

**PERBEDAAN PENGARUH *HOLD RELAX* DAN *PASSIVE STRETCHING* UNTUK PENURUNAN NYERI AKIBAT *MUSCLE FEVER* PADA OTOT *PECTORALIS MAJOR*  
MAHASISWI STIKES AISYIYAH  
SURAKARTA**

**SKRIPSI**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Fisioterapi  
pada Program Studi DIV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta**



**Oleh**

**ESTHIASA YULIANA SETYAWATI**  
**NIM E2015012**

**PROGRAM STUDI DIV FISIOTERAPI  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN AISYIYAH  
SURAKARTA  
2019**

**PERBEDAAN PENGARUH *HOLD RELAX* DAN *PASSIVE STRETCHING*  
UNTUK PENURUNAN NYERI AKIBAT *MUSCLE FEVER* PADA OTOT  
*PECTORALIS MAJOR* MAHASISWI STIKES 'AISYIYAH  
SURAKARTA**

**SKRIPSI**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Fisioterapi  
pada Program Studi DIV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta**

**Oleh :**

**ESTHIASA YULIANA SETYAWATI  
NIM E2015012**

**PROGRAM STUDI DIV FISIOTERAPI  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH  
SURAKARTA  
2019**

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul :

**PERBEDAAN PENGARUH *HOLD RELAX* DAN *PASSIVE STRETCHING*  
UNTUK PENURUNAN NYERI AKIBAT *MUSCLE FEVER* PADA OTOT  
*PECTORALIS MAJOR* MAHASISWI STIKES 'AISYIYAH  
SURAKARTA**

yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Fisioterapi pada Program Studi DIV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan STIKES 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan Skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 10 Februari 2019



Esthiasa Yuliana Setyawati

NIM E2015012

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik STIKES 'Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Esthiasa Yuliana Setyawati  
NIM : E2015012  
Jenis Karya : Skripsi  
Judul : Perbedaan Pengaruh *Hold Relax* dan *Passive Stretching* Untuk Penurunan Nyeri Akibat *Muscle Fever* pada Otot *Pectoralis Major* Mahasiswi Stikes 'Aisyiyah Surakarta

dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneklusif (*Non-Exclusive Royalty- Free Right*) kepada STIKES 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. STIKES 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Surakarta

Pada tanggal: 10 Maret 2019

Yang menyatakan



Esthiasa Yuliana Setyawati

NIM E2015012

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul :

### **PERBEDAAN PENGARUH *HOLD RELAX* DAN *PASSIVE STRETCHING* UNTUK PENURUNAN NYERI AKIBAT *MUSCLE FEVER* PADA OTOT *PECTORALIS MAJOR* MAHASISWI STIKES 'AISYIYAH SURAKARTA**

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian seminar sidang Skripsi  
Program Studi DIV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

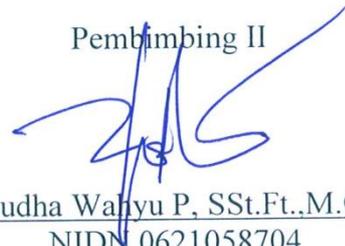
Surakarta, 12 Maret 2019

Pembimbing I



Wahyuni.SKM.,M.Kes.,MM  
NIDN 0625056502

Pembimbing II



Yudha Wahyu P, SSt.Ft.,M.Or  
NIDN 0621058704

Mengetahui  
Kaprodin DIV Fisioterapi



Maskun Pudjianto, S. MPH.,M.Kes  
NIDK 990600045

## PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul :

### **PERBEDAAN PENGARUH *HOLD RELAX* DAN *PASSIVE STRETCHING* UNTUK PENURUNAN NYERI AKIBAT *MUSCLE FEVER* PADA OTOT *PECTORALIS MAJOR* MAHASISWI STIKES AISYIAH SURAKARTA**

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan  
Fisioterapi pada Program Studi DIV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta.  
Skripsi ini telah diujikan pada sidang ujian skripsi pada tanggal 19 Maret 2019  
dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai skripsi pada Program Studi DIV  
Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 19 Maret 2019

Mengesahkan,

- Penguji
1. Maskun Pudjianto, S. MPH.,M.Kes (.....)  
NIDK 990600045
  2. Wahyuni.SKM.,M.Kes.,MM (.....)  
NIDN 0625056502
  3. Yudha Wahyu P, SSt.Ft.,M.Or (.....)  
NIDN 0621058704

Mengetahui  
Kaprodidi DIV Fisioterapi



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT berkat rahmat, hidayah, dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Perbedaan *Hold Relax* Dan *Passive Stretching* Untuk Penurunan Nyeri Akibat *Muscle Fever* Pada Otot *Pectoralis Major* Mahasiswi STIKES Aisyiyah Surakarta**”.

Skripsi ini merupakan salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana terapan Fisioterapi. Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang terkait dalam penulisan skripsi ini, yaitu kepada:

1. Yth. Bapak Maskun Pudjianto, S.MPh., S.Pd., M.Kes selaku Ketua Program Studi DIV Fisioterapi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta serta penguji dalam sidang skripsi .
2. Yth. Ibu Wahyuni,SKM., M. Kes., MM., selaku pembimbing 1 sekaligus pengajar Metodologi Penelitian yang telah banyak memberikan bimbingan dan petunjuk dalam penyusunan skripsi ini.
3. Yth. Bapak Yudha Wahyu P, SSt. FT., M.Or selaku pembimbing sekaligus pengajar yang telah banyak memberikan bimbingan dan petunjuk dalam penyusunan skripsi ini.
4. Yth. Seluruh Dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiyah Surakarta yang telah banyak memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis.
5. Bapak dan ibu dan keluarga besar yang senantiasa memberikan doa, selalu memotivasi serta memberikan semangat pada penulis agar dapat menyelesaikan skripsi ini tepat waktu.
6. Seluruh rekan sejawat yang tidak mungkin penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan dan

perbaikannya sehingga laporan skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang kesehatan dan penerapan di lapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut.  
Aamiin

Surakarta, 10 Februari 2019

Peneliti