

**PENGARUH KOMBINASI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
DAN *MCKENZIE NECK EXERCISE* TERHADAP
PENINGKATAN ROM KASUS *MYOFASCIAL
PAIN SYNDROME UPPER TRAPEZIUS*
PADA MAHASISWA**

SKRIPSI



**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi**

**Oleh
ANNISA RAHMAH
201810490311001**

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

2024



**PENGARUH KOMBINASI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
DAN *MCKENZIE NECK EXERCISE* TERHADAP
PENINGKATAN ROM KASUS *MYOFASCIAL
PAIN SYNDROME UPPER TRAPEZIUS*
PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi**

Oleh

ANNISA RAHMAH

201810490311001

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

2024

**LEMBAR PERSETUJUAN
PENGARUH KOMBINASI *RELAKSASI OTOT PROGRESIF*
DAN *MCKENZIE NECK EXERCISE* TERHADAP
PENINGKATAN *ROM MYOFASCIAL PAIN*
SYNDROME UPPER TRAPEZIUS
PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

Disusun Oleh :

ANNISA RAHMAH

201810490311001

Skripsi Ini Telah Disetujui Oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

Safun Rahmanto SST.Ft., Ftr., M. Fis
NIDN.0710078403

Nurul Aini Rahmawati S.Ft.Ftr.M. Biomed
NIDN. 0721089501

Mengetahui,

Kepala Program Studi Fisioterapi

Fakultas Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Malang



Dimas Gondang Bayan, SST. Ft., M.Fis., Ph.D (PT)
NIP. 11414100567

LEMBAR PENGESAHAN
PENGARUH KOMBINASI *RELAKSASI OTOT PROGRESIF*
DAN *MCKENZIE NECK EXERCISE* TERHADAP
PENINGKATAN *ROM MYOFASCIAL PAIN*
SYNDROME UPPER TRAPEZIUS
PADA MAHASISWA

SKRIPSI

Disusun Oleh:

ANNISA RAHMAH

201810490311001

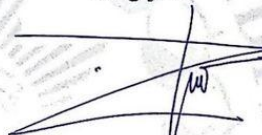
Skripsi Ini Telah Disetujui dan Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji
Pada Tanggal 15 Januari 2024

Penguji I



Nungki Marlian Y., SST. Ft., Ftr., M. Kes
NIDN. 0706078706

Penguji II



Zidni Imanurrohmah L, S.Ft., Ftr., M. Biomed
NIDN. 0721039501

Penguji III



Safun Rahmanto SST.Ft., Ftr., M. Fis
NIDN. 0710078403

Penguji IV



Nurul Aini Rahmawati S.Ft., Ftr., M. Biomed
NIDN. 0721089501

Mengetahui,
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Malang



Prof. Dr. Maya Bekti Prasetyo, M.Kep., Sp.Kom
NIP.11203090405

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Annisa Rahmah

NIM : 201810490311001

Judul Penelitian : Pengaruh Kombinasi Relaksasi Otot Progresif dan *Mckenzie Neck Exercise* Terhadap Peningkatan ROM Kasus *Myofascial Pain Syndrome Upper Trapezius* Pada Mahasiswa

Dengan ini menyatakan bahwa telah menyelesaikan Tugas Akhir Mahasiswa Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang dalam bentuk penulisan skripsi. Penulisan ini benar adanya hasil karya sendiri tanpa adanya pengambilan penulisan atau pemikiran orang lain.

Apabila dikemudian hari penelitian ini dianggap melakukan plagiasi karya tulis, maka saya bersedia menerima konsekuensi atas perbuatan saya tersebut. Demikian surat pernyataan keaslian penelitian ini dibuat, atas perhatiannya saya sampaikan terimakasih.

Malang, 4 Januari 2024

Yang membuat pernyataan



Annisa Rahmah

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, karena berkat limpahan rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul “Pengaruh Kombinasi Relaksasi Otot Progresif dan *Mckenzie Neck Exercise* Terhadap Peningkatan ROM Kasus *Myofascial Pain Syndrome Upper Trapezius* Pada Mahasiswa”. dalam penyusunan penelitian, penulis tak lepas dari pihak-pihak yang telah membantu dari awal hingga penelitian dapat terselesaikan dengan cukup baik. oleh sebab itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Nazaruddin Malik, SE, M. Si. Selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Malang
2. Bapak Prof. Dr. Yoyok Bakti Prasetyo, M.Kep., Sp.Kom Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang
3. Bapak Dimas Sondang Irawan, SST. Ft, M.Fis., Ph.D, Selaku Kepala Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang
4. Ibu Atika Yulianti, SST.Ft., Ftr., M.Fis, Selaku Pembimbing Akademik
5. Bapak Safun Rahmanto, SST, Ft., Ftr., M.Fis, selaku Dosen Pembimbing I dan Ibu Nurul Aini Rahmawati, S.Ft., Ftr., M. Biomed, selaku Dosen Pembimbing II yang telah bersedia memberikan arahan dalam penulisan pada penelitian ini dan telah meluangkan waktunya untuk membantu agar penelitian ini terselesaikan.
6. Ibu Nungki Marlian Y, SST. Ft., Ftr., M.Kes, selaku Dosen Penguji I dan Ibu Zidni Imanurrohmah Lubis, S.Ft., Ftr., M. Biomed selaku Dosen Penguji II yang telah bersedia memberikan arahan, ilmu dan waktunya agar penelitian ini menjadi lebih baik lagi

7. Seluruh Dosen dan Staf Tata Usaha Program Studi Fisioterapi yang telah membantu dalam menyelesaikan penelitian ini
8. Terkhusus penulis mengucapkan terimakasih kepada kedua orang tua dan kakak laki-laki yang telah tenang dalam pangkuan-Nya, Aamiin. Semoga tugas akhir S1 ini menjadi salah satu kebanggaan kalian terhadap si penulis. Terimakasih sudah menyayangi si penulis dengan sepenuh hati dan telah mengajari banyak hal. Nama, perjuangan dan rasa kasih sayang kalianlah yang membuat penulis masih bertahan hingga detik ini. Semoga penulis mampu mewujudkan hal yang lainnya lagi
9. Nenek yang telah merawat si penulis dengan baik, selalu menguatkan dan mengajari artinya sabar serta berserah kepada Allah SWT
10. Ny.N selaku pasien pertama yang ditangani oleh penulis setelah masa terpuruknya dan dari sanalah penulis merasa termotivasi serta ingin menyelesaikan apa yang belum selesai
11. Teman-teman dan orang terdekat yang tidak bisa disebutkan satu per satu terimakasih sudah memberikan banyak kesan, motivasi dan cerita selama kenal dengan kalian.
12. Anggota KM-HSS Wilayah Malang yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini
13. Seluruh pihak yang telah membantu penulis terutama dalam pengerjaan penelitian ini, yang mana memang sengaja namanya tidak penulis sebutkan. Sekali lagi terimakasih banyak dan teruslah berjuang

14. Dan tidak lupa pula penulis mengucapkan terimakasih kepada diri sendiri yang telah mampu dan sanggup untuk bertahan serta berjuang hingga saat ini

Malang, 4 Januari 2024

Annisa Rahmah



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR BAGAN.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Keaslian Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	12
A. Relaksasi Otot Progresif	12
B. <i>Mckenzie Neck Exercise</i>	20
C. Kombinasi Relaksasi Otot Progresif dan <i>Mckenzie Neck Exercise</i>	26
D. ROM (<i>Range of Motion</i>).....	27
E. <i>Myofascial Pain Syndrome</i>	30
F. Pemeriksaan Spesifik <i>Syndrome Myofascial</i>	35
G. Anatomi dan Fisiologi	36
H. Usia.....	38
I. Resiko <i>Myofascial Pain syndrome</i> pada Mahasiswa Pengguna Laptop	38
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS.....	42
A. Kerangka Konsep	42

B. Hipotesa.....	43
BAB IV METODE PENELITIAN	44
A. Desain Penelitian	44
B. Kerangka Penelitian (<i>Frame Work</i>).....	45
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	46
D. Variabel Penelitian.....	47
E. Definisi Operasional	48
F. Tempat Penelitian	48
G. Waktu Penelitian.....	48
H. Etika Penelitian.....	49
I. Instrumen Penelitian	49
J. Prosedur Pengumpulan Data.....	50
K. Analisa Data	51
BAB V HASIL PENELITIAN DAN ANALISA DATA	53
A. Analisa Univariat.....	53
B. Analisa Bivariat	57
BAB VI PEMBAHASAN	60
A. Karakteristik Responden.....	60
B. Pengaruh kombinasi Relaksasi Otot Progresif dan <i>Mckenzie Neck Exercise</i> Terhadap Peningkatan ROM Kasus <i>Myofascial Pain Syndrome Upper</i> <i>Trapezius</i> Pada Mahasiswa KM-HSS Wilayah Malang	63
C. Keterbatasan Penelitian	66
D. Implikasi Fisioterapi	67
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN.....	68
A. Kesimpulan.....	68
B. Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA.....	70
LAMPIRAN	
CURRICULUM VITAE	

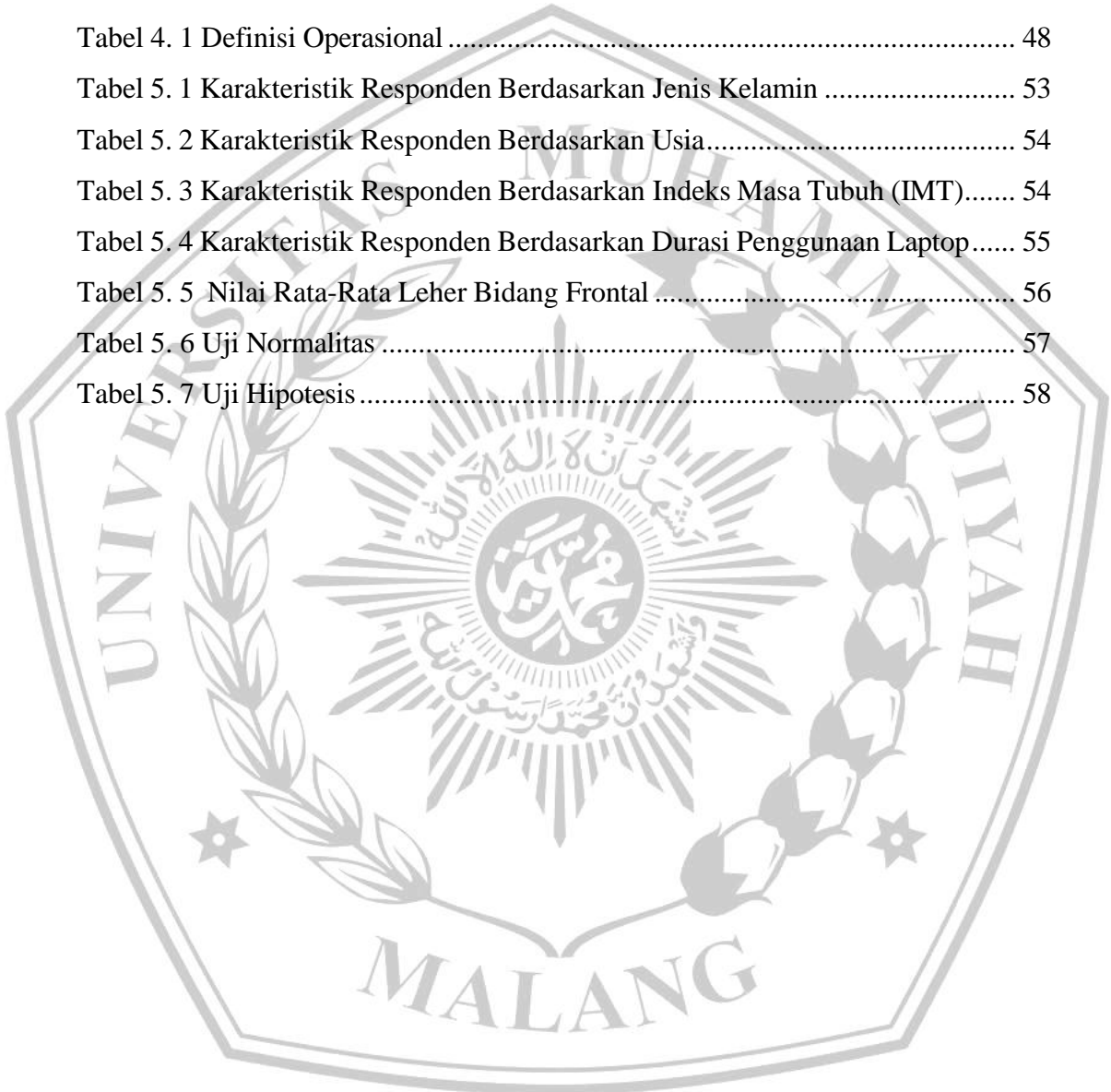
DAFTAR BAGAN

Bagan 3. 1 Kerangka Konsep	42
Bagan 4. 1 Desain Penelitian	44
Bagan 4. 2 Kerangka Penelitian.....	45



DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Daftar Penelitian Terkait.....	9
Tabel 2. 1 Indikasi dan Kontraindikasi	13
Tabel 2. 2 Inklusi dan Eksklusi.....	21
Tabel 2. 3 Nilai ROM Normal Cervical.....	29
Tabel 4. 1 Definisi Operasional	48
Tabel 5. 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	53
Tabel 5. 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	54
Tabel 5. 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Indeks Masa Tubuh (IMT).....	54
Tabel 5. 4 Karakteristik Responden Berdasarkan Durasi Penggunaan Laptop.....	55
Tabel 5. 5 Nilai Rata-Rata Leher Bidang Frontal	56
Tabel 5. 6 Uji Normalitas	57
Tabel 5. 7 Uji Hipotesis	58



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan Pertama.....	15
Gambar 2.2 Gerakan Kedua	15
Gambar 2.3 Gerakan Ketiga	16
Gambar 2.4 Gerakan Keempat	17
Gambar 2.5 Gerakan Kelima	17
Gambar 2.6 Gerakan Keenam.....	18
Gambar 2.7 Gerakan Ketujuh.....	19
Gambar 2.8 Gerakan Kedelapan	19
Gambar 2.9 Sitting Chin Tuck.....	22
Gambar 2.10 Sitting Neck Extension	23
Gambar 2.11 Side Bending)	24
Gambar 2.12 Neck Rotation	24
Gambar 2.13 Neck Flexion.....	25
Gambar 2.14 Shoulder Shrugs.....	26
Gambar 2.15 Alat ukur ROM.....	28
Gambar 2.16 Pincer Palpatation	35
Gambar 2.17 Flat Palpatation	36
Gambar 2.18 Otot Trapezius.....	36
Gambar 2.19 titik-titik berisiko penggunaan laptop	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Permohonan Izin Menjadi Responden	75
Lampiran 2. Surat Keterangan Selesai Penelitian	76
Lampiran 3. <i>Informed Consent</i>	77
Lampiran 4. <i>Standard Operating Procedure</i> (SOP)	78
Lampiran 5. <i>Standard Operating Procedure</i> (SOP)	82
Lampiran 6. <i>Standard Operating Procedure</i> (SOP)	85
Lampiran 7. <i>Standard Operating Procedure</i> (SOP)	89
Lampiran 8. Hasil Analisis Data SPSS	90
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian.....	93
Lampiran 10. Lembar Konsultasi Bimbingan Skripsi Pembimbing 1	94
Lampiran 11. Lembar Konsultasi Bimbingan Skripsi Pembimbing 2	95
Lampiran 12. Lembar Konsultasi Bimbingan Skripsi Penguji 1.....	96
Lampiran 13. Lembar Konsultasi Bimbingan Skripsi Penguji 2.....	97
Lampiran 14. Angket Seminar Proposal.....	98
Lampiran 15. Angket Seminar Hasil	99
Lampiran 16. Hasil Deteksi Plagiasi.....	100

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyani, K., Pebruanto, H., Mahtar, K., & Karmila, D. (2023). Hubungan Antara Masa Kerja Dan Durasi Kerja Dengan Keluhan Musculoskeletal Disorders (Msd) Pada Pengrajin Tenun. *Journal of Ners Community*, 13(2), 252–260.
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *Jurnal Pilar*, 14(1), 15–31.
- Anwar, S., Saaadiyah Leksonowati, S., Ahmad, H., Fisioterapi, J., & Kesehatan Makassar, P. (2023). Muscle Energy Technique Efektif pada Pasien Nyeri Musculus Upper Travezius. *Media Cetak*, 2(1), 128–135. <https://doi.org/10.55123/insologi.v2i1.1454>
- Basri, M., Rahmatia, S., K. B., & Oktaviani Akbar, N. A. (2022). Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11, 455–464. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i2.811>
- Handari, H. K. (2023). Hold Relax dan Static Stretching Meningkatkan Fleksibilitas Hamstring: Studi Literatur. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 5(1), 8–17. <https://doi.org/10.22219/physiohs.v5i1.26241>
- Helmina, Diani, N., & Hafifah, I. (2019). Age, Sex, Length of Service and Exercise Habits With Complaint of Musculoskeletal Disorders (MSDs) on Nurses. *Caring Nursing Journal*, 3(1), 24.
- Hendra, & Oktaviani DF. (2012). *Keluhan Kesehatan Akibat Penggunaan Laptop Pada FKM UI*. <http://staff.ui.ac.id/system/files/users/dahen/publication/keluhankesehatanakibatpenggunaanlaptopdamahasiswaufkm.pdf>
- Hendrata, C., & Hendrata, C. (2015). *Mckenzie Neck Exercise Efektif Untuk Koreksi Postur Leher Pada Penderita Forward Head Position Di Bank Swasta Kabupaten Badung Bali*.
- Hendrawan, A. (2022). *Gerak Sendi*.
- Imanurrohman, Z., Datukaramat, R. R. F., Multazam, A., Rahmanto, S., & Rahim, A. F. (2023). Perbandingan Contract Relax Stretching dan Mckenzie Neck Exercise terhadap Lingkup Gerak Sendi Leher pada Pekerja Dengan Nyeri Leher. *Indonesian Journal of Physiotherapy Research and Education*, 4(1), 14–20. <https://journal.aptifi.org/index.php/ijopre/article/view/83%0Ahttps://journal.aptifi.org/index.php/ijopre/article/download/83/45>
- Jaleha, B., Gede Adiatmika, I. P., Sugijanto, S., Muliarta, I. M., Tirtayasa, K., & Krisna Dinata, I. M. (2020). Mckenzie Neck Exercise Lebih Baik Dalam Menurunkan Disabilitas Leher Daripada Dynamic Neck Exercise Pada Penjahit Dengan Myofascial Pain Syndrome Otot Upper Trapezius. *Sport and Fitness Journal*, 8(2), 41. <https://doi.org/10.24843/spj.2020.v08.i02.p05>
- Keperawatan Muhammadiyah Edisi Khusus Mei, J., Prima Rahmadani, C.,

- Pradita, A., Putri Kasimbara, R., Sarjana Fisioterapi, P., Teknologi Sains dan Kesehatan, F., & Soepraoen Kesdam V, I. R. (2023). *Informasi Abstract*. 23–27. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM>
- Kim, C., Kim, J., & Jung, S. (2015). The Effect of McKenzie and Mulligan Exercise Training on the Cervical Spine, *2015(2)*, 15–24.
- Kurniasari, N. D., Istiqomah, S. H., & Hendrarini, L. (2015). Hubungan Durasi, Frekuensi Dan Posisi Penggunaan Serta Ukuran Laptop Dengan Keluhan Muskuloskeletal Pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Teknik Informatika Di Universitas Negeri Yogyakarta. *Kesehatan Lingkungan*, *6(4)*, 165–175.
- Lavelle, E. D., Lavelle, W., & Smith, H. S. (2007). Myofascial Trigger Points. *Anesthesiology Clinics*, *25(4)*, 841–851. <https://doi.org/10.1016/j.anclin.2007.07.003>
- Lestari, K., & Yuswiyanti, A. (2018). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi di Ruang Wijaya Kusuma RSUD DR. R Soeprapto Cepu. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, *3(1)*, Halaman 27-32. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKMat/article/view/4017>
- Manurung, R., & Adriani, T. U. (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, *3(2)*, 294–306. rostinahmanurung@gmail.com
- Mayasari, C. D. (2016). Pentingnya Pemahaman Manajemen Nyeri Non Farmakologi bagi Seorang Perawat. *Jurnal Wawasan Kesehatan*, *1(1)*, 35–42.
- Mohammad Syaikhuddin. (2020). Naskah Publikasi Naskah Publikasi. *Occupational Medicine*, *53(4)*, 130.
- Mukaromah, E., Suroto, S., & Widjasena, B. (2017). Analisis Faktor Risiko Gangguan Muskuloskeletal. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *5(1)*, 341–349.
- Mukaromah, S. (2020). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Nyeri Kasus Myofascial Pain Syndrome Otot Upper Trapezius Pada Penjahit (Doctoral dissertation, University Of Muhammadiyah Malang). *Skripsi*.
- Murtaqib. (2018). Perbedaan latihan Range Of Motion (ROM) pasif dan aktif selama 1 - 2 minggu terhadap peningkatan rentang gerak sendi pada penderita stroke di Kecamatan Tanggul Kabupaten Jember. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, *8(1)*, 56–68. <http://jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/view/185/86gmbbran>
- Nayak. (2012). Kombinasi Intervensi Integrated Neuromuscular Inhibition Technique Dan Ultrasound Lebih Baik Daripada Stretching Metode Janda Dan Ultrasound Dalam Meningkatkan Rom Servikal Pada Sindroma Miofasial Otot Upper Trapezius. 1–17.
- Novita Dwi Kurniasari, Siti Hani Istiqomah, L. H. (2015). Serta Ukuran Laptop.

Jurnal Kesehatan Lingkungan, Vol.6, 165–175.

- Novita Intan Arofah, A. U. dan. (2015). Tingkat Keberhasilan Theraband Therapy Dalam Meningkatkan Range of Movement (Rom) Pasca Cedera Pergelangan Tangan Pada Tim Ukm Softball Universitas Negeri Yogyakarta. *Medikora, 14*(1). <https://doi.org/10.21831/medikora.v14i1.4575>
- Nurhidayanti, O., Hartati, E., & Handayani, P. A. (2021). Pengaruh Mckenzie Cervical Exercise terhadap Nyeri Leher Pekerja Home Industry Tahu. *Holistic Nursing and Health Science, 4*(1), 34–43. <https://doi.org/10.14710/hnhs.4.1.2021.34-43>
- Nursiam, P. S., Sumeru, A., & Alvian, G. N. (2022). Hubungan Pembelajaran Daring terhadap Keluhan Musculoskeletal Disorders (MSDs) pada Mahasiswa Keperawatan. *Holistic Nursing and Health Science, 5*(2), 157–168. <https://doi.org/10.14710/hnhs.5.2.2022.157-168>
- Pragholapati, A. (2020). Effect Of Progressive Muscle Relaxation Technique On Pain In Post Sectio caesarea. *Jurnal Kesehatan Dr. Soebandi, 8*(2), 112–122. <https://doi.org/10.36858/jkds.v8i2.216>
- Putra, I. G. B. A. P., Wibawa, A., Purnawati, S., & Tianing, N. W. (2016). Perbandingan Intervensi Auto Stretching Dan Active Isolated Stretching Terhadap Penurunan Nyeri Otot Upper Trapezius Pada Pegawai Negeri Sipil Di Dinas Kelautan Dan Perikanan Pemerintah Provinsi Bali. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia, 5*(1), 44–48.
- Rahmanto, S., Yuliadarwati, N. M., & Kusumawardana, R. (2021). Analisa Risiko Terjadinya Keluhan Myofascial Pain Syndrome terhadap Otot Upper Trapezius pada Pegawai Puskesmas Kendalsari – Kota Malang. *Physiotherapy Health Science, 3*(1), 26–29.
- Rahmasari Ikrima. (2015). Progressive Muscle Relaxation Can Reduce Headache. *Jurnal Kesehatan, 2*(2). <http://ejournal.ijmsbm.org/index.php/ijms/article/download/54/58>
- Rika, S. S., Putu Ruliati, L., & Sakke Tira, D. (2022). Pada Pekerja Tenun Ikat Di Desa Ternate Kabupaten Alor. *Media Kesehatan Masyarakat, 4*(1), 131–139. <https://doi.org/10.35508/mkmhttps://ejurnal.undana.ac.id/MKM>
- Sapti, A. (2018). Perkembangan Usia Mempengaruhi Kekuatan Otot Punggung Pada Orang Dewasa Usia 40-60 Tahun. *Gaster, 16*(1), 1. <https://doi.org/10.30787/gaster.v16i1.237>
- Sarah, Y., Andriani, A. T., Endra, F., & Setyawan, B. (2023). Hubungan Ergonomi dan Durasi Kerja Terhadap Kejadian Myofascial Pain Syndrome pada Pekerja Kantoran. *Jurnal Ilmu Kesehatan, 4*(2), 103–107.
- SARASTI, C. A. (2015). Analisa Praktik Klinik Keperawatan Pada Pasien Chronic Kidney Disease Dengan Pemberian Terapi Gabungan Relaksasi Napas Dalam Dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Komplikasi Intradialisis Di Ruang Hemodialisa Rumah Sakit Umum Daerah Abdul Wahab Sjahrani. *Ekp, 13*(3), 1576–1580.

- Saraswati, P. A. S., Antari, N. K. J., & Puspa Negara, A. A. G. A. (2018). the Integrated Neuromuscular Inhibition Technique Is More Effective Than Contract Relax Stretching To Ultrasound Modality in Increasing Neck Range of Motion of Myofascial Syndrome in Upper Trapezius Muscle. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 6(2), 26. <https://doi.org/10.24843/mifi.2018.v06.i02.p06>
- Sugijanto, & Army, H. (2015). Efektifitas Latihan Koreksi Postur Terhadap Disabilitas dan Nyeri Leher Kasus Sindroma Miofasial Otot Upper Trapezius Mahasiswa Wanita Universitas Esa Unggul. *Journal Fisioterapi*, 15(2), 69–83.
- Thamrin, Y., Utomo, D. S., & Fathimahhayati, L. D. (2023). Analisis Postur Kerja dengan Menggunakan Metode Rapid Office Strain Assessment (ROSA). *Jurnal Teknik Industri (JATRI)*, 1(1), 41–48. <https://doi.org/10.30872/jatri.v1i1.489>
- Urbubiyah, H. A. (2020). *Proses Dan Pengukuran Fisioterapi Pengukuran Range Of Motion (Rom) Ekstremitas Superior Dan Cervical.*



Lampiran 16. Hasil Deteksi Plagiasi



UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH
MALANG

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

FISIOTERAPI

fisioterapi.umm.ac.id | fisioterapi@umm.ac.id

HASIL DETEKSI PLAGIASI



Berdasarkan hasil tes deteksi plagiasi yang telah dilakukan oleh Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang, pada karya ilmiah mahasiswa di bawah ini :



Nama : Annisa Rahmah
 NIM : 201810490311001
 Program Studi : S1 Fisioterapi
 Judul Naskah : Kombinasi Relaksasi Otot Progresif dan McKenzie Neck Exercise Terhadap Peningkatan ROM pada Myofascial Pain Syndrome Upper Trapezius pada Mahasiswa

Jenis Naskah : Skripsi
 Keperluan : Mengikuti ujian seminar hasil skripsi
 Hasilnya dinyatakan : memenuhi syarat

No	Jenis Naskah	Maksimum Kesamaan	Hasil Deteksi
1	Bab 1 (Pendahuluan)	10%	10%
2	Bab 2 (Tinjauan Pustaka)	25%	25%
3	Bab 3 & 4 (Kerangka konsep & metodologi)	35%	35%
4	Bab 5 & 6 (Hasil & Pembahasan)	15%	15%
5	Bab 7 (Kesimpulan & Saran)	5%	5%

Keputusannya : Dapat melaksanakan seminar hasil skripsi

Malang, 1 Februari 2024

Tim Deteksi Plagiasi Prodi Fisioterapi FIKES



Nurul Ain Rahmawati, S.Ft., Ftr., M.Biomed
 NIP.180321081995



Kampus I
 Jl. Bandung 1 Malang, Jawa Timur
 P. +62 341 551 253 (Hunting)
 F. +62 341 466 435

Kampus II
 Jl. Bendungan Sulame No 158 Malang, Jawa Timur
 P. +62 341 551 149 (Hunting)
 F. +62 341 587 050

Kampus III
 Jl. Raya Tigomas No 246 Malang, Jawa Timur
 P. +62 341 464 318 (Hunting)
 F. +62 341 460 435
 E. Astmaster@umm.ac.id