

IMPLEMENTATION OF MYOFASCIAL RELEASE TO REDUCE NECK PAIN IN THE UPPER TRAPEZIUS MUSCLE

Setiawan¹, Yoni Rustiana Kusumawati^{2*}, Afif Ghufroni³, Ulfah Eka Wardani⁴

¹⁻⁴Poltekkes Kemenkes Surakarta

Email Korespondensi: yonirustiana@poltekkes-solo.ac.id

Disubmit: 05 Agustus 2026 Diterima: 01 Agustus 2026 Diterbitkan: 01 Oktober 2026
Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v9i10.27540>

ABSTRAK

Hampir semua kalangan setiap hari mengeluhkan nyeri di daerah leher, permasalahan ini paling banyak dirasakan pada usia produktif dan lansia, sehingga mengganggu aktivitas dan produktifitas kesehariannya. Nyeri leher ini tidak dapat disepelekan, karena termasuk 5 besar seseorang mencari pertolongan kesehatan. Myofascial release merupakan salah satu cara untuk mengurangi keluhan nyeri leher, yaotu dengan melepaskan pembatas (hambatan) di dalam lapisan fascia yang lebih dalam. Hal ini dapat dilakukan dengan cara peregangan elastis komponen otot fascia, bersama dengan jaringan ikat, dan mengubah viskositas substansi dasar fascia. Sehingga dapat meningkatkan kemampuan fungsional. Kegiatan pengabdian ini ditujukan meningkatkan pengetahuan pada kader posyandu dan masyarakat dalam upaya penurunan nyeri leher pada otot upper trapezius. kegiatan diawali dengan mengidentifikasi permasalahan, selanjutnya pre-test kemudian dilakukan penyuluhan dan demontrasi tentang penanganan sederhana dalam mengurangi nyeri. Pada minggu selanjutnya dilakukan pendampingan kader posyandu ke masyarakat, dan diakhir sesi kegiatan dilakukan post-test dan evaluasi. Didapatkan hasil peningkatan pengetahuan pada kader posyandu dan masyarakat dalam upaya penurunan nyeri leher pada otot upper trapezius dengan myofascial release. Penyuluhan dan cara penanganan sederhana upaya penurunan nyeri leher dengan myofascial release pada otot upper trapezius sangat bermanfaat, sehingga masyarakat dapat mengatasi keluhan nyeri leher pada otot upper trapezius.

Kata Kunci: *Myofascial Release, Nyeri, Leher, Upper Trapezius.*

ABSTRACT

*People from all walks of life frequently complain of neck pain—an issue particularly prevalent among the working-age population and the elderly—which interferes with daily activities and productivity. Neck pain should not be underestimated, as it ranks among the top five reasons for seeking medical attention. Myofascial release is a method used to alleviate neck pain by releasing restrictions within the deeper fascial layers. This is achieved by elastically stretching the myofascial components and connective tissues, as well as altering the viscosity of the fascial ground substance, thereby enhancing functional ability. This community service activity aimed to increase the knowledge of *Posyandu* (integrated health post) volunteers and the general public regarding methods to reduce upper trapezius neck pain. The activity*

*began with problem identification and a pre-test, followed by an educational session and a demonstration of simple pain-relief techniques. In the following week, volunteers provided guidance to community members, and the program concluded with a post-test and evaluation. The activity resulted in increased knowledge among *Posyandu* volunteers and community members regarding the use of myofascial release to reduce upper trapezius neck pain. Education and simple myofascial release techniques for the upper trapezius muscle proved highly beneficial, enabling the community to manage upper trapezius neck pain effectively.*

Keywords: *Myofascial Release, Pain, Neck, Upper Trapezius.*

1. PENDAHULUAN

Akhir - akhir ini keluhan nyeri leher sering kali kita dengar. Keluhan nyeri leher merupakan salah satu gangguan musculoskeletal, terutama pada otot upper trapezius (Agarwal, Bedekar, Shyam, & Sancheti, 2024; Kusuma, Kusumawati, & Sugiono, 2026). Posisi tubuh saat bekerja dengan kepala fleksi dan punggung bagian atas membungkuk merupakan aspek pemicu timbulnya keluhan musculoskeletal terutama nyeri pada leher dan bahu. Tingginya tekanan intramuscular erat kaitannya dengan ketegangan otot leher yang berpengaruh dalam mengurangi sirkulasi otot sehingga terjadi produksi kolagen yang menyilang satu sama lain meningkat. Hal ini menimbulkan terjadinya perlengketan aktin dan miosin sehingga menyebabkan otot yang menegang (Sulistyaningsih & Putri, 2020; Wardani, Kusumawati, Sari, & Utomo, 2025).

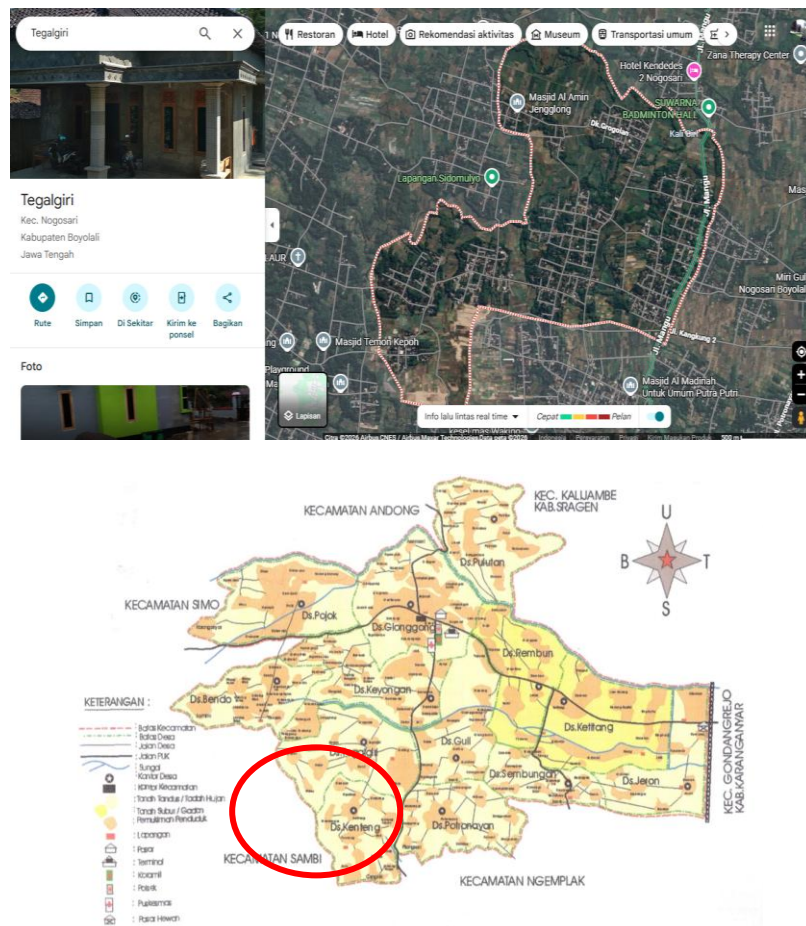
Di Swedia, dari semua gangguan musculoskeletal terdapat persentase sebanyak 18 persen yang mengalami masalah leher dan bahu. Pada pekerja negara di Amerika Serikat nyeri leher menempati urutan kedua setelah nyeri punggung bawah. Myofascial pain syndrome sering terjadi dengan angka kejadian sekitar 55 persen pada wanita dan 45 persen pada pria, meskipun prevalensi dengan nyeri leher tidak melebihi 25 persen. Presentasi usia yang paling umum terjadi adalah sekitar 27,5-50 tahun, dengan preferensi pada individu menetap (Childs et al., 2008; Safitri, Widjasena, & Kurniawan, 2017; Shridhar & Alam, 2026). Apakah kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader posyandu terhadap penanganan sederhana nyeri leher? Myofascial release adalah terapi manual yang efektif digunakan untuk memanipulasi kompleks myofascial, yang dimaksud untuk mengembalikan panjang otot yang optimal, mengurangi rasa sakit, dan meningkatkan fungsi (Kusuma et al., 2026; Rodríguez-Fuentes et al., 2016).

Seringnya masalah ini muncul dimasyarakat, akhirnya tim Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat melakukan survei pada desa binaan tentang keluhan nyeri leher, selanjutnya dari hasil tersebut disepakati untuk dilaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan sasarannya pada kader posyandu dan masyarakat di wilayah kelurahan Tegalgiri, Nogosari, Boyolali. Tujuan dilakukan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dimulai dengan penyuluhan dan cara penanganan sederhana upaya penurunan nyeri leher pada otot upper trapezius, sehingga masyarakat dapat mengatasi keluhan nyeri leher pada otot upper trapezius.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Berdasarkan hasil survei, terdapat beberapa permasalahan pada musculoskeletal, salah satunya adanya keluhan nyeri leher pada otot upper trapezius. Hal ini di dukung dengan data terbaru menunjukkan sekitar 84% keluhan nyeri dan titik pemicu (*trigger points*) pada leher sering berpusat di otot *upper trapezius*, terutama akibat posisi kerja statis dan postur kepala maju (*forward head posture*). Posissi statis seperti membungkuk atau kepala sering menduduk dengan sudut kurang dari 50 derajat yang biasa dilakukan pada petani disawah atau aktivitas keseharian menyebabkan spasme otot, bahkan nyeri menjalar dan memicu ketegangan otot - otot di leher.

Permasalahan tersebut menjadi daya tarik tim pengabdian kepada masyarakat yaitu bagaimana cara mengurangi keluhan nyeri leher pada otot upper trapezius?



Gambar 1. Peta Lokasi di Kelurahan Tegalgiri Nogosari

3. KAJIAN PUSTAKA

Solusi permasalahan menggunakan pendekatan myofascial release technique. Pelaksanaan myofascial release mengacu dengan teknik manipulasi pada jaringan. Teknik pemberian myofascial release harus disertai dengan stretch pada fascia yang bertujuan untuk memanjangkan komponen fascia atau otot tanpa adanya ketegangan yang dapat membuat kesulitan penetrasi dan dapat juga dilakukan stretch secara terlokalisir

dengan cara menggunakan anchor satu tangan atau dengan tangan yang lain (Agarwal et al., 2024; Rodríguez-Fuentes et al., 2016). Reseptor stretch ketika posisi otot dipanjangkan semaksimal mungkin sehingga otot akanterstimulasi dan berkontraksi. Hal ini sangat baik untuk memulai teknik terapi dimana jaringan fascia terstretch ditambah dengan adanya pembebasan pada akhirgerakan stretch yang rileks sehingga memberikan input neurologic yang baik terhadap reseptor stretch untuk membantu program learning terhadap disfungsi pemendekan (Rodríguez-Huguet, Gil-Salú, Rodríguez-Huguet, Cabrera-Afonso, & Lomas-Vega, 2018; Sunyiwara, Putri, & Sabita, 2021; Yadav & Sharma, 2024).

Myofascial Release dibagi menjadi tiga teknik meliputi, direct myofascial release, indirect myofascial release dan self myofascial release (Kuruma et al., 2013; Yadav & Sharma, 2024). Sedangkan menurut Duncan (2014) teknik dalam myofascial release meliputi myofascial unwinding, longitudinal plane release, transverse plane release, cross-hand release, compression release, myofascial rebounding dan combining techniques (Duncan, 2021; Shridhar & Alam, 2026). Penelitian ini menggunakan teknik transverse plane release dengan dosis pada MFR selama 90 detik sebanyak 3 pengulangan/sesi (Khan et al., 2026; Kusuma et al., 2026; Nur Hidayati & Wardana, 2023).

Myofascial release technique merupakan prosedur yang mengkombinasikan tekanan antara manual terhadap bagian otot yang spesifik dan penggunaan stretching secara simultan (Rodríguez-Huguet et al., 2018). Myofascial bertujuan untuk melepaskan pembatas (hambatan) di dalam lapisan fascia yang lebih dalam. Hal ini dapat dilakukan dengan cara peregangan elastis komponen otot fascia, bersama dengan ikatan silang, dan mengubah viskositas substansi dasar fascia. Myofascial release bertujuan untuk melepaskan jaringan lunak dari perlengketan fascia yang abnormal (Khan et al., 2026; Rodríguez-Fuentes et al., 2016).

Menurut Duncan (2014), myofascial release merupakan terapi, alat rehabilitasi dan pendekatan perawatan dengan memberikan terapi secara langsung oleh terapis menggunakan tekanan tangan yang gentle (Duncan, 2021; Öcalan, Ay, & Bolkan Günaydın, 2025). Terapis menangani hambatan jaringan berupa pembatasan, perlengketan dan tightness yang dapat menyebabkan rasa sakit atau disfungsi. Myofascial release dilakukan dengan menggunakan pelicin yaitu baby oil. Myofascial release adalah terapi yang dapat memperbaiki imobilitas otot rangka dan memperbaiki nyeri dengan teknik relaksasi otot-otot yang spasme, meningkatkan sirkulasi darah dan limfatik, serta merangsang reflek peregangan otot (Chen, Wu, Wang, Wu, & Ren, 2021; Hovanloo & Fard, 2025).

Indikasi myofascial release antara lain: (1) pasien memiliki keluhan nyeri yang belum ditangani dengan pengobatan fisioterapi tradisional, (2) pasien memiliki keluhan kompleks, global, atau spesifik yang tidak mengikuti pola dermatom, myotom, nyeri visceral, (3) kondisi kronis yang mendasari adanya tightness dan restriksi pada jaringan lunak, (4) postural yang asimetris kompleks, (5) pasien sering mengalami sakit kepala yang hebat dipicu oleh berbagai rangsangan termasuk trigger point, ketegangan pada otot-otot servikal bagian posterior, disfungsi temporomandibular joint, dan kekakuan otot yang asimetris, (6) dan adanya kelemahan otot akibat neuropati peripheral atau pusat akut atau kronis (McKenney, Elder, Elder, & Hutchins, 2013; Qorriyah, Utomo, & Kusumawati, 2026).

Kader posyandu merupakan pelayan kesehatan yang langsung di masyarakat (Kusumawati, Setiawan, Ghufroni, Wardani, & Utomo, 2026; Sunyiwara et al., 2021). Dengan pemberdayaan kader posyandu yang sangat berperan aktif di masyarakat maka kegiatan ini diharapkan dapat terwujudnya masyarakat yang bebas dari keluhan nyeri pada leher, minimal jika mengeluhkan nyeri leher pada otot upper trapezius masyarakat dapat menanganinya secara sederhana.

4. METODE

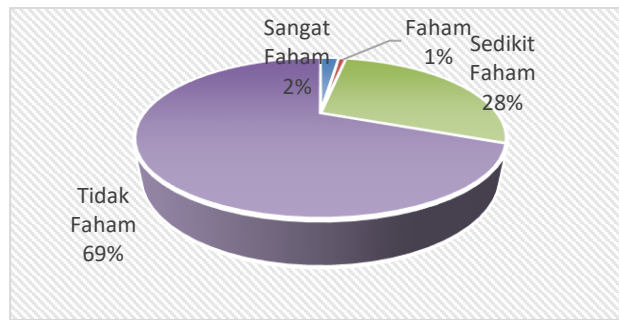
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diikuti oleh kader posyandu sebanyak 48 orang di wilayah kelurahan Tegalgiri, Nogosari, Boyolali. Di Kelurahan Tegalgiri terdapat 8 posyandu yang aktif setiap bulan diadakan pertemuan yang dihadiri oleh masyarakat sekitar. Selain itu kegiatan ini dikembangkan untuk dapat disampaikan ke masyarakat dibawah pengawasan bidan desa dan tim pengabdian kepada masyarakat yang mana sasarannya adalah pada masyarakat umum.

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui beberapa tahap, yaitu: (1) pertemuan pertama, Mengidentifikasi permasalahan dilakukan dengan FGD bersama dengan perangkat desa, bidan desa dan kader posyandu kesehatan. (2) Pertemuan ke dua dilakukan penyuluhan tentang nyeri leher, factor penyebab, tanda dan gejala kepada kader posyandu, (3) Pertemuan ke tiga melakukan penyuluhan dan demonstrasi tentang penanganan secara sederhana yang dapat dilakukan oleh kader dalam mengurangi nyeri leher pada otot upper trapezius, (4) Pertemuan ke empat tim pengabdian kepada masyarakat melakukan pendampingan kader posyandu ke masyarakat tentang upaya penurunan nyeri leher pada otot upper trapezius, (5) Masyarakat melakukan latihan sesuai yang diajarkan untuk mengurangi keluhan nyeri pada otot upper trapezius, (6) Diakhir kegiatan dilakukan evaluasi yaitu dengan pemberian kuesioner dan tanya jawab langsung kepada masyarakat dan didapatkan hasil peningkatan pengetahuan pada kader posyandu dan masyarakat dalam upaya penurunan nyeri leher pada otot upper trapezius.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

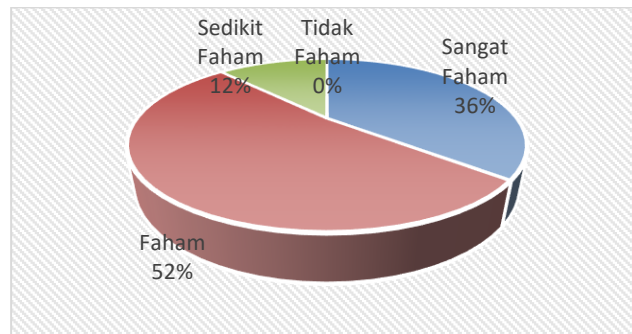
a. Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diawali dengan mengukur pengetahuan dan pemahaman kader posyandu tentang nyeri leher, factor penyebab, tanda dan gejalanya. Pada pertemuan pertama mayoritas belum mengetahuinya, dan terdapat 10 % yang sudah mengetahui tentang nyeri leher.



Grafik 1. Pengetahuan tentang nyeri leher sebelum perlakuan

Hal ini berbanding terbalik setelah diberikan penyuluhan dan demonstrasi cara penurunan nyeri leher otot upper trapezius dengan teknik myofascial release. Dimana didapatkan data 50% faham, 36% sangat faham.



Grafik 2. Pengetahuan tentang nyeri leher setelah perlakuan

Antusias kader posyandu dalam menerima materi sangat tinggi, begitu juga masyarakat sekitar. Dengan di demonstrasikan teknik atau cara mengatasi nyeri leher mereka sangat antusias. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan dokumentasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat berikut ini.



Gambar 2. Penyampaian penyuluhan kepada kader posyandu.

Tim pengabdian kepada masyarakat melakukan penyuluhan kepada kader posyandu. Dalam kesempatan tersebut, tim pengabdian kepada masyarakat menyampaikan penyuluhan tentang nyeri leher, factor penyebab, tanda dan gejala-gejalanya.



Gambar 3. Demontrasi tentang myofascial release

Tim pengabdian kepada masyarakat melakukan demonstrasi kepada kader posyandu. Para kader posyandu sangat antusias mendengarkan dan mengamati teknik penanganan secara sederhana dengan myofascial release yang dapat dilakukan oleh kader dalam mengurangi nyeri leher pada otot upper trapezius.



Gambar 4. Praktek Teknik penanganan nyeri leher dengan myofascial release

Para kader posyandu mempraktekkan teknik penanganan secara sederhana dengan myofascial release yang dapat dilakukan oleh kader

dalam mengurangi nyeri leher pada otot upper trapezius sebelum menyampaikannya kepada masyarakat.

b. Pembahasan

Nyeri leher termasuk permasalahan yang sering ditemukan di masyarakat. Keluhan ini dapat dirasakan oleh semua kalangan usia, semakin tinggi usia harapan hidup maka akan memberikan dampak yang berarti pada keluhan nyeri leher. Sehingga kondisi tersebut dapat mengakibatkan keterbatasan aktifitas dan produktivitas menjadi menurun. Myofascial release adalah salah satu cara untuk mengurangi keluhan nyeri leher dan dapat meningkatkan kemampuan fungsional individu. Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini sasarannya pada kader posyandu dan masyarakat di wilayah kelurahan Tegalgi, Nogosari, Boyolali. Saran dilakukan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dimulai dengan penyuluhan dan cara penanganan sederhana upaya penurunan nyeri leher pada otot upper trapezius, sehingga masyarakat dapat mengatasi keluhan nyeri leher pada otot upper trapezius.

Sebelum dilakukan kegiatan ini para kader posyandu mayoritas tidak faham mengenai cara-cara sederhana dalam mengatasi nyeri leher pada otot upper trapezius, dimana persentasenya 69%. Jika mengalami keluhan, biasanya di oles dengan minyak angin atau di pijat secara asal. Tetapi, setelah diberikan penyuluhan dan demonstrasi secara langsung maka pengetahuan kader posyandu yang faham 52% dan sangat paham 36%. Hal ini menunjukkan sangat signifikan, sehingga ketika kader posyandu ini terjun ke masyarakat dapat menyampaikan informasi secara detail dan bermanfaat untuk khalayak umum.

Peran mitra dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sangat penting, dimana Mitra dalam kegiatan ini adalah wilayah di Kelurahan Tegalgi, Nogosari, Boyolali. Kepala desa dan jajarannya mendukung pelaksanaan kegiatan dan memfasilitasi tempat pelaksanaan kegiatan. Bidan desa memberikan waktu dan berkoordinasi dengan kader posyandu kesehatan, selanjutnya memberikan ruang mobilisasi kader dan masyarakat sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat berjalan dengan lancar.

Peran kader posyandu sebagai ujung tombak kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sangat penting, karena informasi dapat disampaikan dengan mudah dipahami dan keterbukaan antara kader posyandu, masyarakat dan tim pendamping kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Kelurahan Tegalgi, Nogosari, Boyolali.

6. KESIMPULAN

Secara umum dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini tidak ada kendala yang berarti, dan kegiatan dapat terlaksana dengan lancar. Meskipun demikian, terdapat beberapa kendala yang dihadapi selama pelaksanaan kegiatan.

Salah satu kendala adalah penyesuaian waktu pelaksanaan dengan jadwal dan aktivitas masyarakat, karena sasaran utama adalah masyarakat disemua usia, sehingga diperlukan koordinasi yang lebih intensif dengan pemerintah desa dan kader posyandu kesehatan untuk menentukan waktu yang tepat agar tingkat kehadiran peserta tetap optimal. Selain itu, terdapat variasi tingkat pemahaman dan kemampuan peserta dalam menerima materi

edukasi, sehingga tim pengabdian perlu menyampaikan materi dengan bahasa yang lebih sederhana, menggunakan contoh-contoh yang dekat dengan kehidupan sehari-hari, serta memanfaatkan media edukasi dan alat peraga agar materi lebih mudah dipahami.

Pada pelaksanaan evaluasi, beberapa peserta memerlukan pendampingan dalam mengisi instrumen pretest dan posttest karena keterbatasan kemampuan membaca maupun memahami pertanyaan. Kendala tersebut dapat diatasi dengan pendampingan langsung oleh tim pengabdian dan kader kesehatan tanpa memengaruhi objektivitas proses evaluasi. Meskipun terdapat beberapa hambatan teknis, seluruh kendala dapat diatasi melalui koordinasi yang baik antara tim pelaksana, pemerintah desa, kader kesehatan, dan peserta, sehingga kegiatan dapat terlaksana sesuai dengan target yang telah ditetapkan.

Saran dari tim pengabdian kepada masyarakat untuk kedepannya dapat dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai efek pemberian myofascial release dalam penurunan nyeri pada otot yang lain, sehingga keberlanjutan kegiatan ini dapat memberikan informasi maupun keterampilan di masyarakat.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Agarwal, S., Bedekar, N., Shyam, A., & Sancheti, P. (2024). Comparison Between Effects Of Instrument-Assisted Soft Tissue Mobilization And Manual Myofascial Release On Pain, Range Of Motion And Function In Myofascial Pain Syndrome Of Upper Trapezius – A Randomized Controlled Trial. *Hong Kong Physiotherapy Journal*, 44(1), 57-67. <https://doi.org/10.1142/S1013702524500069>
- Chen, Z., Wu, J., Wang, X., Wu, J., & Ren, Z. (2021). The Effects Of Myofascial Release Technique For Patients With Low Back Pain: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Complementary Therapies In Medicine*, 59, 102737. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102737>
- Childs, J. D., Cleland, J. A., Elliott, J. M., Teyhen, D. S., Wainner, R. S., Whitman, J. M., ... Flynn, T. W. (2008). Neck Pain: 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*, 38(9). <https://doi.org/10.2519/jospt.2008.0303>
- Duncan. (2021). *Myofascial Release* (2nd Ed.).
- Hovanloo, F., & Fard, S. M. (2025). *Investigating The Impact Of Massage And Self-Myofascial Release On Shoulder Pain And Mobility In Patients With Trapezius Trigger Points: A Clinical Trial*. 1-18. Retrieved From https://ptj.uswr.ac.ir/Browse.php?A_Id=865
- Khan, N., Ghai, T., Kashyap, R., Bhat, P., Ahmad, F., Iqbal, A., ... Alghadir, A. H. (2026). Comparative Efficacy Of Myofascial Release Versus Stretching Combined With High-Powered Pulsed Therapeutic Ultrasound In Amateur Overhead Athletes With Active Trapezius Trigger Point Pain: A Randomized Clinical Trial. *Bmc Sports Science, Medicine And Rehabilitation*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s13102-025-01474-y>
- Kuruma, H., Takei, H., Nitta, O., Furukawa, Y., Shida, N., Kamio, H., & Yanagisawa, K. (2013). Effects Of Myofascial Release And Stretching

- Technique On Range Of Motion And Reaction Time. *Journal Of Physical Therapy Science*, 25(2), 169-171.
<https://doi.org/10.1589/jpts.25.169>
- Kusuma, I. N., Kusumawati, Y. R., & Sugiono, S. (2026). Perbedaan Met Dengan Met-Kt Terhadap Nyeri Myofascial Release Trigger Point Otot Upper Trapezius. *Jurnal Terapi Wicara Dan Bahasa*, 4(2), 415-422.
<https://doi.org/https://doi.org/10.59686/jtwb.v4i2.279>
- Kusumawati, Y. R., Setiawan, S., Ghufroni, A., Wardani, U. E., & Utomo, B. (2026). Upayapromotif Dan Preventif Diabetes Melitus Pada Kader Posyandu Dan Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Olahraga Di Masyarakat*, 7(1), 156-164.
<https://doi.org/https://doi.org/10.26877/jpom.v7i1.27075>
- Mckenney, K., Elder, A. S., Elder, C., & Hutchins, A. (2013). Myofascial Release As A Treatment For Orthopaedic Conditions: A Systematic Review. *Journal Of Athletic Training*, 48(4), 522-527.
<https://doi.org/10.4085/1062-6050-48.3.17>
- Nur Hidayati, N. P., & Wardana, A. P. (2023). Myofascial Pain Syndrome Of The Upper Trapezius Muscle: Different Effects Of Myofascial Release And Stretching On Pain. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (Jkf)*, 5(2), 287-294. <https://doi.org/10.35451/jkf.v5i2.1576>
- Öcalan, M. Ç., Ay, S., & Bolkan Günaydin, E. (2025). Myofascial Release Therapy In Patients With Cervical Myofascial Pain Syndrome: A Randomized-Controlled Trial. *Turkish Journal Of Physical Medicine And Rehabilitation*, 71(4), 574-586.
<https://doi.org/10.5606/tftrd.2025.16433>
- Qorriyah, D. H., Utomo, B., & Kusumawati, Y. R. (2026). Peningkatan Keseimbangan Dinamis Pada Lansia Dengan Square Stepping Exercise Di Posyandu Brotoseno Desa Indronatan. *Jurnal Terapi Wicara Dan Bahasa*, 4(2), 430-438.
<https://doi.org/https://doi.org/10.59686/jtwb.v4i2.283>
- Rodríguez-Fuentes, I., De Toro, F. J., Rodríguez-Fuentes, G., De Oliveira, I. M. H., Meijide-Failde, R., & Fuentes-Boquete, I. M. (2016). Myofascial Release Therapy In The Treatment Of Occupational Mechanical Neck Pain: A Randomized Parallel Group Study. *American Journal Of Physical Medicine And Rehabilitation*, 95(7), 507-515.
<https://doi.org/10.1097/Phm.0000000000000425>
- Rodríguez-Huguet, M., Gil-Salú, J. L., Rodríguez-Huguet, P., Cabrera-Afonso, J. R., & Lomas-Vega, R. (2018). Effects Of Myofascial Release On Pressure Pain Thresholds In Patients With Neck Pain: A Single-Blind Randomized Controlled Trial. *American Journal Of Physical Medicine And Rehabilitation*, 97(1), 16-22.
<https://doi.org/10.1097/Phm.0000000000000790>
- Safitri, A. G., Widjasena, B., & Kurniawan, B. (2017). Analisis Penyebab Keluhan Neck Pain Pada Pekerja Di Pabrik Sepatu Dan Sandal Kulit Kurnia Di Kota Semarang. *Hurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(3), 167-186.
- Shridhar, S., & Alam, S. (2026). A Comparative Study Of Myofascial Release With Ultrasound Therapy And Free Neck Exercises With Ultrasound Therapy On Upper Trapezius Fibromyalgia. *International Journal Of Physical Education, Sports And Health*, 13(3), 101-105.
<https://doi.org/https://www.doi.org/10.22271/kheljournal.2026.V13.I3b.4308> Abstract
- Sulistyaningsih, S., & Putri, A. R. H. (2020). Myofascial Release Menurunkan

Nyeri Dan Meningkatkan Fungsional Leher Myofascial Pain Syndrome Otot Upper Trapezius. *Jurnal Keterapian Fisik*, 5(2), 122-131. <https://doi.org/10.37341/Jkf.V5i2.231>

Sunjiwara, 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>

Wardani, U. E., Kusumawati, Y. R., Sari, K. E., & Utomo, B. (2025). Pengaruh Durasi Penggunaan Gawai Terhadap Keluhan Nyeri Leher Mahasiswa Jurusan Fisioterapi Poltekkes Kemenkes Surakarta. *Jurnal Terapi Wicara Dan Bahasa*, 4(1), 108-117. <https://doi.org/10.59686/Jtwb.V4i1.239>

Yadav, R., & Sharma, S. (2024). Efficacy Of Myofascial Release Therapy And Positional Release Therapy In Patients With Upper Trapezius Trigger Points: Study Protocol Of A Doubleblinded Randomized Clinical Trial. *International Journal Of Therapeutic Massage And Bodywork: Research, Education, And Practice*, 17(4), 49-57. <https://doi.org/10.3822/Ijtm.V17i4.1041>