

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|----------------------------------------------------------------|---------|
| SAMPUL DEPAN | i |
| SAMPUL DALAM | ii |
| PRASYARAT GELAR | iii |
| PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI | iv |
| PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI | v |
| PERSETUJUAN PEMBIMBING | vi |
| PENGESAHAN PENGUJI | vii |
| KATA PENGANTAR | viii |
| ABSTRAK | x |
| ABSTRACT | xi |
| DAFTAR ISI | xii |
| DAFTAR GAMBAR | xiv |
| DAFTAR TABEL | xv |
| DAFTAR LAMPIRAN | xvi |
| DAFTAR SINGKATAN | xvii |
| DAFTAR ISTILAH/SIMBOL | xviii |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 3 |
| C. Tujuan Penelitian | 3 |
| 1. Tujuan Umum | 3 |
| 2. Tujuan Khusus | 3 |
| D. Manfaat Penelitian | 3 |
| E. Keaslian Penelitian | 4 |
| | |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | 6 |
| A. Landasan Teori | 6 |
| 1. Anatomi Otot <i>Upper Trapezius</i> | 6 |
| 2. Auto Stretching | 7 |
| 3. Nyeri..... | 10 |
| 4. Faktor Terjadinya Gangguan Musculoskeletal | 15 |
| 5. Mekanisme Penurunan Nyeri | 19 |
| 6. Komunitas Go-jek Solo Pedaringan (Gosiring) Ketingan Jebres | 19 |
| 7. Pengukuran Nyeri Menggunakan VAS..... | 20 |
| B. Penelitian Terdahulu | 22 |
| C. Kerangka Teori | 23 |
| D. Kerangka Konsep | 26 |
| E. Hipotesis Penelitian | 26 |
| | |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | 27 |
| A. Jenis Dan Rancangan Penelitian | 27 |

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| B. Lokasi Dan Waktu Penelitian | 28 |
| 1. Lokasi Penelitian | 28 |
| 2. Waktu | 28 |
| C. Populasi Dan Sampel | 28 |
| 1. Populasi | 28 |
| 2. Sampel | 28 |
| D. Variabel Penelitian Dan Definisi Operasional | 29 |
| 1. Variabel Penelitian | 29 |
| 2. Definisi Operasional | 29 |
| E. Instrumen Penelitian | 30 |
| F. Teknik Pengumpulan Data | 30 |
| 1. Teknik Pengumpulan Data | 30 |
| 2. Jenis Data | 30 |
| G. Teknik Analisa Data | 31 |
| 1. Proses Pengolahan | 31 |
| 2. Analisis Data | 31 |
| H. Jalannya Penelitian | 32 |
| 1. Tahap Persiapan | 32 |
| 2. Tahap Pelaksanaan | 33 |
| 3. Tahap Pelaporan | 33 |
| I. Etika Penelitian Fisioterapi | 33 |
| 1. <i>Informed Consent</i> (persetujuan) | 34 |
| 2. Anonim | 34 |
| 3. <i>Confidentiality</i> (kerahasiaan) | 34 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN | 35 |
| A. Hasil Penelitian | 35 |
| 1. Gambaran Umum Penelitian | 35 |
| 2. Hasil Analisa Data | 35 |
| B. Pembahasan | 39 |
| 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia | 39 |
| 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Berkendara | 40 |
| 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Nyeri | 40 |
| 4. Hasil Uji Pengaruh Auto stretching Terhadap Penurunan Nyeri Upper Trapezius | 41 |
| C. Keterbatasan Penelitian | 42 |
| BAB V PENUTUP | 43 |
| A. Kesimpulan | 43 |
| B. Saran | 43 |

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Halaman

| | |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Gambar 2.1. Flat Palpation | 16 |
| Gambar 2.2. Pincer palpation | 19 |
| Gambar 2.3. Visual Analog Scale..... | 17 |
| Gambar 2.4. Otot Upper Trapezius | 28 |
| Gambar 2.5. Neck Exstensor and Rotation Stretch | 21 |
| Gambar 2.6. Kerangka dan RancanganTeori..... | 23 |
| Gambar 2.7. Kerangka Konsep | 24 |
| Gambar 3.1. Rancangan Penelitian One Group Test dan Post Test..... | 25 |

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|----------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Tabel 3.1 Definisi operasional..... | 28 |
| Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia..... | 33 |
| Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Waktu Berkendara | 34 |
| Tabel 4.3 Nyeri sebelum di berikan perlakuan | 34 |
| Tabel 4.4 Nyeri sesudah di berikan Perlakuan | 35 |
| Tabel 4.5 Uji Normalitas Data | 36 |
| Tabel 4.6 Uji pengaruh..... | 36 |

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 *Curriculum Vitae*
- Lampiran 2 Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Surat Keterangan Telah Studi Pendahuluan
- Lampiran 4 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 5 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian
- Lampiran 6 Surat Permohonan Menjadi Asisten Penelitian
- Lampiran 7 Surat Persetujuan Menjadi Asisten Penelitian
- Lampiran 8 Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 9 Persetujuan Sebagai Responden Penelitian
- Lampiran 10 Lembar Observasi
- Lampiran 11 Lembar Kuesioner
- Lampiran 12 Standar Operasional Prosedur
- Lampiran 13 Jadwal Penelitian
- Lampiran 14 Data Responden
- Lampiran 15 Daftar Hadir Responden
- Lampiran 16 Hasil Analisa Data
- Lampiran 17 Dokumentasi

DAFTAR SINGKATAN

| | |
|----------|----------------------------------------------------------|
| VAS | : Visual Analog scale |
| GOSIRING | : Gojek Solo Pedaringan |
| IASP | : <i>The International Association for study of pain</i> |
| UNISA | : Universitas Aisyiyah |

DAFTAR ISTILAH/SIMBOL

| | |
|--------|---------------------------|
| % | : Persen |
| + | : Tambah |
| = | : Sama dengan |
| \leq | : Lebih kecil sama dengan |
| \geq | : Lebih besar sama dengan |
| < | : Lebih Kecil |
| > | : Lebih Besar |