PROSIDING

SEMINAR HASIL PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

DENGAN TEMA :

"INOVASI DALAM PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT MENJAWAB PERMASALAHAN PANDEMI COVID-19"



KEDIRI, 16 DESEMBER 2020

STIKES KARYA HUSADA KEDIRI

Prosiding

Seminar Hasil Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat

Dengan tema :

“Inovasi dalam Penelitian dan Pengabdian Kepada masyarakat menjawab Permasalahan Pandemi Covid-19”

Kediri , 16 Desember 2020

ISBN:.....

Editor Tim:

Dr.Ns.Ratna Hidayati,SKP,M.Kep,Sp.Mat
Qoninah Estiningtiyas Sakilah Adnani,SST.,M.Keb.,PhD Siti Asiyah,SSiT,M.Kes
Anis Setyowati,SST,M.Keb
Pria Wahyu Romadhon G,SKep,Ns,M.Kep
Linda Ishariyani,S.Kep,Ns,M.Kep
Dodik Arso Wibowo,S.Kep.,Ns.,M.Kep

Diterbitkan oleh :

STIKES Karya Husada Kediri

Prosiding

Seminar Hasil Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat

Dengan tema :

“ Inovasi dalam Penelitian dan Pengabdian Kepada masyarakat menjawab Permasalahan Pandemi Covid-19 “

Komite Program :
Pelindung
Ita Eko Suparni,SSiT.,M.Keb (Ketua STIKES Karya Husada) Enggar Angraini,ST,M.Gz (Direktur AKZI Karya Husada)
Penasehat
Efa Nuraini,S.Kep,Ns.M.Kep (Puket 1 STIKES Karya Husada)
Mirtasari Palupi,SST.,MST(Ka.LPPM AKZI Karya Husada)

Penanggung jawab
Siti Asiyah,SSiT,.M.Kes

Steering Committee
Dwi Setyorini,S.Kep.,Ns.,M.Bio.Med

Ketua Pelaksana
Tintin Hariyani,SSiT.,M.Kes

Sekretaris
Anis Setyowati,SST,M.Keb

Bendahara Ahmat
Ariyanto,ST

Reviewer
Dr.Ns.Ratna Hidayati,SKP,M.Kep,Sp.Mat
Qoninah Estiningtiyas Sakilah Adnani,SST.,M.Keb.,PhD

KATA PENGANTAR

Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat merupakan bagian dari Tri Dharma PerguruanTinggi. Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat harus berperan dalam memajukan kesejahteraan umum dan mencerdaskan kehidupan bangsa. Penelitian dan pengabdian Kepada Masyarakat akan mempunyai nilai manfaat diatas salah satunya dengan cara dipublikasikan supaya bisa dibaca luas, karenanya dibutuhkan satu media untuk publikasi hasil-hasil penelitian dan Pengabdian Kepada masyarakat.

STIKES berkerjasama dengan Akademi Gizi Karya Husada Kediri berinisiatif menyelengarakan seminar hasil penelitian dan Pengabdian Kepada masyarakat dengan tema " Inovasi dalam Penelitian dan pengabdian kepada Masyarakat menjawab Permasalahan Pendemi Covid-19" menerbitkan artikel yang telah diseminarkan dalam bentuk prosiding .

Akhirnya, Prosiding ini diharapkan bermanfaat untuk pengembangan ilmu pengetahuan dan implementasi teknologi meningkatkan kesejahteraan masyarakat melalui kegiatan Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat yang berbasis kesehatan

Kediri, 16 Desember 2020

DAFTAR ISI

Halaman Judul i
Kata Pengantar ii
Daftar Isi iii

PENELITIAN

1. PARENT COACHING: AN EFFECTIVE INTERVENTION TO REDUCE SEDENTARY BEHAVIOUR IN PRE SCHOOL AGED CHILDREN, Laviana Nita Ludyanti, Linda Ishariani 1

2. ANALISIS WAKTU PEMERIKSAAN KADAR HB PASCA HD DENGAN TRANFUSI DURANTE HD PASIEN ESRD PALING STABIL DI UNIT HEMODIALISIS (HD) RSUD KABUPATEN KEDIRI , Moch. Maftuchul Huda, Nurul Laili 7

3. TEMPAT PERSALINAN DAN INISIASI MENYUSU DINI BERHUBUNGAN DENGAN PEMBERIAN AIR SUSU IBU DI MASA PANDEMI COVID-19, Reni Yuli Astutik, Eka Sri Purwandari, Qorinah Estiningtyas Sakilah Adnani 13

4. HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN IBU HAMIL TRIMESTER III TENTANG ANC DENGAN KETEPATAN WAKTU KUNJUNGAN ANC DI PUSKESMAS CAKRANEGARA TAHUN 2019, Nurul Auliya Kamila, Linda Widyawati 18

5. UJI AKTIVITAS EKSTRAK LABU KUNING (Cucurbita maxima D) SEBAGAI KANDIDAT ANTI ACNE DAN ANTI FUNGI Istianatus Sunnah 1, Rosa Mistika Lani Lisu, Erizka Diah Rizkianawati 23

6. KETUBAN PECAH DINI DENGAN KEJADIAN BAYI BERAT LAHIR RENDAH, Dwi Ertiana, Anisa Riska Fitriani 30

7. HUBUNGAN PENGETAHUAN IBU HAMIL DENGAN SENAM PRENATAL YOGA, Ronalen Br. Situmorang 38

8. HUBUNGAN ANTICIPATORY GUIDANCE IBU DENGAN KEJADIAN PICKY EATER PADA ANAK USIA 3-6 TAHUN, Widyasih Sunaringtyas, Laviana Nita Ludyanti, Okta Novia Purwandari..... 43

9. EFEKTIFITAS NIPPLE STIMULATION DALAM MENCEGAH KALA II LAMA PADA PERSALINAN PERVAGINAM, Linda Andri Mustofa, Evi Nuraviah.. 53

10. PERAN IBU DALAM PENCEGAHAN CACING PADA ANAK BALITA, Dodik Arso Wibowo 59

11. PENGGUNAAN GADGET PADA JAM KERJA BERHUBUNGAN DENGAN KINERJA PERAWAT DALAM PELAYANAN KEPERAWATAN DI INSTALASI RAWAT INAP RS. AMELIA PARE KEDIRI, Dwi Setyorini, Farida Hayati, Tanti Winarni..... 65

12. KEMAMPUAN KELUARGA MELAKUKAN DETEKSI DINI GEJALA STROKE DENGAN DERAJAT KECACATAN STROKE, Pria Wahyu Romadhon Girianto, Widyasih Sunaringtyas, Mia Rahayu Murti..... 77

13. IMPLEMENTASI PELAYANAN KESEHATAN IBU DAN ANAK PADA MASA PENDEMI COVID-19, Brivian Florentis Yustanta, Lia Herlinasari 85

14. DUKUNGAN KADER DAN MOTIVASI IBU DENGAN KUNJUNGAN BALITA KE POSYANDU DI ERA NEW NORMAL, Dewi Taurisiawati Rahayu, Siti Sultoniyah Qudsiazahro..... 92

15. PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH SAAT MENSTRUASI DENGAN KEJADIAN ANEMIA, Julaecha... 101

16. HUBUNGAN PEGETAHUAN NUTRISI IBU HAMIL DENGAN KENAIKAN BERAT BADAN PADA IBU HAMIL, Nunuk Nurhayati, Partina..... 106

17. RESIKO TINGKAT KONSUMSI ENERGI DAN PROTEIN DENGAN STATUS GIZI PADA BALITA DI POSYANDU NUSA INDAH KABUPATEN KEDIRI, Fadhila Tati'Badiyah, Enggar Anggraeni, SST.,M. Gizi..... 113

18. HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN IBU TENTANG GIZI DENGANSTATUS GIZI BALITA USIA 3-5 TAHUN (STUDY CROSS-SECTIONAL DI DUSUN MANGUNREJO DESA PRANGGANG KECAMATAN PLOSOKLATEN KABUPATEN KEDIRI) Resti Faujiah, Mirthasari Palupi, Enggar Anggraeni..... 121

19. PENDIDIKAN KESEHATAN PERTOLONGAN PERTAMA PADA KECELAKAAN TERHADAP KETERAMPILAN PELAJAR EKSTRA KURIKULER PMR SMPN 2 PARE, Sutiyah Heni..... 125

20. PENGARUH SCAPULAR STABILIZATION EXERCISES TERHADAP NYERI BAHU PADA PENGENDARA SEPEDA MOTOR MAHASISWA STIKES KARYA HUSADA KEDIRI, Farida Hayati, Dina Zakiyyatul Fuadah, Muhamad Iqballudin 132

21. SKRINING BIDAN DALAM PELAYANAN KEBIDANAN DI MASA PANDEMI COVID 19 (SURVEY PADA BIDAN DI JAWA TIMUR, Ita Eko Suparni..... 139

22. KESIAPSEDIAAN BIDAN DALAM MEMBERIKAN PELAYANAN KEBIDANAN SELAMA MASA PANDEMI COVID-19 (STUDI FENOMENOLOGI PADA BIDAN DI JAWA TIMUR) Anis Setyowati 145

PENGABMAS

23. STRATEGI EDUKASI MANAJEMEN PREVENTIF COVID19 BERBASIS SELF EMPOWERMENT PADA REMAJA, Dhina Widayati, Nian Afrian Nuari 152

24. DETEKSI DINI KANKER SERVIKS DENGAN PEMERIKSAAN INSPEKSI VISUAL ASAM ASETAT, Nurlina..... 157

25. PEMBENTUKAN SELF HELP GROUP KADER KESEHATAN DALAM MANAJEMEN BENCANA DAN BANTUAN HIDUP DASAR PENGABDIAN MASYARAKAT DI DESA PONDOK AGUNG KEC. KASEMBON KABUPATEN MALANG, Moch. Maftuchul Huda 161

26. PELATIHAN MASASE PERINEUM dan PEMANFAATAN TANAMAN HERBAL untuk MENCEGAH COVID-19 PADA IBU HAMIL, Sulastry Pakpahan, Ganda Agustina Simbolon 169

27. HEALTH EDUCATION TENTANG BAHAYA COVID-19 DAN POTENSI GAGAL NAFAS AKIBAT COVID-19 SERTA PENCEGAHANNYA PADA SISWA SMA, Melani Kartika Sari..... 174

28. KETERLIBATAN AYAH DALAM PENGASUHAN ANAK, Rahma Dian Hanifarizani, Mega Ulfah, Yulia Silvani 177

29. SKRINING DAN EDUKASI PENANGANAN SINDROM NOMOPHOBIA PADA REMAJA, Linda Ishariani 180

30. PENATALAKSANAAN ASUHAN KEBIDANAN PADA BALITA DENGAN MASALAH GIZI KURANG BERBASIS KOMUNITAS, Siti Asiyah..... 184

31. SARASEHAN KEPO RISTI DAN KEPO AIR SUSU IBU, Tintin Hariyani, Novilia Arum, Yetan Susantri Nokas 189

32. OPTIMALISASI PERAN SATGAS DALAM MENERAPKAN PROTOKOL KESEHATAN MASA PANDEMI COVID-19 , Nurul Laili 194

33. PERAN KELUARGA DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN IBU DAN ANAK DI MASA ADAPTASI KEBIASAAN BARU, Anik Latifah, Setiawandari, Yefi Marliandini 200

34. HOME LEARNING KELAS IBU BALITA UNTUK MENCEGAH STUNTING DAN PEMANTAUAN TUMBUH KEMBANG BALITA DI DESA WANDANPURO, BULULAWANG, Ulfah Mega, Silvani Yulia, Dewi Mustika, Sariati Yuseva, Fatmawati, Proborini Astri 206

35. PENDAMPINGAN IBU MENYUSUI DALAM PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF PADA MASA PANDEMI COVID-19, Reni Yuli Astutik Eka Sri Purwandari 209

PENGARUH *SCAPULAR STABILIZATION EXERCISES* TERHADAP NYERI BAHU PADA PENGENDARA SEPEDA MOTOR MAHASISWA STIKES KARYA HUSADA KEDIRI

Farida Hayati[1], Dina Zakiyyatul Fuadah[2], Muhamad Iqballudin Akbar[3] Prodi Sarjana Keperawatan Stikes Karya Husada Kediri,
faridahayati71@gmail.com, 081330769465

ABSTRAK

Nyeri bahu merupakan salah satu masalah yang sering kali dialami dan diaggap remeh oleh pengendara sepeda motor setelah berpergian. Salah satu upaya untuk menurunkan nyeri bahu adalah *Scapular Stabilization Exercises*. Penerapan *Scapular Stabilization Exercises* akan membantu pengendara sepeda motor menstabilkan dan meningkatkan kekuatan otot-otot bahunya untuk menurunkan nyeri bahu. Tujuan pada penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *Scapular Stabilization Exercises* terhadap nyeri bahu pada pengendara sepeda motor. Metode penelitian ini *quasy experimental design* dengan populasi mahasiswa STIKES Karya Husada Kediri tingkat IV. Penelitian ini melibatkan 30 responden yang terbagi dalam kelompok kontrol dan kelompok intervensi, menggunakan teknik sampling *simple random sampling*. Variable dependent pada penelitian ini adalah nyeri bahu dan variable independentnya adalah *Scapular Stabilization Exercises*. Skala nyeri diukur sebelum dan sesudah diberikan intervensi selama 3 hari. Hasil *p value* pada uji *t test independent* yaitu 0,001 < 0,05. Pada penelitian kelompok intervensi menunjukkan skala nyeri 0 (20%), 1-3 (66,67), dan 4-6 (13,33). Sedangkan pada kelompok kontrol menunjukkan skala nyeri 0 (0%), 1-3 (40%), dan 4-6 (60%). Perbedaan rata-rata skala nyeri bahu antara kelompok intervensi (1,7333) dan kelompok kontrol (3,8667) yang artinya pada kelompok intervensi *Scapular Stabilization Exercises* ini dapat mengurangi nyeri bahu dikarenakan didalam gerakanya mengandung manfaat yang bisa menstabilkan dan merelaksasikan otot-otot pada bahu Penelitian ini selain dapat diaplikasikan pada nyeri bahu pengendara sepeda motor juga dapat diaplikasikan pada nyeri bahu akibat melakukan aktifitas karena *overuse*.

Kata Kunci : *Scapular Stabilization Exercises*, Pengendara sepeda motor, Nyeri bahu,

ABSTRACT

Shoulder pain is one of problem that is often experienced and underestimated by motorcyclists after traveling. One of the efforts to reduce shoulder pain is Scapular Stabilization Exercises. The application of Scapular Stabilization Exercises will help motorcyclists to stabilize and increase the strength of their shoulder muscles to reduce shoulder pain. The purpose of this research was to determine the effect of Scapular Stabilization Exercises on shoulder pain in motorcyclists. This research method is quasy experimental design with a population of students from STIKES Karya Husada Kediri level IV. This research involves 30 respondens who were divided into control groups and intervention groups using simple random sampling technique. The dependent variable in this research is shoulder pain dan independent variable is Scapular Stabilization Exercises. The pain scale was measured before and after the intervention was given for 3 days with the results of p value 0.001 < 0.05. The result of the research in the intervention group showed pain scale of 0 (20%), 1-3 (66.67%), and 4-6 (13.33%). While in the control group showed pain scales of 0 (0%), 1-3 (40%), and 4-6 (60%). The difference in average of shoulder pain scale between the intervention group (1.7333) and the control group (3.8667). This research can be applied not only to the shoulder pain of motorcyclists but also to shoulder pain due to overuse.

Keywords: Scapular Stabilization Exercises, Motorcyclists, Shoulder Pain

,

PENDAHULUAN

Nyeri bahu merupakan suatu masalah yang sering muncul dalam praktik medis rawat jalan. Masalah bahu secara signifikan dapat mempengaruhi kemampuan pasien untuk bekerja dan beraktivitas lainnya di kehidupan sehari-hari seperti mengemudi, berpakaian, menyikat rambut, dan bahkan makan. Bahu terdiri dari susunan tulang, otot, tendon, dan saraf komplek yang menyebabkan rasa nyeri pada bahu sulit diuraikan. Nyeri bahu dapat disebabkan oleh struktur di dalam bahu maupun dari lingkungan luar . (Deborah L. Greenberg, MD, 2014).

Kelley et al. tahun 2013 dalam *Journal Of Orthopaedic and Sports Physical Therapy* prevalensi nyeri bahu yang dilaporkan berkisar 2,4 % - 26 %. Sedangkan berdasarkan data dari Riskesdes 2018 prevalensi penyakit sendi berdasarkan diagnosa dokter pada penduduk umur kurang lebih 15 tahun di Indonesia rata rata dari seluruh provinsi berkisar 7,30% dan untuk Jawa Timur saja berkisar 6,72%. Menurut karakteristik kelompok umur, prevalensi tertinggi terjadi pada umur kurang lebih 75 tahun dengan presentase 18,95%, dan untuk kelompok umur 15-24 tahun berkisar 1,23%, pada karakteristik Jenis Kelamin prevalensi pada perempuan dengan presentase 8,46% dan laki-laki 6,13%, pada karakteristik Pendidikan prevalensi tertinggi terjadi pada orang yang tidak atau belum pernah sekolah yakni 13,66%, pada karakteristik Pekerjaan prevalensi tertinggi terjadi pada Petani/buruh berkisar 9,86% dan untuk tempat tinggal biasanya pada daerah pedesaan dengan presentase 7,83%. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di STIKES Karya Husada Kediri pada mahasiswa S1 Keperawatan tingkat IV, dari 119 mahasiswa 63,8 % mengalami nyeri bahu.

Adapun penyebab tersering yang dialami oleh penderita nyeri bahu pengendara sepeda motor adalah penggunaan bahu secara berlebihan dan lama yang disebut *overuse*. Penggunaan bahu secara berlebihan dan lama adalah salah satu penyebab utama nyeri bahu pada pengendara sepeda motor, karena hal tersebut akan membuat otot bahu menjadi tegang sehingga mereaksi stimulus yang memicu pelepasan mediator kimia seperti *prostaglandin, bradikinin, serotonin,* dan *histamin* yang mensensitasi *nosiseptor*. Kemudian mediator kimia tersebut akan diteruskan dari bagian perifer bahu ke sumsum tulang belakang dan kemudian ke otak serta *hipotalamus* yang akan diproses didalamnya. Impuls nyeri berjalan dari serabut saraf tepi ke *medulla spinalis*. Zat P bertindak sebagai *neurotransmitter* yang meningkatkan pergerakan impuls menyeberangi sinaps saraf dari neuron afferen primer ke neuron ordo ke dua di *kornu dorsalis medula spinalis*. Dua tipe serabut nosiseptor menyebabkan transmisi ini ke kornu dorsalis medula spinalis yaitu serabut C, yang mentranmisikan nyeri tumpul yang berkepanjangan dan serabut A delta yang mentranmisikan nyeri tajam dan lokal. Kemudian transmisi dari medulla spinalis dan asendens melalui traktus spinotalamikus akan dikirimkan ke batang otak dan talamus yang akan melibatkan transmisi sinyal antara talamus ke korteks sensorik somatik tempat terjadinya persepsi nyeri.

Perlunya *Scapular Stabilization Exercises* adalah sebuah upaya latihan otot yang dapat meningkatkan kekuatan otot dan mengoreksi otot-otot skapula misalnya levator scapulae yang dapat menurunkan ketegangan otot dan nyeri, dan dapat pula mempengaruhi hipertofi otot dan menstimulasi peningkatan jumlah kapiler disekitar otot sehingga meningkatkan aliran darah dan menurunkan intentensitas nyeri pada bahu. Gerakan-gerakan dalam *exercises* ini bertujuan untuk menyeimbangkan kerja otot sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Im dkk (2016) dengan cara menginhibisi otot yang *overactive* (misalnya *upper trapezius*) dan memfasilitasi otot yang lemah (misalnya *lower trapezius and serratus anterior*) untuk postural control. Oleh karena itu otot *serratus anterior* dan *upper trapezius* menjadi lebih terkontrol setelah pemberian latihan sehingga memperbaiki posisi thoracoscapular pada FHP dan menurunkan nyeri pada daerah tersebut.

Berdasarkan fenomena dan keunggulan dari *Scapular Stabilization Exercises* serta untuk mengetahui seberapa besar pengaruhnya terhadap penurunan nyeri bahu yang dialami oleh para pengendara sepeda motor, peneliti tertarik dalam mengambil sebuah judul penelitian“ Pengaruh *Scapular Stabilization Exercises* terhadap nyeri bahu pada Pengendara Sepeda Motor Mahasiswa STIKES Karya Husada Kediri “.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian menggunakan Quasy Eksperimental *(Pre test and Post test with Control Group Design).* Penelitian berlokasi di STIKES

Karya Husada Kediri.
Total populasi 75 mahasiswa STIKES Karya Husada S1 Keperawatan tingkat IV. Responden diambil menggunakan metode *simple random sampling,* dengan besar sampel 30 responden (15 kelompok kontrol dan 15 kelompok intervensi).

Kriteria inklusi : Pengendara sepeda motor skuter mateik, jarak yang ditempuh adalah >50km yang mengalami nyeri bahu ketika berkendara sepeda motor, melakukan perjalanan minimal seminggu sekali

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan pemeriksaan skala nyeri sebelum dilakukan terapi *Scapular Stabilization Exercises* dan sesudah pemberian intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Penyajian data karakteristik responden meliputi: jenis kelamin, rutin berolahraga, riwayat pengobatan, riwayat pemijatan, jarak tempuh.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Data Umum Responden

Karakteristik	Kontrol		Intervensi	
	N	%	N	%
Jenis Kelamin:				
1. Laki-laki	6	40	9	60
2. Perempuan	9	60	6	40
Total	15	100,0	15	100,0
Rutin Berolahraga:				
1. Ya	1	6,7	2	13,3
2. Tidak	8	53,3	6	40
3. Kadang-kadang	6	40	7	46,7
Total	15	100,0	15	100,0
Riwayat Pengobatan:				
1. Obat Analgetik	0	0	0	0
2. Tidak Mengkonsumsi Obat Analgetik	15	100,0	15	100,0
Total	15	100,0	15	100,0
Riwayat Pemijatan:				
1. Ya	0	0	0	0
2. Tidak	15	100	15	100
Total	15	100,0	15	100,0
Jarak Tempuh:				
1. 51-60 km	5	33,3	4	26,7
2. 61-70 km	4	26,7	5	33,3
3. 71-80 km	4	26,7	3	20
4. 81 km keatas	2	13,3	3	20
Total	15	100,0	15	100,0

Berdasarkan tabel 1 hasil penelitian kelompok kontrol menunjukkan bahwa jenis kelamin sebagian besar (60%) berjenis kelamin perempuan, lebih dari setengah responden (53,3%) tidak berolahraga, seluruh responden (100%) tidak menggunakan obat analgetik, seluruh responden (100%) tidak ada riwayat pemijatan, dan hampir setengah (33,33%) menempuh jarak perjalanan 51-60 km. Berdasarkan tabel 5.1 hasil penelitian kelompok intervensi menunjukkan bahwa jenis kelamin sebagian besar (60%) berjenis kelamin laki-laki, hampir setengah responden (46,7%) kadang-kadang berolahraga, seluruh responden (100%) tidak menggunakan obat analgetik, seluruh responden (100%) tidak ada riwayat pemijatan, dan hampir setengah (33,3%) menempuh jarak perjalanan 61-70 km.

Tabel 2. Tabulasi silang nyeri bahu kelompok kontrol sebelum dan tanpa pemberian *Scapular Stabilization Exercises* pada pengendara sepeda motor mahasiswa STIKES Karya Husada Kediri

Skala Nyeri Bahu	Kontrol			
	Pretest		***Posttest***	
	N	%	N	%
1. 0	0	0	0	0
2. 1-3	8	53,33	6	40
3. 4-6	7	46,67	9	60
4. 7-9	0	0	0	0
5. 10	0	0	0	0
Total	15	100	15	100
Mean	3,4667		3,8667	
Uji Paired T-Test	p value 0,054 > 0,05			

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil pada saat pengukuran skala nyeri bahu sebelum dilakukan terapi *Scapular Stabilization Exercises* hampir setengah (46,67%) menunjukkan skala nyeri bahu 4-6. Tanpa dilakukan terapi dan diukur kembali sebagian besar responden (60%) menunjukkan skala nyeri bahu 4-6. Saat pengukuran skala nyeri bahu sebelum dilakukan terapi *Scapular Stabilization Exercises* lebih dari setengah responden (53,33%) menunjukkan skala nyeri 1-3. Tanpa dilakukan terapi dan diukur kembali hampir setengah responden (40%) menunjukkan skala nyeri bahu 1-3. Dari data tersebut mean kelompok kontrol pada

pretest sebesar 3,4667 dan pada posttest sebesar 3,8667, disini bisa juga dilihat terdapat peningkatan rata-rata nyeri yang dialami oleh kelompok kontrol membuktikan bahwa nyeri yang dibiarkan dan tidak diberikan diintervensi tidak memiliki pengaruh bahkan meningkatkan skala nyeri yang diderita oleh responden. Hasil analisis uji t-test paired diperoleh angka significancy yaitu 0,054. Berdasarkan data tersebut nilai significancy (p) > 0,05 maka H1 ditolak yang berarti bahwa tidak ada pengaruh terhadap nyeri bahu pada pengendara sepeda motor.

Tabel 3. Tabulasi silang nyeri bahu kelompok intervensi sebelum dan sesudah pemberian *Scapular Stabilization Exercises* pada pengendara sepeda motor mahasiswa STIKES Karya Husada Kediri

Kategori	Intervensi			
	Pretest		***Posttest***	
	N	**%**	**N**	**%**
1. 0	0	0	3	20
2. 1-3	9	60	10	66,67
3. 4-6	6	40	2	13,33
4. 7-9	0	0	0	0
5. 10	0	0	0	0
Total	15	100	15	100
Mean	3,4667		1,7333	
Uji Paired T-Test	P value 0,000 < 0,05			

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil pada saat pengukuran skala nyeri bahu sebelum dilakukan terapi *Scapular Stabilization Exercises* hampir setengah responden (40%) menunjukkan skala nyeri bahu 4-6. Setelah dilakukan terapi dan diukur kembali hampir setengah responden (13,33%) menunjukkan skala nyeri bahu 4-6. Saat pengukuran skala nyeri bahu sebelum dilakukan terapi *Scapular Stabilization Exercises* sebagian besar responden (60%) menunjukkan skala nyeri 1-3. Setelah dilakukan terapi dan diukur kembali sebagian besar responden (66,67%) menunjukkan skala nyeri bahu 1-3, (20%) menunjukkan skala nyeri bahu 0. Dari data tersebut mean kelompok intervensi pada pretest sebesar 3,4667 dan pada posttest sebesar 1,7333, disini bisa juga dilihat terdapat penurunan rata-rata nyeri yang dialami oleh kelompok intervensi membuktikan bahwa nyeri yang diberikan sebuah gerakan dan latihan yang sesuai dengan SOP memiliki pengaruh untuk menurunkan skala nyeri yang diderita oleh responden. Hasil analisis uji t-test paired diperoleh angka significancy yaitu 0,000. Berdasarkan data tersebut nilai significancy (p) ≤ 0,05 maka H1 diterima yang berarti bahwa ada pengaruh Scapular Stabilization Exercises terhadap nyeri bahu pada pengendara sepeda motor.

Tabel 4. Tabulasi silang nyeri bahu kelompok kontrol dan intervensi post test pada pengendara sepeda motor mahasiswa STIKES Karya Husada Kediri

Kategori	Perlakuan		Kontrol	
	Posttest		***Posttest***	
	N	**%**	**N**	**%**
1. 0	0	0	3	20
2. 1-3	6	40	10	66,67
3. 4-6	9	60	2	13,33
4. 7-9	0	0	0	0
5. 10	0	0	0	0
Total	15	100	15	100
Mean	3,8667		1,7333	
Uji Independent T-Test	p value 0,001 < 0,05			

Berdasarkan tabel 4 didapatkan hasil pada saat pengukuran skala nyeri bahu post test kelompok kontrol sebagian besar responden (60%) menunjukkan skala nyeri bahu 4-6, sedangkan pada posttest kelompok intervensi sebagian kecil responden (13,33%) menunjukkan skala nyeri bahu 4-6. Dan pada saat pengukuran skala nyeri bahu posttest kelompok kontrol hampir setengah responden (40%) menunjukkan skala nyeri bahu 1-3, sedangkan pada posttest kelompok intervensi sebagian besar responden (66,67%) menunjukkan skala nyeri bahu 1-3, dan sebagian kecil responden (20%) tidak mengalami nyeri bahu. Mean pada kelompok kontrol sebesar 3,8667 dan pada kelompok intervensi sebesar 1,7333. Dari data mean tersebut terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dan intervensi dimana rata-rata skala nyeri kelompok kontrol lebih tinggi dari kelompok intervensi yang berarti adanya efektifitas perlakuan yang diberikan pada kelompok intervensi pada penurunan skala nyeri yang diderita oleh responden. Hasil analisis uji t-test independent diperoleh angka significancy yaitu 0,001. Berdasarkan data tersebut nilai significancy (p) ≤ 0,05 maka H1 diterima yang

berarti bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dengan kelompok intervensi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui hasil uji *Independent T-Test,* diketahui hasil ada pengaruh pemberian *Scapular Stabilization Exercises* terhadap nyeri bahu pada pengendara sepeda motor.

Peneliti berpendapat bahwa adanya perbedaan skala nyeri bahu pada hasil posttest kelompok kontrol dan kelompok intervensi dikarenakan kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi apapun serta ketakutan responden menggerakkan bahu yang dianggap akan menambah rasa nyeri sehingga menyebabkan kekakuan pada sendi yang juga bisa menambah skala nyeri yang diderita. Sedangkan pada kelompok intervensi diberikan sebuah latihan gerakan *Scapular Stabilization Exercises* yang memiliki banyak manfaat untuk keseimbangan otot-otot bahu yang dapat menurunkan nyeri.

Dalam penelitian ini terdapat kesulitan pada kelompok intervensi yang harus diberikan sebuah contoh gerakan oleh peneliti. Proses mengikuti gerakan ini dilakukan dengan cara *video call* sebab adanya pandemic virus Covid-19 yang mengharuskan seseorang berada dirumah dan menghindari keramaian serta menghindari sebuah pertemuan yang melibatkan orang banyak. Pada saat proses penelitian terdapat kendala pada jaringan internet beberapa responden yang mengakibatkan tidak bisa mengikuti gerakan peneliti, akibatnya beberapa responden dalam melakukan gerakan kurang maksimal. Dalam hal ini peneliti mempunyai inisiatif untuk melakukan video call secara individu pada responden yang tidak bisa mengikuti instruktur gerakan dikarenakan oleh gangguan jaringan internet sehingga mereka bisa menirukan gerakan gerakan yang benar semaksimal mungkin menggunakan *video call.*

Mekanisme *Scapular Stabilization Exericises* terhadap penurunan intensitas nyeri bahu yang terjadi berhubungan dengan menurunnya spasme otot dan peningkatan sirkulasi darah pada otot. Hal ini sejalan dengan teori gerbang kontrol (*gate control theory*) yaitu efek dari latihan senam bahu. *Scapular Stabilization Exercises* merupakan latihan sendi dan otot bahu secara aktif merupakan indikasi adanya aktivitas otot-otot scapula seperti *upper trapezius, upper back, rhomboideus, levalator scapula, serratus anterior* dan otot scapula lainnya yang terjadi pada setiap gerakan *Scapular Stabilization Exercises* tanpa gerakan pada tubuh dan bertujuan untuk penguluran jaringan lunak sekitar sendi yang mengalami pemendekan. Karena pada latihan senam bahu bertujuan untuk melakukan peregangan sendi bahu dan mengembalikan / menstabilkan mekanisme persendian pada bahu.

Latihan *Scapular Stabilization Exercises* ini akan membantu relaksasi dari sendi bahu dan membantu pelumasan pada sendi bahu yang dapat memperbaiki kondisi celah sendi bahu yang menyempit. Pada latihan ini gerakan bahu kearah eksternal rotasi (*Shoulder Rolls*) secara bartahap akan membantu memulihkan kelenturan dari kapsul sendi bahu yang sebelumnya mengkerut dan mobilisasi *head of humerus* (*slide*) ke arah inferior saat melakukan gerakan depresi akan membantu memfasilitasi terjadinya *joint play movement* saat responden menggerakkan abduksi sendi bahu. (Mujianto, 2012).

Terapi *Scapular Stabilization Exercises* pada kelompok intervensi dilakukan 3 kali dalam seminggu 3 hari berturut-turut, latihan menghabiskan waktu selama 5 menit, setiap gerakan ditahan selama 10 detik dengan 3 kali pengulangan per step. Latihan dilakukan pada malam hari pukul 21:00 WIB dengan menggunakan media *video call* karena masih dalam keadaan pandemik Covid-19 yang dianjurkan untuk melakukan physical distancing. Cara melakukan intervensi dengan media *video call* pertama yang dilakukan adalah kontrak waktu melalui chat *whatapp* agar intervensi bisa dilakukan bersama-sama, setelah semua responden siap untuk melakukan intervensi, peneliti *video call* dengan responden yang kemudian melakukan *informed consent* menjelaskan SOP dan bersama-sama melakukan gerakan *Scapular Stabilization Exericises* yang dibimbing oleh peneliti.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Intervensi *Scapular Stabilization Exercises* mempengaruhi terhadap nyeri bahu pada pengendara sepeda motor.

Saran

Peneliti selanjutnya dapat mencoba mengkombinasikan *Scapular Stabilization Exercises* dengan terapi yang lain untuk

menurunkan skala nyeri pada bahu. Kemudian juga peneliti selanjutnya dapat melakukan intervensi ini dengan tanpa menggunakan media *video call* melainkan bertemu langsung dengan responden sehingga mendapatkan hasil yang lebih maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

American Council on Exercise (2010). *ACE Personal Trainer Manual* (4th ed.). San Diego, Calif.: American Council on Exercise.https://www.acefitness.org/certifiednewsarticle/2660/a-commonsense approach-to-addressing-shoulder/

Black, M. J. & Hawks, H .J., 2009. *Medical surgical nursing : clinical management for continuity of care, 8th ed*. Philadephia : W.B. Saunders Company

Buttagat, V. Taepa, N. Suwannived, N. Rattanachan, N. (2015). *Effect of Scapular Stabilization Exercise on pain related parameters in patients with scapulocostal syndrome: A Randomized Control Trial*. Journal of Bodywork and Movement Therapies

Deborah L. Greenberg, MD , 2014 , *Evaluation and Treatment of Shoulder Pain , Division of General Internal Medicine*, University of Washington School of Medicine, 4245 Roosevelt Way Northeast, Seattle, WA 98105, USA

dr. Allert Benedicto Ieuan Noya 2018, https://www.alodokter.com/memahami-olahraga-yang-benar-untuk-penderita-nyeri-sendi-lutut, diakses pada 2 Mei 2020 pukul 18:50.

dr.Michael Triangto, SpKO, 2019, RS Mitra Kemayoran https://hellosehat.com/hidup-sehat/kebugaran/olahraga-pagi-vs-olahraga-malam-mana-yang-lebih-baik/, diakses pada 5 Mei 2020 ,

Engebretsen K., Grotie M., et al. “Penentu dari nyeri bahu dan petunjuk ketidakmampuan pada pasien dengan nyeri bahu pada ruang sendi bahu (subacromial)”. Jurnal Kedokteran Rehabilitasi (“Determinants of the shoulder pain and disability index in patients with subacromial shoulder pain.” Journal of Rehabilitation Medicine.)

Fauzia A. 2015, *Risk Factors Of Low Back Pain In Workers*: J MAJORITY, Vol.4

F.X. Juanda,Setiajaya. 2016. Prevalensi Nyeri Bahu Pada Peserta Klub Kebugaran. Ungraduated Thesis. Widya Mandala Catholic University Surabaya

Gulati, A dan Loh, J. (2011). *Assesment of Pain: Complete Patient Evaluation*. Dalam: Vadivelu N, Urman RD, Hines RL, editors. Essentials of Pain Management. New York: Springer.

Guyton, A.C., dan Hall, J.E. 2008. Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Edisi 11. Jakarta: EGC.

Hasanah,Faizatul. 2017. Pengaruh *Scapular Stabilization Exercise* Terhadap Aktifitas Fungsional Pada Forward Head Posture. Naskah Publikasi . Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

https://id.wikipedia.org/wiki/Sepeda_motor . diakses pada pukul 10:35 17 Oktober 2019

https://republika.co.id/berita/nrfjw0/ini-dampak-buruk-mudik-menggunakan-sepeda-motor, diakses pada 19 Oktober 2019 pukul 08:55

https://tirto.id/sunmori-dan-manfaat-mengendarai-sepeda-motor-bagi-tubuh-dMmJ . Diakses pada 20 Oktober 2019 pukul 23:29

Im, B. Kim, Y. Chung, Y. (2016). *Effects of scapular stabilization exercise on neck posture and muscle activation in individuals with neck pain and forward head posture*. Journal of Physical Therapy Science. 28 (3). 952-955

International Assocation for Study of Pain. IASP taxonomy. IASP website [Online] 1979. [Cited 2014 Sept]. Available from: http://www.iasppain.org/Conten/NavigationMenu/GeneralResourceLinks/Pain Definitions/default.htm.

Kelley M., Shaffer M., Kuhn J. et al. (2013). “Nyeri bahu dan kurangnya pergerakan: Panduan praktek klinik perlengketan kapsul sendi yang berhubungan dengan penggolongan

internasional untuk fungsi, ketidakmampuan dan kesehatan dari bagian tulang dari Asosiasi Terapi Fisik Amerika". Jurnal Terapi Fisik Tulang dan Olahraga. ("Shoulder pain and mobility deficits: Adhesive capsulitis clinical practice guidelines linked to the international classification of functioning, disability, and health from the orthopaedic section of the American Physical Therapy Association." Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy.)

Kibler, 2012. *The Role of Core Stability in Athletic Function.* Diambil pada tanggal 5 Mei 2020 dari http://nhg-kba.nl/pluginfile.php

Korkmaz N, Cavlak U, Telci E. *Musculoskeletal pain, associated risk factors and coping strategies in school teachers*. Scientific Research and Essays. 2011;6(3):649-5

Knopf, Karl. 2010. *Healthy Shoulder Handbook*. United States: Group West

Kozier, Barbara, dkk. (2009). Buku Ajar Keperawatan Klinis. (Edisi : 5). Jakarta : EGC.

Laporan Nasional RISKESDES 2018 Kementrian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

LeMone, P, & Burke. (2008). *Medical surgical nursing : Critical thinking in client care*.(4thed). Pearson Prentice Hall : New Jersey.

Mayo Clinic Staff, 2016, https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/arthritis/in-depth/arthritis/art-20047971, diakses pada 2 Mei 2020 pukul 18:45

Mujiono, 2012. Cara Cepat Mengatasi 10 Besar Kasus Musculoskeletal dalam Praktik Klinik Fisioterapi. Jakarta. Cv. Trans Info Media.

Notoatmodjo, Soekidjo. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta. Rineka Cipta. 2010. h. 3

Nurgiwiati, E. 2015. Terapi Alternatif & Komplementer dalam Bidang Keperawatan. Bogor : In Media.

Putra. L (2015). Studi Kelelahan Dalam Aktivitas Mengemudi Berdurasi Panjang. Tesis Program Magister Teknik dan Manajemen Industri. Bandung: Institut Teknologi Bandung.

Richard N. Fogoros, MD . *Medically reviewed by a board-certified physician*. 2019 .Shouder Stabilization Exercise https://www.verywellhealth.com/shoulder-stabilization-exercises 2696620

Seminar Nasional Aplikasi Sains dan Teknologi (SENASTEK*).* 2018. Integrasi Halal *Science and Technology* Dalam Penelitian dan Pengabdian
untuk Peradaban Bangsa.

Setiyawati & Irfan. 2014. Kombinasi Ultrasound dan Traksi Bahu ke Arah Kaudal Terbukti Sama Efektifnya Dengan Kombinasi Ultrasound dan Latihan Codman Pendulum Dalam Menurunkan Nyeri dan Meningkatkan Kemampuan Aktifitas Fungsional Sendi Bahu Pada Penderita Sindroma Impingement Subakromialis.

Snyder, Mariah, dan Lindquist, Ruth. 2010. *Complementary & Alternative therapies in nursing*. Sixth edition. New York : spinger publishing company.

Surajiman dkk . 2013 . Gagasan Pengaturan Pengendalian Sepeda Motor Dalam Sistem Transportasi Nasional . Fakultas Hukum Universitas Nasional . Jakarta Jalan Sawo Manila Pejaten, Pasar Minggu Jakarta . surajin,perkasa@gmail.com

Swartz MH. Buku Ajar Diagnostik Fisik. Edisi bahasa Indonesia. Jakarta: EGC, 2010

Stoelting RK, Hiller SC, (2006). *Pharmacology & phisiology in anesthetic practice*. 4th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, p.87-122.

Tarwaka. (2014). Ergonomi: untuk keselamatan, kesehatan kerja ndan produktifitas. Surakarta: UNIBA PRESS.

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC), 2014, https://www.halodoc.com/wanita-lebih-

rentan-nyeri-pergelangan-tangan. Diakses pada 2 Mei 2020 pukul 18:30

The Pediatric Orthopaedic Center at Arnold Palmer Hospital 83 W.2012. Columbia St. Orlando, FL 32806 321-841-3040 f:321-841-3049

Turqut,E. 2017. *Effects of Scapular Stabilization Exercise Training on Scapular* Kinematics, Disability, and Pain in Subacromial Impingement: A Randomized Controlled Trial. American Congress of Rehabilitation Medicine