

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

Dina Dwinanda, Dita Mirawati

dwinanda2003@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Keluhan nyeri otot *upper trapezius* sering terjadi pada pelajar dengan posisi belajar statis dan tidak ergonomis. Permasalahan yang di timbulkan oleh nyeri otot *upper trapezius* yaitu adanya perubahan postur tubuh, penurunan *range of motion* (ROM), penurunan kekuatan otot, dan penurunan kemampuan fungsional. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh pemberian kombinasi *Myofascial Release* dan *Seated Neck Stretch* terhadap penurunan nyeri otot *upper trapezius* pada pelajar. **Metode:** Jenis penelitian yang digunakan dalam Skripsi ini *Quasi eksperimental one group test design* dengan *pre test* dan *post test*. Dengan populasi 420 subjek dan 36 subjek yang dipilih secara *purposive sumpling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner, pengukuran *Numeric Rating Scale (NRS)*. Intervensi mengkombinasikan *Myofascial Release* dan *Seated Neck Stretch* dilakukan 2 kali seminggu dalam 4 minggu. **Hasil:** Berdasarkan hasil uji pengaruh *Wilcoxon* diperoleh nilai sig 0.000 ($p < 0.001$) sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian kombinasi *Myofascial Release* dan *Seated Neck Stretch* berpengaruh terhadap penurunan nyeri otot *upper trapezius*. **Kesimpulan:** Terdapat pengaruh pemberian kombinasi *Myofascial Release* dan *Seated Neck Stretch* terhadap penurunan nyeri otot *upper trapezius*. **Kata Kunci:** *Myofascial Release*, *Seated Neck Stretch*, Nyeri, *upper trapezius*