



**DEEP FRICTION MASSAGE DAN LATIHAN STRETCHING
UNTUK MENGURANGI NYERI PADA PENDERITA
PIRIFORMIS SYNDROME**

KARYA TULIS ILMIAH AKHIR

NURUL JANNAH

1210702020

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI
2015**



**DEEP FRICTION MASSAGE DAN LATIHAN STRETCHING
UNTUK MENGURANGI NYERI PADA PENDERITA
PIRIFORMIS SYNDROME**

KARYA TULIS ILMIAH AKHIR

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Ahli
Madya Fisioterapi**

NURUL JANNAH

1210702020

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI
2015**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Nurul Jannah
NRP : 1210702020
Tanggal : 29 Juli 2015

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

Jakarta, 29 Juli 2015

Yang Menyatakan



**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 : Nurul Jannah
NRP : 1210702020
Fakultas : Ilmu-Ilmu kesehatan
Program Studi : D-III Fisioterapi

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 :

**“DEEP FRICTION MASSAGE DAN LATIHAN STRETCHING UNTUK
MENGURANGI NYERI PADA PENDERITA PIRIFORMIS SYNDROME“**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/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 : 29 Juli 2015

Yang menyatakan,



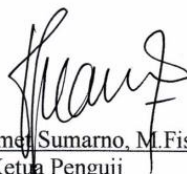
(Nurul Jannah)

PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah Akhir diajukan oleh :

Nama : Nurul Jannah
NRP : 1210702020
Program Studi : Fisioterapi
Judul Karya : Deep Friction Massage dan Latihan Stretching untuk Mengurangi Nyeri pada Penderita Piriformis Syndrome.

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.



Drs. Slamet Sumarno, M.Fis
Ketua Penguji



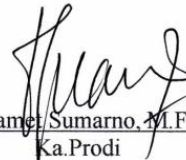
Eko Wibowo, S.FT
Penguji I



Desak Nyoman Sithi, SKp, MARS
Dekan



Sri Yanti, SST, FT, S.Pd, M.Si
Penguji II (Pembimbing)



Drs. Slamet Sumarno, M.Fis
Ka.Prodi

Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal Ujian : 29 Juli 2015

DEEP FRICTION MASSAGE DAN LATIHAN STRETCHING UNTUK MENGURANGI NYERI PADA PENDERITA PIRIFORMIS SYNDROME

Nurul Jannah

Abstrak

Piriformis syndrome adalah sindrom nyeri di sekitar bokong yang muncul dari otot piriformis yang berupa kondisi myofascial pain. Etiologinya akibat over stretch otot Piriformis, spasme otot piriformis, dan kompresi pada otot piriformis. Lebih banyak terjadi pada wanita dibandingkan laki-laki. Tujuan terapi adalah untuk mengurangi nyeri, dan mengembalikan aktivitas fungsional pasien. Metode yang digunakan adalah deep friction massage sebanyak 3 x seminggu selama 20 menit dan latihan stretching dengan dosis 3 x seminggu 4 gerakan, setiap gerakan diulang 5 x selama 4 menit, dengan rest: 5 detik. Latihan stretching aktif dan edukasi posisi yang benar saat duduk, posisi bangun dari tidur, dan mengangkat barang pada posisi yang benar. Evaluasi fisioterapi sebanyak 2 x dalam 10 x terapi. Hasil studi kasus pasien Ny.T dengan metode deep friction massage dan latihan stretching dapat menurunkan nyeri selama 10 kali terapi dalam 2 x evaluasi, yaitu nyeri skala VAS pada nyeri gerak pasif dengan nilai 3,1 menjadi 1,7 nyeri gerak aktif dengan nilai 4,5 menjadi 1,2 nyeri tekan dengan nilai 4,3 menjadi 2,0 dan nyeri diam dengan nilai 2,1 menjadi 0.

Kata kunci: Deep friction masage, stretching, piriformis syndrome.

DEEP FRICTION MASSAGE AND STRETCHING EXERCISES TO REDUCE PAIN IN PATIENTS WITH PIRIFORMIS SYNDROME

Nurul Jannah

Abstract

Piriformis syndrome is a syndrome of pain around the buttocks that emerged from the piriformis muscle in the form of myofascial pain conditions. The etiology is due to over-stretch piriformis muscle, piriformis muscle spasm, and compression of the piriformis muscle. More common in women than in men. The goal of therapy is to reduce pain and restore the patient's functional activity. The method used is deep friction massage as much as three times a week for 20 minutes and stretching exercises three times a week with a dose of four movements, each movement is repeated 5 x for 4 minutes, with rest: 5 seconds. Active stretching exercises and education correct position when sitting, getting up from the bed position, and lifting at the correct position. Evaluation of physiotherapy in as much as 2 x 10 x therapy. Results of case studies Mrs.T patients with deep friction massage method and stretching exercises can reduce pain during treatment 10 times in 2 x evaluation, ie on the pain VAS pain scale passive motion with a value of 3.1 to 1.7 active motion pain with a value of 4 , 5 to 1.2 tenderness with a value of 4.3 to 2.0 and a painful silence with a value of 2.1 to 0.

Key word: Deep friction massage, stretching, piriformis syndrome.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga karya ilmiah ini berhasil diselesaikan. Tema yang dipilih dalam penelitian yang dilaksanakan sejak bulan Januari 2015 ini adalah “*Deep Friction Massage Dan Latihan Stretching Untuk Mengurangi Nyeri Pada Penderita Piriformis Syndrom*”. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Sri Yani, M.si selaku dosen pembimbing karya tulis ilmiah akhir, serta para dosen Fisioterapi UPN “Veteran” Jakarta yang telah memberikan pendidikan, pembelajaran, serta ilmu yang sangat bermanfaat.

Di samping itu, penghargaan penulis sampaikan kepada Ibu/Bapak pembimbing praktikum di RSPAD, YPAC Jakarta, RSUD Cengkareng, RS. Suyoto, RS Mintohardjo, Puskesmas Kecamatan Pasar Minggu, Kitty Center Jakarta. Ungkapan terima kasih juga disampaikan kepada

1. Bapak Kodyanto dan ibu Roisah selaku orang tua yang sangat luar biasa dalam memberikan semangat dan asupan motivasi hidup. Terima kasih yang sangat luar biasa kepada orangtuaku yang tidak pernah jenuh mendidik putrinya sampai sekarang, semoga mereka diberikan senantiasa kesehatan dan keberkahan atas ridho-Nya dalam setiap napas hidup yang dilewati. Amin
2. Terima kasih juga kepada kakakku Nur Fitri Kholifah dan adikku Nur Dhea Aelyzah dan teman-temanku Trya Uzlifah, Elisa Simandjuntak, dan teman-teman yang tergabung dalam chatting “*awesome girls*” serta teman-teman seperjuangan Fisioterapi angkatan 2012 yang selalu memberikan bantuan dan motivasi.
3. Dan untuk yang terakhir, terima kasih Allah telah mengirimkan seseorang yang sangat luar biasa dalam masa-masa sulitku yang senantiasa memberikan senyuman, semangat, tenaga, waktu, dan materi. Teruntuk Al Primadan Jurnas.

Penulis menyadari Karya Tulis Ilmiah Akhir ini masih banyak kekurangan karena dari segi ilmu tentu ada perkembangan yang sangat pesat diesok kelak. Oleh karenanya penulis akan ada bermanfaat.

Jakarta, 29 Juli 2015

Nurul Jannah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN ORISINALITAS.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR GRAFIK.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Identifikasi Masalah.....	4
I.3 Rumusan Masalah.....	4
I.4 Tujuan Penulisan.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
II.1 Piriformis Syndrome.....	5
II.2 Patologi Piriformis Syndrome.....	6
II.3 Patofisiologi Piriformis Syndrome.....	6
II.4 Etiologi Piriformis Syndrome.....	7
II.5 Tanda dan Gejala Piriformis Syndrome.....	9
II.6 Komplikasi Piriformis Syndrome.....	9
II.7 Prognosa Piriformis Syndrome.....	10
II.8 Epidemiologi Piriformis Syndrome.....	10
II.9 Diagnosa Piriformis Syndrome.....	11
II.10 Problematik Fisioterapi.....	11
II.11 Diagnosa Fisioterapi.....	12
II.12 Metode Intervensi Fisioterapi.....	12
II.13 Edukasi dan Home Program.....	21
BAB III Metodologi Penanganan Data dan Intervensi.....	27
III.1 Metode Pengambilan Data.....	27
III.2 Waktu dan Tempat Pengambilan Data.....	36
III.3 Kriteria Kasus Terpilih.....	36
III.4 Definisi Operasional.....	36
III.5 Intervensi Fisioterapi.....	39
III.6 Rencana Edukasi.....	40
III.7 Rencana Evaluasi.....	40
III.8 Deskripsi Data dan Analisa Data.....	41

BAB IV HASIL STUDI KASUS.....	42
IV.1 Anamnesa.....	42
IV.2 Problem Fisioterapi.....	46
IV.3 Diagnosa Fisioterapi.	46
IV.4 Perencanaan Fisioterapi	46
IV.5 Rencana Evaluasi	47
IV.6 Intervensi Fisioterapi	47
IV.7 Home Program	48
IV.8 Evaluasi.....	49
BAB V PEMBAHASAN	51
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	53
VI.1 Kesimpulan	53
VI.2 Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	54
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Penyebab Primer dan Sekunder Piriformis Syndrome.....	8
Tabel 2	Nilai Kekuatan Otot	30
Tabel 3	Variabel Independen	37
Table 4	Variabel Dependen.....	38
Tabel 5	Pemeriksaan Vital Sign.....	42
Tabel 6	LGS HIP Aktif	43
Tabel 7	LGS HIP Pasif.....	44
Tabel 8	Pengukuran Antropometri Ekstremitas Bawah.....	44
Tabel 9	Pengukuran MMT	44
Tabel 10	Sensibilitas Ekstremitas Bawah	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Otot Piriformis pada gluteus	5
Gambar 2	Perlintasan Saraf Sciatic	8
Gambar 3	Latihan untuk Piriformis Syndrome	19
Gambar 4	Latihan untuk Piriformis Syndrome	20
Gambar 5	Latihan untuk Piriformis Syndrome	20
Gambar 6	Latihan untuk Piriformis Syndrome	21
Gambar 7	Latihan untuk Piriformis Syndrome	21
Gambar 8	Latihan untuk Piriformis Syndrome	22
Gambar 9	Latihan untuk Piriformis Syndrome	22
Gambar 10	Latihan untuk Piriformis Syndrome	23
Gambar 11	Latihan untuk Piriformis Syndrome	24
Gambar 12	Latihan untuk Piriformis Syndrome	24
Gambar 13	Latihan untuk Piriformis Syndrome	25
Gambar 14	Latihan untuk Piriformis Syndrome	25
Gambar 15	Latihan untuk Piriformis Syndrome	26
Gambar 16	Tes Freiberg.....	33
Gambar 17	Tes FAIR	34
Gambar 18	Tes SLR.....	34
Gambar 19	Tes Bragard	34
Gambar 20	Tes Slump.....	35
Gambar 21	Tes Neri	35

DAFTAR GRAFIK

Grafik 1 Evaluasi penurunan nyeri	49
Grafik 2 Evaluasi manual muscle testing (MMT).....	49
Grafik 3 Evaluasi lingkup gerak sendi	50

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Informed Consent
- Lampiran 2 Laporan Kasus
- Lampiran 3 Surat Permohonan Izin Pengambilan Data
- Lampiran 4 Surat Persetujuan Pengambilan Data