

**MANFAAT TERAPI *INTEGRATED NEUROMUSCULAR INHIBITION
TECHNIQUE* UNTUK MENGURANGI NYERI PADA *MYOFASCIAL
TRIGGER POINT UPPER TRAPEZIUS* PADA LANSIA**

Fradilla Ike Wantikasari, Rini Widarti

fradillaikke@gmail.com

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang : Sindroma nyeri *myofascial* adalah sebuah kondisi nyeri otot ataupun *fascia* akut maupun kronik menyangkut fungsi sensorik, motorik, ataupun otonom yang memicu terjadinya *myofascial trigger point*. *Myofascial trigger point upper trapezius* sering ditemukan pada semua orang karena adanya kontraksi otot yang berlangsung terus-menerus yang disebabkan karena postur kerja yang salah. Penanganan fisioterapi yang dapat dilakukan untuk *myofascial trigger point upper trapezius* berupa *Integrated Neuromuscular Inhibition Technique* (INIT) yang terdiri dari *ischemic compression*, *strain counter strain*, dan *muscle energy technique*. **Tujuan :** untuk mengetahui prosedur dan dosis latihan terapi *Integrated Neuromuscular Inhibition Technique*. **Metode :** metode yang digunakan yaitu menggunakan media KIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi) berupa *booklet*. **Hasil :** media *booklet* ini akan disebar luaskan kepada Fisioterapi dan posyandu lansia sebagai pedoman yang mudah dan praktis dalam melakukan intervensi. **Kesimpulan :** sebagai media informasi dan edukasi kepada fisioterapi dan posyandu lansia untuk mempermudah melakukan terapi manual yaitu terapi *Integrated Neuromuscular Inhibition Technique*.

Kata Kunci : Nyeri *Myofascial Trigger Point Upper Trapezius*, Terapi Manual *Integrated Neuromuscular Inhibition Technique*, dan *Booklet*.