

**PENGARUH *AUTO STRETCHING* TERHADAP PENURUNAN NYERI  
*UPPER TRAPEZIUS* PADA PENGENDARA MOTOR GOJEK DI  
PEDARINGAN KENTINGAN JEBRES SURAKARTA**

**SKRIPSI**

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



**Oleh**

**ROBIE DWI SANTOSO  
E2015025**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIAH SURAKARTA  
2019**

**PENGARUH *AUTO STRETCHING* TERHADAP PENURUNAN NYERI  
*UPPER TRAPEZIUS* PADA PENGENDARA MOTOR GOJEK DI  
PEDARINGAN KENTINGAN JEBRES SURAKARTA**

**SKRIPSI**

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



Oleh

**ROBIE DWI SANTOSO**

**E2015025**

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

**PENGARUH *AUTO STRETCHING* TERHADAP PENURUNAN NYERI  
*UPPER TRAPEZIUS* PADA PENGENDARA MOTOR GOJEK DI  
PEDARINGAN KENTINGAN JEBRES SURAKARTA**

**SKRIPSI**

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

**Oleh**

**ROBIE DWI SANTOSO**

**E2015025**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH SURAKARTA**

**2019**

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul :

### **PENGARUH PENATALAKSANAAN *AUTO STRETCHING* TERHADAP PENURUNAN NYERI *UPPER TRAPEZIUS* PADA PENGENDARA MOTOR GOJEK DI PEDARINGAN KENTINGAN JEBRES SURAKARTA**

yang dibuat untuk melengkapi sebagai persyaratan menjadi Sarjana Terapan Fisioterapi pada Program Studi DIV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta. Skripsi saya bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi yang sudah dipublikasikan dan atau pernah di pakai 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, 5 Maret 2019



(Robie Dwi Santoso)

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Robie Dwi Santoso

NIM : E2015025

Jenis Karya : Skripsi

Judul : Pengaruh *Auto Stretching* Terhadap Penurunan Nyeri *Upper Trapezius* pada Pengendara Motor Gojek di Pedaringan Kentingan Jebres Surakarta

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti (*Non-Exclusif Royalti-Free Right*) kepada STIKES 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada di dalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. STIKES 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pengkalan 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 : Maret 2019

Yang meytakan



(Robie Dwi Santoso)

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul:

### **PENGARUH PENATALAKSANAAN *AUTO STRETCHING* TERHADAP PENURUNAN NYERI *UPPER TRAPEZIUS* PADA PENGENDARA MOTOR GOJEK DI PEDARINGAN KENTINGAN JEBRES SURAKARTA**

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

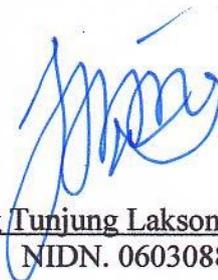
Surakarta, 18 Maret 2019

Pembimbing I



Maskun Pudjianto SMPh., SPd., M.Kes  
NIDK. 9906000450

Pembimbing II



Danang Tunjung Laksono S.Pd., M.Pd  
NIDN. 0603088502

Mengetahui,

Ketua Program Studi DIV Fisioterapi



Maskun Pudjianto SMPh., SPd., M.Kes  
NIDK. 9906000450

## PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul:

### **PENGARUH PENATALAKSANAAN *AUTO STRETCHING* TERHADAP PENURUNAN NYERI *UPPER TRAPEZIUS* PADA PENGENDARA MOTOR GOJEK DI PEDARINGAN KENTINGAN JEBRES 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 21 Mei 2018 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai skripsi pada Program Studi DIV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 18 Maret 2019

Mengesahkan,

Penguji 1. Indarwati, SKM., M.Kes  
NIDN. 0625097901

(.....)

2. Maskun Pudjianto S.MPh., SPd., M.Kes  
NIDK. 9906000450

(.....)

3. Danang Tunjung Laksono., S.Pd., M.Pd  
NIDN. 0603088502

(.....)

Mengetahui,

Ketua Program Studi DIV Fisioterapi



Maskun Pudjianto., S.MPh., SPd., M.Kes  
NIDK. 9906000450

## KATA PENGANTAR

*Assalamualaikum Wr.Wb*

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, hidayah serta Inayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Auto Stretching* Terhadap Penurunan Nyeri *Upper Trapezius* pada Pengendara Motor Gojek di Pedaringan Ketingan Jebres Surakarta”

Peneliti menyadari bahwa penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Dalam kesempatan ini peneliti mengucapkan trima kasih kepada:

1. Allah SWT yang telah memberi kelancaran dan kesehatan dan dapat menyelesaikan skripsi dengan lancar.
2. Kedua orang tua saya Bapak Sumaryono dan Ibu Lamini beserta keluarga besar yang telah mendo'akan, memeberi semangat dan dukungan tiada henti sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian dengan baik
3. Riyani Wulandari S.Kep, Ns., M.kep selaku ketua STIKES ‘Asiyah Surakarta
4. Maskun Pudjianto, S.MPh.,SPd.,M.kes selaku Kaprodi DIV Fisioterapi STIKES ‘Asiyah Surakarta
5. Maskun Pudjianto, S.MPh.,SPd.,M.kes dan Danang tunjung laksono S.pd M.Pd
6. Bapak/Ibu dosen dan staff di lingkungan program Studi DIV Fisioterapi STIKES Asiyah Surakarta
7. Segenap dosen pengajar dan karyawan dan staf STIKES Aisyiah Surakarta
8. Kepada sahabat seperjuangan saya “Keluarga Mbah e” yang telah memberi semangat untuk terus berproses dan berprogres tanpa lelah.
9. Sahabat, teman dan orang-orang yang selalu ada untuk membantu mendukung baik dalam keadaan suka maupun duka
10. Teman seperjuangan DIV fisioterapi angkatan 2015 STIKES ‘Aisyiah Surakarta serta pembimbing yang memberi semangat kepada peneliti
11. Semua pihak yang telah membantu dalam menyusun proposal skripsi

Penulis berusaha memaksimalakan segala kemampuan dalam penyusunan proposal skripsi ini, namun penulis menyadari bahwa propoposal skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Penulis berharap preproposal skripsi ini dapat menjadi salah satu karya tulis dan hasil pembelajaran yang sudah di tempuh kurang lebih dari 4 tahun. Semoga proposal skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para fisioterapis dan lembaga kesehatan.