

BAB 6

KESIMPULAN

6.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang Prevalensi Nyeri Bahu pada Peserta Klub Kebugaran maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

- Angka kesakitan (morbiditas) yang didapat sebesar 34.2%.
- Tingkat kejadian nyeri bahu pada laki- laki sebesar 21.9%.
- Tingkat kejadian nyeri bahu pada perempuan sebesar 12.3%.
- Seseorang akan lebih rentan menderita nyeri bahu seiring bertambahnya usia.
- Tingkat kejadian nyeri bahu paling besar didapatkan pada peserta klub kebugaran yang memiliki pola latihan angkat beban yang memberi tekanan pada bahu seperti *bench press*, *pectoral fly*, dan *overhead press* sebesar 24.7%.
- Tingkat kejadian nyeri bahu paling besar didapatkan pada kelompok yang memiliki tingkat aktivitas sedang sebesar 12.3% sejumlah 9 orang.

6.2. Saran

1. Bagi Pendidikan Kedokteran

Bagi mahasiswa kedokteran yang masih menempuh pendidikan S1, diharapkan dapat mengenali faktor dan penyebab nyeri bahu dan dapat menghimbau orang disekitar tentang apa saja yang dapat dilakukan atau dihindari agar tidak mengalami nyeri bahu.

2. Bagi Klub Kebugaran dan staf

Memberikan petunjuk berupa gambar pada setiap alat latihan beban agar peserta mengerti cara menggunakannya dengan benar. Memberi pengetahuan dasar tentang hal apa saja yang perlu diperhatikan agar tidak mengalami nyeri bahu dan menyediakan jasa pelatih pribadi.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Sebagai dasar untuk penelitian selanjutnya, dapat ditingkatkan menjadi penelitian analitik tentang faktor penyebab nyeri bahu serta hubungan keempat faktor tersebut. Dapat pula dilakukan penelitian lanjutan untuk mencari tahu penyebab perbedaan antara hasil penelitian dan teori.

4. Bagi Masyarakat

Bagi peserta klub kebugaran agar lebih memperhatikan tentang pola latihan dan teknik latihan yang benar agar terhindar dari nyeri bahu dan untuk mengetahui tanda dini nyeri bahu dan agar segera berkonsultasi dengan dokter.

DAFTAR PUSTAKA

1. Shoulder Pain- Mayo Clinic [Internet]. [Place Unknown]; Mayo Foundation for Medical Education and Research; 2014 [cited 2016 April 3]. Diunduh dari: <http://www.mayoclinic.org/symptoms/shoulder-pain/basics/definition/sym-20050696>
2. All About Shoulder Pain [Internet]. [Place Unknown]; Bodybuilding.com; 2016 [cited 2016 march 31]. Diunduh dari: <http://www.bodybuilding.com/fun/kurilla6.htm>
3. Pope; Croft; Pritchard; Silman. Prevalence of Shoulder Pain in the Community: The Influence of Case Definition [Journal]. [United Kingdom]; National Center of Biomedical Informatics; 1997 [cited 2016 March 24]. Diunduh dari: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1752371/pdf/v056p00308.pdf>
4. Butragueño; Benito; Nicola Maffulli. Injuries In Strength Training; Review and Practical Application [Journal]. [Madrid]; European Journal of Human Movement; 2014 [cited 2016 March 25]. Diunduh dari: <http://www.eurjhm.com/index.php/eurjhm/article/view/318/536>

5. Kishner. Shoulder Joint Anatomy [Internet]. [Place Unknown]; Medscape; 2015 [cited 2016 April 4]. Diunduh dari: <http://emedicine.medscape.com/article/1899211-overview>
6. Matzkin EG, Hampton DM, Gill TA. Shoulder diagnosis and decision making. In: Miller MD, Thompson SR, eds. *DeLee and Drez's Orthopaedic Sports Medicine: Principles and Practice*. 4th ed. Philadelphia, PA: Elsevier Saunders; 2015:chap 43.
7. Popovitz. Weight Lifters Shoulder (DC/AC Joint Osteolysis). [Internet.] New York.; New York Bone and Jont Specialist; 2016 [cited 2016 March 25]. Diunduh dari: <https://www.nyboneandjoint.com/articles/ac-joint-osteolysis-weight-lifters-shoulder/>
8. Dislocated Shoulder- Mayo Clinic [Internet]. [Place Unknown]; Mayo Foundation for Medical Education and Research; 2014 [cited 2016 April 17]. Diunduh dari: <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/dislocated-shoulder/basics/risk-factors/con-20032590>
9. Owens. Distal Clavicle Osteolysis [Internet]. [Place Unknown]; Medscape; 2015 [cited 2016 April 17]. Diunduh dari: <http://emedicine.medscape.com/article/1262297-overview#a9>

10. Shoulder Impingement Syndrome- WebMD [Internet]. [Place Unknown]; WebMD; 2014 [cited 2016 April 17]. Diunduh dari: <http://www.webmd.com/osteoarthritis/guide/impingement-syndrome?page=2>
11. DeBerardino. Shoulder Impingement Syndrome [Internet]. [Place Unknown]; Medscape; 2015 [cited 2016 April 17]. Diunduh dari: <http://emedicine.medscape.com/article/92974-overview#a5>
12. Exercise Injuries to Your Shoulder- WebMD [Internet]. [Place Unknown]; WebMD; 2015 [cited 2016 March 30]. Diunduh dari: <http://www.webmd.com/pain-management/shoulder-injuries?page=3>
13. Bursitis- WebMD [Internet]. [Place Unknown]; WebMD; 2014 [cited 2016 March 30]. Diunduh dari: <http://www.webmd.com/pain-management/arthritis-bursitis?page=2>
14. Lohr. Bursitis [Internet]. [Place Unknown]; Medscape; 2015 [cited 2016 April 17]. Diunduh dari: <http://emedicine.medscape.com/article/2145588-overview#a5>
15. Lenker, Larocca, Lee, Tucker. The Use of Thoracic Mobilization With Movement to Treat Shoulder Impingement in

Older Adults. *Topics in Geriatric Rehabilitation* 28, 195-200[e-book]. [Place Unknown]; 2012 [cited 2016 April 19]. Diunduh dari:

<http://www.futuremedicine.com/doi/abs/10.2217/ahe.09.48>

16. Avoiding Shoulder Pain at Work- Healthline [Internet]. [Place Unknown]; Healthline; 2015 [cited 2016 April 19]. Diunduh dari: <http://www.healthline.com/health/chronic-pain/shoulder-pain-at-work>
17. Pribicevic. The Eidemiology of Shoulder Pain: A Narrative Review of the Literature [Journal]. [United Kingdom]; Intech; 2012 [cited 2016 April 19]. Diunduh dari: <http://cdn.intechopen.com/pdfs-wm/40393.pdf>
18. Mayerhoefer ME, Breitenseher MJ, Wurnig C, Roposch A. Shoulder impingement: relationship of clinical symptoms and imaging criteria. *Clin J Sport Med* 2009; 19:83.
19. MacDermid, J. C., Solomon, P., and Prkachin, K. (2006). The Shoulder Pain and Disability Index demonstrates factor, construct and longitudinal validity. [Place Unknown]. *BMC Musculoskeletal Disorders*. 7-12.
20. Wolin, KY. Validation of the International Physical Activity Questionnaire-Short Among Blacks [Journal]. [United States]; United States Library of Medicine; 2009 [cited 2016 March 25].

Diunduh

dari:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2744347/>

21. Plowman, SA. (2008). *Physiology Exercise* 2nd Edition. Philadelphia. Lippincott Williams and Willkins. 351-352
22. R. Baechle. (2012). *Weight Training* 4th Edition. Champaign, Illionis. Human Kinetics. Hal:20-31
23. Lumunon. S; Sengkey. L; Angliadi. E. Hubungan Gerakan Lengan Berulang dengan Terjadinya Nyeri Bahu pada Penata Rambut Di Salon. [Journal]. [Indonesia]; Jurnal E-clinic (Ecl) Volume 3, Nomor 3; 2015 [cited 2016 May 31]. Diunduh dari: <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=376621&val=1001&title=HUBUNGAN%20GERAKAN%20BERULANG%20LENGAN%20DENGAN%20TERJADINYA%20NYERI%20BAHU%20PADA%20PENATA%20RAMBUT%20DI%20SALON>
24. Pribicevic, M. (2012). Pain in Perspective. InTech. Chapter 7: The Epidemiology of Shoulder Pain: A narrative review of the chapter.
25. Sastroasmoro, S. (2014). *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis Edisi ke-5*. [Jakarta]. Sagung Seto. 130-140

26. Sastroasmoro, S. (2014). Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis Edisi ke-5. [Jakarta]. Sagung Seto. 99-100
27. Mohseni-Bandpei MA, Keshavarz R, Minoonejhad H, Mohsenifar H, Shakeri H. Shoulder Pain in Iranian Athletes: Prevalence and Risk Factors [Journal]. [Iran]; National Center of Biomedical Informatics; 2012 [cited 2016 December 18]. Diunduh dari: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22921331>