

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Terdapat Pengaruh *Ischemic Compression* Terhadap Penurunan Nyeri *Myofascial Trigger Point Syndrome* Otot *Upper Trapezius* Pada Pekerja Kantor di PT.Wisanka Sukoharjo. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa: diperoleh nilai signifikansi sebesar P value .000. Hasil ini menunjukkan bahwa nilai probabilitas lebih kecil dari 0,05.

B. SARAN

1. Bagi Ilmu Pengetahuan

Diharapkan melalui peneltitian ini perlu dilakukan pengkajian lebih mendalam tentang metode terapi pada *myofascial trigger point syndrome* otot *upper trapezius*.

2. Bagi Profesi Fisioterapi

Diharapkan kepada rekan-rekan fisioterapi maupun mahasiswa fisioterapi dapat mengembangkan penelitian lebih lanjut yang lebih bervariasi untuk variabel lain yang diteliti serta dilaksanakan dengan jumlah sampel yang lebih banyak dengan jangka waktu yang lebih panjang.

3. Bagi Peserta Penelitian

Diharapkan kepada pekerja komputer agar dapat mengontrol aktivitas seperti postur tubuh yang ergonomis dan durasi ketika menggunakan komputer yang dapat menimbulkan *myofascial trigger point syndrome* otot *upper trapezius*.

4. Bagi Masyarakat

Diharapkan kepada masyarakat agar mengotrol aktivitas sehari-hari untuk mencegah terjadinya *myofascial trigger point syndrome* otot *upper trapezius* seperti olah raga (streching) sebelum aktivitas.