

**PENGARUH PEMBERIAN KOMBINASI *MYOFASCIAL
RELEASE* DAN *SEATED NECK STRETCH* TERHADAP
PENURUNAN NYERI OTOT *UPPER TRAPEZIUS* PADA
PELAJAR**

SKRIPSI

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan
Pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta**



Oleh :

Dina Dwinanda

202115017

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ‘AISYIAH SURAKARTA**

2025

**PENGARUH PEMBERIAN KOMBINASI *MYOFASCIAL
RELEASE* DAN *SEATED NECK STRETCH* TERHADAP
PENURUNAN NYERI OTOT *UPPER TRAPEZIUS* PADA
PELAJAR**

SKRIPSI

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan
Pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta**



Oleh :

Dina Dwinanda

202115017

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ‘AISYIYAH SURAKARTA**

2025

**PENGARUH PEMBERIAN KOMBINASI *MYOFACIAL
RELEASE* DAN *SEATED NECK STRETCH* TERHADAP
PENURUNAN NYERI OTOT *UPPER TRAPEZIUS* PADA
PELAJAR**

SKRIPSI

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan
Pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta**

Oleh :

Dina Dwinanda

202115017

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ‘AISYIYAH SURAKARTA
2025**

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan dengan ini sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul :

**PENGARUH PEMBERIAN KOMBINASI *MYOFASCIAL RELEASE* DAN
SEATED NECK STRETCH TERHADAP PENURUNAN NYERI OTOT
UPPER TRAPEZIUS PADA PELAJAR**

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Fisioterapi pada Program Studi D IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi yang sudah di publikasikan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau jiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia bertanggung jawab sekaligus menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 29 Agustus 2025



Dina Dwinanda

Nim 202115017

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Dina Dwinanda

Nim : 202115017

Jenis Karya : Skripsi

Skripsi Judul : Pengaruh Pemberian Kombinasi *Myofascial Release* Dan *Seated Neck Stretch* Terhadap Penurunan Nyeri Otot *Upper Trapezius* Pada Pelajar

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Exclusive Royalty Free Right*) kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada di dalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. Universitas '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.

Surakarta, 29 Agustus 2025

Yang Menyatakan


(Dina Dwinanda)

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul:

**PENGARUH PEMBERIAN KOMBINASI *MYOFASCIAL RELEASE* DAN
SEATED NECK STRETCH TERHADAP PENURUNAN NYERI OTOT
UPPER TRAPEZIUS PADA PELAJAR**

Dinyatakan telah disetujui untuk diajukan pada uji Sidang Skripsi Program Studi
Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 29 Agustus 2025

Pembimbing



Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M.Fis
NIDN.0615059502

Mengetahui

Ketua Program Studi Diploma IV Fisioterapi



Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M.Fis
NIDN.0615059502

PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul:

PENGARUH PEMBERIAN KOMBINASI *MYOFASCIAL RELEASE* DAN *SEATED NECK STRETCH* TERHADAP PENURUNAN NYERI OTOT *UPPER TRAPEZIUS* PADA PELAJAR

Dibuat untuk melengkapi sebagian pernyataan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Skripsi ini telah diajukan pada uji Sidang Skripsi pada tanggal 25 Juli 2025 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai skripsi pada Program Studi Diploma VI Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 27 Agustus 2025

Mengesahkan,
Penguji

1. Asita Rohmah Mutnawasitoh, S.Tr.Ftr., M.Fis ()
NIDN.0616029401
2. Alinda Nur Ramadhani, S.Fis., M.K.M ()
NIDN.0609029501
3. Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M.Fis ()
NIDN.0615059502

*Mengetahui
Ketua Program Studi Diploma IV Fisioterapi



Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M.Fis
NIDN.0615059502

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah Subhanahu Wata'ala yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis dapat menyelesaikan skripsi. Penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
2. Ibu Sri Kustiyati, SST., M.Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan.
3. Ibu Dita Mirawati, S.Tr., M.Fis selaku Ketua Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta sekaligus sebagai pembimbing yang telah memberikan kritik, saran dan bimbingan untuk menyelesaikan skripsi.
4. Terutuk para dosen DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta penulis ucapkan terimakasih atas ilmu yang berikan kepada penulis.
5. Penulis ucapkan terimakasih kepada kedua orang tua penulis yakni Bapak, Mama dan seluruh keluarga besar. Terimakasih selalu menjadi alasan dalam setiap langkah yang penulis ambil dan penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini hingga memperoleh gelar Sarjana Terapan Kesehatan.
6. Kepada teman - teman perjuangan saya yang sangat saya sayangi Terimakasih saya ucapkan kepada saidah, lisa, ulpeh, anna, gabriel, bunga, syiffa, nisa, dan agesti yang selalu menanggapi kerendoman-kerendoman saya, serta selalu memberikan motivasi dan saran terbaik.
7. Selamat untuk diriku, Dina Dwinanda. Terimakasih telah berhasil menempuh perjalanan yang selalu tidak mudah, mampu melewati hari-hari dengan penuh keraguan, ketakutan akan gagal yang kadang merasa tidak mampu melewati semua ini.

Penulis menyadari bahwa dalam skripsi ini jauh dari kesempurnaan. Semoga sebagai kekurangan ini akan menjadikan pembelajaran yang bermanfaat bagi massa yang akan datang. Penulis mengharapkan skripsi ini memberikan manfaat bagi sejawat fisioterapi dan Lembaga Kesehatan.