sumarno, SMPh, M.Fis selaku Kepala Program Akademi Fisioterapi UPN “Veteran” Jakarta. Bapak Heri Wibisono MSi, selaku dosen pembimbing dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah Akhir ini, yang telah membimbing penulis dan selalu memberikan masukan yang tak ternilai harganya. Para Dosen dan staff Akademi Fisioterapi UPN “Vetran” Jakarta yang telah membantu dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah Akhir ini.

Kepada pasien yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk proses pengumpulan data. Kepada pihak dan pembimbing RUMKIT MARINIR CILANDAK yang telah memberikan izin dan membantu proses pekerjaan Karya Tulis Ilmiah Akhir.

Kepada kedua Orang tua Ku, terimakasih atas doa dan dukungan kalian. Kasih sayang tanpa batas. Kepada Fisioterapi 2012, yang selama ini berjuang bersama. Kepada saudara dan kerabat dekat yang selama ini menyemangatiku, terimakasih.

Jakarta, 30 Juni 2015

Firda Nirmala

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABLE.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR GRAFIK.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang	2
I.2 Identifikasi Masalah.....	3
I.3 Rumusan Masalah.....	3
I.4 Tujuan Penulisan	3
BAB II KAJIAN TEORI	4
II.1 Spasme M. Upper Trapezius	4
II.2 Problematika Fisioteapi	11
II.3 Diagnosa	11
II.4 Metode Intervensi.....	11
II.5 Edukasi dan Home Program	16
BAB III METODE PENGAMBILAN DATA DAN INTERVENSI	19
III.1 Metode Pengambilan Data	19
III.2 Waktu dan Tempat Pengambilan Data.....	23
III.3 Kriteria Kasus Terpilih	23
III.4 Definisi Operasional	23
III.5 Intervensi.....	27
III.6 Rencana Edukasi	33
III.7 Rencana Evaluasi	33
III.8 Deskripsi Data dan Analisa Data	34
BAB IV PENATALAKSANAAN STUDI KASUS.....	35
IV.1 Identitas	35
IV.2 Asesment.....	35
IV.3 Problematika Fisioterapi	36
IV.4 Intervensi Fisioterapi	36
IV.5 Edukasi.....	37
IV.6 Evaluasi	37
IV.7 Deskripsi Data dan Analisa Data	38

BAB V PEMBAHASAN	39
BAB VI KESIMPULAN	43
DAFTAR PUSTAKA	49
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Variabel Dependen	24
---------------------------------	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 M. Upper trapezius	4
Gambar 2 Stretching Mobilisasi Neck	19
Gambar 3 Stretching Neck	19
Gambar 4 Posisi Awal.....	29
Gambar 5 Stretching Pasif Ekstensi Neck	29
Gambar 6 Posisi Awal	30
Gambar 7 Stretching Pasif Fleksi Neck	30
Gambar 8 Posisi Awal.....	31
Gambar 9 Stretching Pasif Rotasi Dextra	31
Gambar 10 Posisi Awal	32
Gambar 11 Stretching Pasif Lateral Dextra	32

DAFTAR GRAFIK

Grafik 1 Perubahan Spasme M. Upper trapezius	38
Grafik 2 Perubahan Kekuatan Otot Leher	38
Grafik 3 Perubahan Nyeri Pada Otot Upper trapezius	39

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Permohonan Praktek
- Lampiran 2 Surat Praktek Rumkit Marinir Cilandak
- Lampiran 3 Persetujuan Pasien
- Lampiran 4 Laporan kasus