

KARYA TULIS ILMIAH

***APLIKASI *INFRA RED*, *STRETCHING*
DAN *MYOFASCIAL RELEASE* PADA KONDISI
*SPASME M. QUADRATUS LUMBORUM****



FELLA DWI ASTUTI

**PROGRAM STUDI D III FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP
2023**

KARYA TULIS ILMIAH

***APLIKASI *INFRA RED*, *STRETCHING* DAN
MYOFASCIAL RELEASE PADA KONDISI *SPASME M.
QUADRATUS LUMBORUM****



FELLA DWI STUTI

109120016

**PROGRAM STUDI D III FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP
2023**

PRASYARAT GELAR

***APLIKASI INFRA RED, STRETCHING DAN
MYOFASCIAL RELEASE PADA KONDISI SPASME M.
QUADRATUS LUMBORUM***

Karya Tulis Ilmiah untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Fisioterapi Pada
Program Studi D III Fisioterapi Universitas Al-Irsyad Cilacap

FELLA DWI ASTUTI

NIM : 109120016

**PROGRAM STUDI D III FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP
2023**

Lembar Persetujuan Pembimbing

PENELITIAN KARYA TULIS ILMIAH INI TELAH DISETUJUI
PADA TANGGAL, 16 Maret 2023

Pembimbing I,



WISHNU SUBROTO, S.ST., S.Ft., M.Or
NIP : 103 10 08 635

Pembimbing II,



DWI SETIYAWATI, S.St., M.Fis
NIP : 103 10 07 608

Mengetahui,

Dekan FIKES
Universitas Al-Irsyad Cilacap



SOHIMAH, S.ST., M.Keb
NIP : 103 10 03 469

Ketua Program Studi Fisioterapi
Universitas Al-Irsyad Cilacap



WISHNU SUBROTO, S.ST., S.Ft., M.Or
NIP : 103 10 08 635

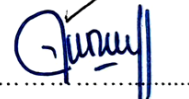
Karya Tulis Ilmiah Telah Diuji dan
Dinilai oleh Panitia Penguji pada
Program Studi D III Fisioterapi Universitas Al-Irsyad Cilacap
Pada Tanggal 29 Maret 20223

Panitia Penguji Karya Tulis Ilmiah
Berdasarkan SK Rektor Universitas Al-Irsyad Cilacap,
Nomor : 3247/339.18/03.3.1.4
Tanggal : 29 Maret 2023

Ketua Penguji : Arief Hendrawan, SSt., M.Fis



Penguji I : Wishnu Subroto, S.ST.FT., S.Ft., M.Or



Penguji II : Dwi Setiyawati, S.St., M.Fis



Keaslian Penelitian

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Fella Dwi Astuti

NIM : 109120016

Alamat : Desa Langgar rt 02/rw 09, Kecamatan Kejobong, Kabupaten
Purbalingga

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulis ilmiah dengan judul “**Aplikasi *Infra Red Stretching* dan *Myofascial release* Pada Kondisi *Spasme M. quadratus lumborum***” bukan merupakan suatu plagiat dari karya tulis/skripsi/tulisan ilmiah manapun dan merupakan karya asli penulis.

Demikian surat pernyataan ini penulis buat dengan sebenar benarnya

Cilacap, 16 Februari 2023

Fella Dwi Astuti

PRAKATA

Assalamualaikum Wr. Wb.

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT atas karunia dan rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “ *APLIKASI INFRARED, STRETCHING DAN MYOFASIAL RELEASE PADA KONDISI SPASME M. QUADRATUS LUMBORUM* “ : Karya Tulis Ilmiah ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Fisioterapi (A.Md.Kes) pada program studi D III Fisioterapi Universitas Al-Irsyad Cilacap.

Bersama ini perkenankanlah saya mengungkapkan terimakasih kepada yang terhormat :

1. Sarwa, AMK.,S Pd.,M.Kes selaku Rektor Universitas Al-Irsyad Cilacap yang telah memberikan ijin untuk pengambilan data Karya Tulis Ilmiah ini
2. Sohimah,S.ST.,M.Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap
3. Wishnu Subroto,S.ST.FT.,S.Ft.,M.Or selaku Ketua Program Studi DIII Fisioterapi yang selalu memberikan arahan terbaik untuk anak-anak D III Fisioterapi
4. Wishnu Subroto,S.ST.FT.,S.Ft.,M.Or selaku pembimbing I dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah yang telah memberikan waktu, bimbingan, serta pemahaman
5. Dwi Setiyawati,S.St.,M.Fis selaku pembimbing II dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah yang telah memberikan waktu, bimbingan, serta pemahaman
6. Seluruh Dosen Fisioterapi Ilmu Kesehatan, Staff, Petugas Laboratorium Fisioterapi dan Karyawan yang telah membantu proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah
7. Kedua orang tua saya dan keluarga besar yang telah membantu memberikan doa, semangat, dan memberikan penuh kasih sayang kepada saya sehingga dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan baik.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

MOTTO

1. Orang positif saling mendoakan, orang negatif saling menjatuhkan. Orang sukses mengerti pentingnya proses, orang gagal lebih banyak protes.
2. “Tangga kesuksesan tak pernah penuh sesak di bagian puncak.” – Napoleon Hill
3. “Rahasia kesuksesan adalah mengetahui yang orang lain belum ketahui.” – Aristotle Onassis
4. “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.” – QS Al-Baqarah 286
5. “Menuntut ilmu adalah takwa, menyampaikan ilmu adalah ibadah, mengulang-ulang ilmu adalah zikir, mencari ilmu adalah jihad.” – Abu Hamid Al Ghazali
6. “Hanya pendidikan yang bisa menyelamatkan masa depan, tanpa pendidikan Indonesia tak mungkin bertahan.” – Najwa Shihab
7. *The best way to get started is to quit talking and begin doing*
8. “Dan hanya kepada tuhanmulah hendaknya kamu berharap.” – QS Al-Insyirah: 8
9. Permata tidak bisa berkilau tanpa gesekan. Begitu juga manusia, tidak ada manusia yang luar biasa tanpa cobaan.
10. Mulai dari diri sendiri, mulai dari yang terkecil, mulai dari sekarang.

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim,

Alhamdulillah, puji syukur atas segala nikmat yang Allah SWT berikan. Sholawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Agung Muhammad SAW. Karya Tulis Ilmiah ini penulis persembahkan untuk :

1. Kepada Allah SWT puji syukur penulis panjatkan sehingga dapat menjalankan perkuliahan dengan baik dan dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah
2. Teruntuk diri saya sendiri saya sangat mengucapkan banyak terima kasih, dengan berbagai masalah yang timbul dan banyak lika-liku dalam mengerjakan tugas akhir ini tapi berkat dorongan dan semangat dari diri saya akhirnya saya dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik.
3. Untuk Ibu dan Ayah yang selalu menyirami kasih sayang, selalu mendoakanku, selalu menasehatiku menjadi lebih baik. Terima kasih atas semua yang telah engkau berikan semoga di beri kesehatan dan panjang umur agar dapat menemani langkah kecilku menuju kesuksesan.
4. Bapak dan Ibu Dosenku yang baik hati, izinkanlah saya mengantarkan ucapan terima kasih, sebagai dosen pembimbing yang telah bersedia mengantarkanku untuk mengantungi gelar diploma.
5. Untuk Ananda Dea Novitasari yang selalu mengingatkan saya untuk mengerjakan tugas akhir ini lebih awal karna kalo jam 10 belum matiin lampu kamar maka dia akan ngamok-ngamok
6. Untuk teman-teman ENAM HARI terimakasih telah banyak membantu dan menghibur selama penyelesaian KTI dan berpusing-pusing bersama untuk penyusunan KTI masing-masing.
7. Untuk teman-teman kost 14 B terima kasih banyak untuk bantuan dan kerja samanya selama ini, serta semua pihak yang sudah membantu selama penyelesaian Tugas Akhir ini.

DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM	i
PRASYARAT GELAR.....	ii
Lembar Persetujuan Pembimbing	iii
Keaslian Penelitian	v
PRAKATA	vi
MOTTO.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
INTISARI.....	xvii
<i>ABSTRACT</i>	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Pembatasan Masalah	4
1.4 Perumusan Masalah	4
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Kajian Teori.....	6
2.1.1 Definisi	6
2.1.2 Anatomi Fisiologi	6
2.1.3 Etiologi.....	8

2.1.4 Patofisiologi.....	9
2.1.5 Tanda dan Gejala	9
2.1.6 Klasifikasi.....	9
2.1.7 Faktor Resiko.....	10
2.2 Modalitas Fisioterapi.....	11
2.3 Kerangka Berfikir	14
2.4 Keaslian Penelitian.....	15
BAB III PELAKSANAAN STUDY KASUS	16
3.1 Pelaksanaan Studi Kasus	16
3.1.1 Pengkajian Fisioterapi	16
3.1.2 Anamnesis	16
3.1.3 Pemeriksaan Fisik	19
3.1.4 Pemeriksaan Spesifik	22
3.1.5 Diagnosa Fisioterapi.....	24
3.1.6 Rencana Tindakan Fisioterapi	24
3.1.7 Tindakan Fisioterapi.....	24
3.2 Pelaksanaan Terapi	25
3.3 Prognosis	53
3.4 Evaluasi	53
3.5 Hasil Akhir Terapi	54
BAB IV PEMBAHASAN.....	56
4.1 Uraian Umum	56
4.2 Problematik Fisioterapi	56
4.3 Hasil Pelaksanaan Terapi	57
BAB V PENUTUP	61
5.1 Simpulan.....	61
5.2 Saran.....	61
5.2.1 Bagi Institusi.....	61
5.2.2 Bagi Fisioterapi.....	61

5.2.3 Bagi Teman Sejawat	61
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN	64

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Keterangan Anatomi.....	8
Tabel 3.1 Pemeriksaan Gerak Aktif.....	20
Tabel 3.2 Pemeriksaan Gerak Pasif	21
Tabel 3.3 Pemeriksaan Aktif Melawan Tahanan.....	21
Tabel 3.4 Pemeriksaan Nyeri	23
Tabel 3.5 Pemeriksaan Nilai Kekuatan Otot	23
Tabel 3.6 Pemeriksaan Lingkup Gerak Sendi	23
Tabel 3.7 Pemeriksaan <i>Spasme</i>	23
Tabel 3.8 Evaluasi Nyeri.....	53
Tabel 3.10 Evaluasi <i>spasme</i> otot.....	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Ilustrasi Anatomi <i>M. Quadratus Lumborum</i>	7
Gambar 2.2 Modalitas <i>Infra Red</i>	11
Gambar 2.3 <i>Stretching M. Quadratus Lumborum</i>	12
Gambar 2.4 <i>Myofascial Release M. Quadratus Lumborum</i>	13
Gambar 2.5 Kerangka Berfikir	14
Gambar 4.1 Evaluasi <i>Visual Analog Scale</i>	55
Gambar 4.2 Evaluasi Menggunakan Skala <i>Spasme</i>	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Perjanjian Pasien.....	64
Lampiran 2 <i>Curriculum Vitae</i>	65
Lampiran 3 Hasil Tindakan Fisioterapi	66
Lampiran 4 Dokumentasi	67
Lampiran 5 <i>Plagiarisme</i>	68

DAFTAR SINGKATAN

TENS : *Trancutaneous Electrical Nerve Stimulation*

VAS : *Visual Analog Scale*

ROM : *Range Of Motion*

US : *Ultrasound*

M. : *Muscle*

