

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN.....	ii
SAMPUL DALAM.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	vi
PENGESAHAN PENGUJI.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
ABSTRAK.....	ix
ABSTRACT.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
DAFTAR SINGKATAN.....	xvii
DAFTAR ISTILAH DAN SIMBOL.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Perumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Landasan Teori.....	9
1. Definisi Pelajar.....	9
2. Anatomi Otot <i>Upper Trapezius</i>	10
3. Definisi Spasme Otot <i>Upper Trapezius</i>	10
4. Nyeri Otot <i>Upper Trapezius</i>	10

5. Patofisiologi	11
6. Etiologi	11
7. Tanda dan Gejala	12
8. Alat Ukur.....	12
9. <i>Myofascial Release</i>	13
a. Definisi <i>Myofascial Release</i>	13
b. Teknik <i>Myofascial Release</i>	13
c. Dosis <i>Myofascial Release</i>	14
d. Mekanisme <i>Myofascial Release</i>	14
e. Indikasi dan Kontraindikasi <i>Myofascial Release</i>	15
10. <i>Seated Neck Stretch</i>	16
a. Definisi <i>Seated Neck Stretch</i>	16
b. Gerakan <i>Seated Neck Stretch</i>	16
c. Dosis <i>Seated Neck Stretch</i>	17
d. Mekanisme <i>Seated Neck Stretch</i>	17
e. Indikasi dan Kontraindikasi <i>Seated Neck Stretch</i>	18
B. Kerangka Teori	19
C. Kerangka Konsep	20
D. Hipotesis Penelitian.....	20
BAB III METODELOGI PENELITIAN	21
A. Jenis Dan Rancangan Penelitian.....	21
B. Lokasi Dan Waktu	21
C. Populasi Dan Sampel.....	21
D. Variabel Dan Definisi Oprasional.....	22
E. Instrumen Penelitian.....	24
F. Uji Validitas Dan Reabilitas	24
G. Teknik Dan Pengumpulan Data.....	25
H. Teknis Analisis Data	25
I. Jalannya Penelitian	27
J. Etika Penelitian Fisioterapi	27
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	29

A. Hasil Penelitian	29
B. Pembahasan.....	32
C. Keterbatasan Penelitian	36
BAB V PENUTUP.....	37
A. Kesimpulan.....	37
B. Saran.....	37
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Otot <i>Upper Trapezius</i>	10
Gambar 2.2 <i>Numeric Rating Scale (NRS)</i>	12
Gambar 2.3 <i>Myofascial Release</i>	13
Gambar 2.4 <i>Myofascial Release</i>	14
Gambar 2.5 <i>Stretching Upper Trapezius</i>	16
Gambar 2.6 <i>Stretching Upper Trapezius</i>	17
Gambar 2.7 <i>Stretching Upper Trapezius</i>	17
Gambar 2.8 Kerangka Teori	19
Gambar 2.9 Kerangka Konsep	20

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	5
Tabel 3.1 Definisi Oprasional	23
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	29
Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	30
Tabel 4.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Nyeri Sebelum Di Berikan Intervensi	30
Tabel 4.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Nyeri Sesudah Di Berikan Intervensi	31
Tabel 4.5 Uji Pengaruh.....	31

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup
- Lampiran 2 Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 3 Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 4 Permohonan Menjadi Asisten Penelitian
- Lampiran 5 Persetujuan Menjadi Asisten Penelitian
- Lampiran 6 Kuesioner Penyaring Responden
- Lampiran 7 SOP Pelaksanaan Pengukuran NRS
- Lampiran 8 SOP Pelaksanaan *Myofascial Release*
- Lampiran 9 SOP *Seated Neck Stretch*
- Lampiran 10 Jadwal Penelitian
- Lampiran 11 Lembar Konsultasi Tugas Akhir
- Lampiran 12 Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 13 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 14 Surat Balasan Perizinan
- Lampiran 15 Absensi Responden
- Lampiran 16 Dokumentasi
- Lampiran 17 Hasil SPSS
- Lampiran 18 Lembar Revisi Setelah Ujian

DAFTAR SINGKATAN

- FHP : *Forward Head Posture*
GTO : Golgi Tendon Organ
HNP : *Hernia Nukleus Pulposus*
NRS : *Numeric Rating Scale*
ROM : *Range Of Motion*
SMP : Sekolah Menengah Pertama

DAFTAR ISTILAH DAN SIMBOL

%	: Persen
-	: Sampai
>	: Lebih Dari
<	:Kurang Dari
\geq	: Lebih Dari Sama Dengan
\leq	: Kurang Dari Sama Dengan
()	: Kurung Buka Kurung Tutup
=	: Sama Dengan
,	: Koma
.	: Titik