

**SKRIPSI**

**PENGARUH *MYOFASCIAL RELEASE THERAPY* (MRT) TERHADAP  
SKALA NYERI LEHER LANSIA DENGAN HIPERTENSI  
DI DESA SIDAN KABUPATEN GIANYAR**



**NI MADE LIBYA PRATIWI**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2024**

**PENGARUH *MYOFASCIAL RELEASE THERAPY* (MRT) TERHADAP  
SKALA NYERI LEHER LANSIA DENGAN HIPERTENSI  
DI DESA SIDAN KABUPATEN GIANYAR**

**SKRIPSI**

**Diajukan Oleh:**

**NI MADE LIBYA PRATIWI**

**NIM. C2123119**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2024**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH *MYOFASCIAL RELEASE THERAPY* (MRT) TERHADAP  
SKALA NYERI LEHER LANSIA DENGAN HIPERTENSI  
DI DESA SIDAN KABUPATEN GIANYAR**

**Diajukan Oleh:**

**NI MADE LIBYA PRATIWI**

**NIM. C2123119**

**Badung, 20 Mei 2024**

**Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing**

Penguji I  


**Ns. Ida Ayu Agung Laksmi, S.Kep., M. Kep**

**NIDN: 0801019002**

Penguji II  


**Ni Putu Cyntia Maseni, SE., MM**

**NIDN: 0809029501**

Mengetahui,  
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan  
Ketua  
  
**Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M.Kep**  
**NIDN: 0821058603**

## HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI DEPAN  
DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI

Tanggal: 21 Juni 2024

Yang terdiri dari:

Ketua Penguji



Ns. I Wayan Darsana, S.Kep.,MM  
NIDN: 8977110021

Sekretaris Penguji



Ns. Ida Ayu Agung Laksmi, S.Kep.,M.Kep  
NIDN: 0801019002

Anggota Penguji



Ni Putu Cyntia Maseni, SE.,MM  
NIDN: 0809029501

Mengetahui,  
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan

Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep  
NIDN: 0821058603

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Made Libya Pratiwi

NIM : C2123119

Jurusan : Sarjana ilmu Keperawatan.

Judul Skripsi : Pengaruh *Myofascial Release Therapy* (Mrt) Terhadap Skala Nyeri Leher Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Sidan Kabupaten Gianyar

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis benar – benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura, 21 Juni 2024



(Ni Made Libya Pratiwi)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widi Wasa karena berkat Asung Kerta Wara Nugraha peneliti dapat menyelesaikan penelitian dengan judul “Pengaruh *Myofascial Release Therapy* (MRT) Terhadap Skala Nyeri Leher Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Sidan Kabupaten Gianyar” dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Penelitian ini disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali. Penelitian ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak untuk itu melalui kesempatan ini dengan segala hormat dan kerendahan hati peneliti menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar - besarnya kepada:

1. Dr. Ir. Putu Santika, MM. selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan Program Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Kepala Puskesmas Gianyar I atas ijin yang telah diberikan untuk menjadikan Puskesmas Gianyar 1 menjadi lokasi penelitian.
3. Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M. Kep. selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali yang telah banyak memberikan saran dan dorongan dalam menyelesaikan penelitian ini.

4. Ns. Ida Ayu Agung Laksmi, S. Kep., M. Kep selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan penelitian ini.
5. Ni Putu Cyntia Maseni, SE., MM selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan penelitian ini.
6. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian penelitian ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih kurang sempurna, oleh karena itu peneliti sangat mengharapkan segala saran serta kritik yang sifatnya membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan skripsi ini. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak. Akhir kata peneliti mengucapkan terimakasih.

Mangupura, 18 Juni 2024



Ni Made Libya Pratiwi

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN**  
Skripsi, Mei 2024

Ni Made Libya Pratiwi

Pengaruh Myofascial Release Therapy terhadap skala nyeri leher lansia dengan hipertensi di Desa Sidan Kabupaten Gianyar

xiv + 50 + 10 tabel + 1 Gambar + 14 lampiran

**ABSTRAK**

Gejala yang sering muncul pada hipertensi salah satunya adalah nyeri leher.. Jika nyeri leher tidak ditangani secara tepat maka menyebabkan efek buruk misalnya melemahnya bahkan mati rasanya otot leher. Terapi nonfarmakologis tatalaksana nyeri leher yaitu melalui teknik relaksasi misalnya *massase* seperti *myofascial release therapy*

Desain penelitian yang digunakan adalah *quasi-experimental* dengan *pre and posttest with control group design*. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *simple random sampling*, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 36 pasien yang terdiri dari 18 kelompok intervensi dan 18 kelompok kontrol.

Hasil penelitian menunjukkan nilai *p-value* 0,001 ( $0,001 < 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh *myofascial release therapy* (MRT) terhadap skala nyeri leher lansia dengan hipertensi di Desa Sidan Kabupaten Gianyar. Hasil penelitian ini diharapkan setiap pelayanan Kesehatan khususnya Puskesmas dapat menjadi pilar utama dalam pemberian terapi komplementer di masyarakat, sehingga kualitas kesehatan pasien dengan hipertensi khususnya lansia dapat menjadi lebih baik.

Kata Kunci : *Myofascial Release Therapy*, nyeri leher, lansia, *Hipertensi*

Daftar Pustaka : 30 (2019-2024)

**BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION  
BACHELOR'S DEGREE OF NURSING PROGRAM**

Thesis, Mei 2024

Ni Made Libya Pratiwi

Effect of Myofascial Release Therapy on neck pain scale of elderly with hypertension in Sidan Village, Gianyar Regency

xiv + 50 + 10 tables + 1 figure + 14 attachments

**ABSTRAK**

One of the symptoms that often appears in hypertension is neck pain. If neck pain is not treated properly, it causes adverse effects such as weakening and even numbing of the neck muscles. Non pharmacologic therapy for the management of neck pain is through relaxation techniques such as massage such as myofascial release therapy.

The research design used was quasi-experimental with pre and posttest with control group design. The sampling technique used in this study was simple random sampling, the number of samples in this study was 36 patients consisting of 18 intervention groups and 18 control groups.

The results showed a p-value of 0.001 ( $0.001 < 0.05$ ), so it can be concluded that there is an effect of myofascial release therapy (MRT) on the scale of neck pain of the elderly with hypertension in Sidan Village, Gianyar Regency. The results of this study are expected that every health service, especially primary health care can be the main pillar in providing complementary therapies in the community, so that the quality of health of patients with hypertension, especially the elderly, can be better.

Keywords : Myofascial Release Therapy, neck pain, elderly, hypertension

Bibliography : 30 (2019-2024)

## DAFTAR ISI

<b>COVER JUDUL .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK... ..</b>	<b>viii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xivi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus.....	6
D. Manfaat Penelitian .....	6
1. Pelayanan Keperawatan.....	6
2. Masyarakat .....	7
3. Institusi Pendidikan .....	7
4. Pengembangan Ilmu Keperawatan .....	7
E. Keaslian Penelitian.....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>10</b>
A. Konsep Hipertensi.....	10
1. Definisi Hipertensi.....	10
2. Faktor-Faktor Risiko Hipertensi .....	12
B. Konsep Nyeri .....	15
1. Pengertian Nyeri.....	15
2. Klasifikasi Nyeri.....	16
3. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Nyeri .....	17

4.	Pengelolaan Intensitas Nyeri .....	18
C.	Konsep Nyeri Leher .....	18
1.	Definisi Nyeri Leher .....	18
2.	Etiologi Nyeri Leher .....	19
3.	Patofisiologi Nyeri Leher .....	20
4.	Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Leher .....	20
D.	Konsep <i>Myofascial Release Therapy</i> .....	22
1.	Pengertian <i>Myofascial Release Therapy</i> .....	22
2.	Teknik <i>Myofascial Release Therapy</i> .....	23
3.	Prinsip <i>Myofascial Release Therapy</i> .....	25
4.	Manfaat <i>Myofascial Release Therapy</i> .....	25
5.	SOP <i>Myofascial Release Therapy</i> .....	26
E.	Pengaruh <i>Myofascial Release Therapy</i> terhadap Skala Nyeri Leher Pasien Hipertensi .....	27
F.	Kerangka Teori .....	29
<b>BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI OPERASIONAL .....</b>		<b>30</b>
A.	Kerangka Konsep .....	30
B.	Hipotesis .....	31
C.	Definisi Operasional .....	31
<b>BAB IV METODE PENELITIAN .....</b>		<b>32</b>
A.	Rancangan Penelitian .....	32
B.	Populasi dan Sampel .....	32
1.	Populasi .....	32
2.	Sampel .....	33
C.	Tempat Penelitian .....	35
D.	Waktu Penelitian .....	35
E.	Etika Penelitian .....	35
1.	Nilai Sosial dan/atau Nilai Klinis .....	35
2.	Nilai Ilmiah .....	36
3.	Pemerataan Beban dan Manfaat .....	36
4.	Potensi Risiko dan Manfaat .....	36
5.	Bujukan (Inducements), Keuntungan Finansial dan Biaya Pengganti .....	36
6.	Perlindungan Privasi dan Kerahasiaan .....	37
7.	Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP/Informed Consent) .....	37

F. Alat Pengumpulan Data .....	37
1. Instrumen Penelitian .....	37
2. Validitas dan Reliabilitas .....	38
G. Prosedur Pengumpulan Data .....	39
1. Pengumpulan Data Secara Administrasi.....	39
2. Pengumpulan Data Secara Teknis .....	39
H. Pengolahan Data .....	41
1. Pengumpulan Data .....	41
2. Rencana Analisis Data .....	43
<b>BAB V HASIL .....</b>	<b>45</b>
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	45
B. Karakteristik Responden .....	46
1. Mengidentifikasi Karakteristik Responden .....	46
C. Analisa Univariat .....	47
1. Mengidentifikasi Skala Nyeri Leher Lansia Dengan Hipertensi Sebelum Intervensi Pada Kelompok Perlakuan Dan Kelompok Kontrol Di Desa Sidan Kabupaten Gianyar .....	47

2.	Mengidentifikasi Skala Nyeri Leher Lansia dengan Hipertensi Setelah Intervensi pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol di Desa Sidan Kabupaten Gianyar	49
D.	Analisis Bivariat.....	50
1.	Menganalisis Perbedaan Skala Nyeri Leher Sebelum dan Setelah diberikan <i>Myofascial Release Therapy</i> (MRT) pada Kelompok Perlakuan .....	50
2.	Menganalisis Perbedaan Skala Nyeri Leher Sebelum dan Setelah diberikan <i>Myofascial Release Therapy</i> (MRT) pada Kelompok Kontrol.....	51
3.	Menganalisa Pengaruh <i>Myofascial Release Therapy</i> (MRT) terhadap Skala Nyeri Leher Lansia dengan Hipertensi di Desa Sidan Kabupaten Gianyar .....	52
<b>BAB VI PEMBAHASAN.....</b>		<b>53</b>
A.	Interpretasi Penelitian .....	53
1.	Skala Nyeri Leher Lansia dengan Hipertensi Sebelum Intervensi pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol di Desa Sidan Kabupaten Gianyar .....	53
2.	Skala Nyeri Leher Lansia dengan Hipertensi Setelah Intervensi pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol di Desa Sidan Kabupaten Gianyar .....	56
3.	Perbedaan Skala Nyeri Leher Sebelum dan Setelah Diberikan <i>Myofascial Release Therapy</i> (MRT) pada Kelompok Perlakuan .....	59
4.	Perbedaan Skala Nyeri Leher Sebelum dan Setelah Diberikan <i>Myofascial Release Therapy</i> (MRT) pada Kelompok Kontrol.....	61
5.	Pengaruh <i>Myofascial Release Therapy</i> (MRT) Terhadap Skala Nyeri Leher Lansia dengan Hipertensi di Desa Sidan Kabupaten Gianyar .....	63
B.	Keterbatasan Penelitian.....	66
C.	Implikasi terhadap Pelayanan, Pendidikan, dan Penelitian.....	67
1.	Pelayanan Keperawatan.....	67
2.	Pendidikan Keperawatan .....	67
3.	Penelitian Keperawatan .....	67
<b>BAB VII SIMPULAN DAN SARAN.....</b>		<b>69</b>
A.	Simpulan .....	69
B.	Saran .....	71
1.	Bagi Pelayanan Keperawatan .....	71
2.	Bagi Pendidikan Keperawatan.....	71
3.	Peneliti Selanjutnya .....	71

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 3.1</b> Definisi Operasional.....	27
--	----

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 2.1.</b> Kerangka Teori .....	24
<b>Gambar 3.1.</b> Kerangka Konsep.....	25

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Jadwal Penelitian

Lampiran 2: Surat Permohonan Ijin Melakukan Studi Pendahuluan

Lampiran 3: Surat Ijin Melakukan Studi Pendahuluan

Lampiran 4: Lembar Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 5: Lembar Persetujuan Menjadi Responden (*Inform Consent*)

Lampiran 6: Quisioner *Neck Pain Disability Index Ouestionnaire*

Lampiran 7: Kisi-Kisi *Neck Pain Disability Index Ouestionnaire*

Lampiran 8: *Standard Operational Procedure (SOP) Myofascial Release Therapy*

Lampiran 9: Lembar Observasi Penelitian

Lampiran 10: Lembar Bimbingan Proposal

## Daftar Pustaka

- federico, A. D., Panzolini, M., Allois, R., Baseggio, L., & Agostino, S. (2021). Age-Related Differences In Hamstring Flexibility In Prepubertal Soccer Players: An Exploratory Cross-Sectional Study. *Frontiers In Psychology*, 12, 741756.
- Fitri, H., & Siregar, S. (2023). Hipertensi Emergensi. *Galenical: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 2(6), 37–45.
- Hadaina, S. J. M., Ermawan, R., Darman, A. A. A., Resti, N., Putri, P. D. G. J., & Firmawan, Y. A. (2023). Hypertensive Crisis. *Jurnal Ilmiah Stikes Yarsi Mataram*, 13(1), 18–29.
- Irwandi, I., & Haura, J. (2023). Hipertensi Emergency. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 2(3), 28–37.
- Izzulhaq, M. A., Ns, S. K., Ibnu, F., Kep, M., & Ningrum, U. A. K. (2023). *Asuhan Keperawatan Nyeri Akut Pada Lansia Yang Mengalami Gout Arthritis Di Perumahan Indraprasta Desa Mlaten Kecamatan Puri Kabupaten Mojokerto*. Perpustakaan Universitas Bina Sehat Ppni Mojokerto.
- Jannah, S. N., Rahmat, N. N., Hartono, D., Pasuruan, P. N., & Therapy, M. R. (2023). *Pengaruh Myofascial Release Therapy ( Mrt ) Terhadap Intensitas Nyeri Tengkuik Pasien. 1*, 94–104.
- Junaidi, I. (2021). *Mencegah & Mengatasi Sakit Kepala: Mengupas Sakit Kepala Dari Migrain, Vertigo Hingga Tumor Otak & Meningitis Disertai Terapi Sakit Kepala Pada Bumil, Busui, Dan Pada Anak*. Penerbit Andi.
- Kurnia Allyn Fatikha, A. (2023). *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi: Nyeri Akut Dengan Intervensi Kompres Hangat Jahe (Zingiber Officinale)*. Universitas Kusuma Husada Surakarta.
- Liana, & Wibowo, T. A. (2019). Analisis Praktik Klinik Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Dengan Intercensi Myofascial Release Therapy (Yr T) Terhadap Intensitas Nyeri Leher Di Ruang Igd Rsud Abdul Wahab Sjahranie Samarinda. *Jurnal Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan*, 1–12.
- Maruli, W. O., Sutjana, I. D., & Indrayani, A. W. (2014). Perbandingan Myofascial Release Technique Dengan Contract Relax Stretching Terhadap Penurunan Nyeri Pada Sindroma Myofascial Otot Upper Trapezius. *Majalah Ilmiah Fisioterapi*

- Niken, W. P., & Nopriani, Y. (2023). Hubungan Pemberian Kompres Hangat Pada Leher Untuk Mengurangi Tekanan Darah Dan Nyeri Di Kepala Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 5(2), 183–195. <https://doi.org/10.31539/jka.v5i2.6044>
- Nurjannah, S., Rahmat, N., & Hartono, D. (2023). Pengaruh Myofascial Release Therapy (Mrt) Terhadap Intensitas Nyeri Tengok Pasien Hipertensi Emergensi Di Puskesmas Ngempit Pasuruan. *Health Research Journal*, 1(2, November), 94–104.
- Pristianto, A., Mirawati, D., Syauqi, A. F., & Sudawan, E. A. (2020). Pengaruh Myofascial Release Terhadap Peningkatan Fleksibilitas Adduktor Hip (Studi Pada Ukm Taekwondo Ums). *Prosiding University Research Colloquium*, 54–60.
- Pristianto, A., & Sudawan, E. A. (2021). Efektivitas Dosis Pemberian Myofascial Release Terhadap Fleksibilitas Otot. *Jurnal Kesehatan*, 14(2), 126–131.
- Puspitasari, M. T. (2020). Pengaruh Relaksasi Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia. *Sentani Nursing Journal*, 3(2), 80–88.
- Rahmadani, C. P., Pradita, A., Kasimbara, R. P., & Sartoyo, S. (2023). Pengaruh Myofascial Release Terhadap Nyeri Spasme Otot Upper Trapezius Pada Ibu Rumah Tangga Di Rt. 03 Bringinbendo, Kec. Taman Sidoarjo. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*.
- Rahmat, H. R. (2020). *Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Jahe Pada Leher Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi*.
- Rahmawati, A., Riyadi, S., Yulistanti, Y., & Rahayu, A. P. (2023). *Analisa Asuhan Keperawatan Pada Kelompok Khusus Lansia Penderita Hipertensi Dengan Intervensi Myofascial Release Therapy (Mrt) Terhadap Intensitas Nyeri Leher Di Puskesmas Magelang Tengah*.
- Rosmin, M. P., & Manggasa, D. D. (2023). Penerapan Hidroterapi Dan Relaksasi Otot Progresif Pada Asuhan Keperawatan Lansia Dengan Hipertensi. *Madago Nursing Journal*, 4(2), 124–132.
- Samsi, S., Riyanto, A., Km, S., Fis, M., Wardhani, R. R., & Fis, S. (2022). *Study Narrative Review: Pengaruh Pemberian Myofascial Release Terhadap*

*Penurunan Nyeri Neck Pain.*

- Setianingsih, R. (2022). *Risiko Perfusi Serebral Tidak Efektif Pada Ny. F Dengan Hipertensi Di Ruang Sambiloto Rs Tk. Ii Kartika Husada*. Stik Muhammadiyah Pontianak.
- Sulistyaningsih, S., & Putri, A. R. H. (2020). Myofascial Release Menurunkan Nyeri Dan Meningkatkan Fungsional Leher Myofascial Pain Syndrome Otot Upper Trapezius. *Jurnal Keterampilan Fisik*, 5(2), 122–131. <https://doi.org/10.37341/jkf.v5i2.231>
- Sunyiwara, A. S., Putri, M. W., & Sabita, R. (2021). Pengaruh Myofascial Release Kombinasi Dengan Hold Relax Terhadap Myofascial Pain Syndrome. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(2), 582–587. <https://doi.org/10.48144/jiks.v12i2.173>
- Sutomo, S., & Aprilin, H. (2022). Peningkatan Kemampuan Self Medication Pada Penderita Hipertensi Dengan Keluhan Nyeri Leher Belakang. *Masyarakat Mandiri Dan Berdaya*, 1(1), 27–37.
- Yani, F. (2023). Pemberian Myofascial Release Untuk Menurunkan Nyeri Myofascial Low Back Pain Pada Karyawan Administrasi. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 7(1), 98–105.
- Yanti, P., & Susiladewi. (2021). Jurnal Keperawatan & Kebidanan Jurnal Keperawatan & Kebidanan. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 213–226.
- Yulianto, A. B., Sartoyo, Wardoyo, P., & Fariz, A. (2023). Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu. *Sereal Untuk*, 8(1), 51.
- Zulfadillah, A. (2023). *Literature Review: Pengaruh Pemberian Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*.