

TUGAS AKHIR

POLA LATIHAN “CRAMMING” TERHADAP RESIKO *CARPAL TUNNEL SYNDROME* PADA MAHASISWA BIOLA MUSIK ISI YOGYAKARTA



Oleh:

Gary Bagaskara

NIM : 19002140134

**PROGRAM STUDI D4 PENYAJIAN MUSIK
FAKULTAS SENI PERTUNJUKAN
INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA
GENAP 2022/2023**

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir ini diajukan oleh Gary Bagaskara, NIM 19002140134, Program Studi D4 Penyajian Musik, Jurusan Penyajian Musik, Fakultas Seni Pertunjukan Institut Seni Indonesia Yogyakarta (Kode Prodi: 91321), telah dipertanggungjawabkan di depan Tim Penguji Tugas Akhir pada tanggal 27 Juni 2023 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima.

Ketua Program Studi Penyajian Musik,


Rahmat Rahario, M.Sn.

NIP 197403212005011001/NIDN 0021037406

Pembimbing I/Anggota Tim Penguji,


Dr. Asep Hidayat Wirayudha, M.Ed.

NIP 196610041993031002/NIDN 0004106606

Pembimbing II/Anggota Tim Penguji,


Rahmat Rahario, M.Sn.

NIP 197403212005011001/NIDN 0021037406

Penguji Ahli/Anggota,


Prof. Dr. Djohan, M.Si.

NIP 196112171994031001/NIDN 0017126101

Yogyakarta, 17-07-23

Mengetahui,

Dekan Fakultas Seni Pertunjukan,
Institut Seni Indonesia Yogyakarta




Dr. I Nyoman Cau Arsana, S.Sn., M.Hum

NIP 197111071998031002/NIDN 0007117104

MOTTO

“Jangan kebanyakan tidur, tidur memang baik untuk tubuh tetapi tidur terlalu lama menjadi penyakit. Karena mimpimu harus dikejar, maka bangunlah dan kejar mimpi itu.”



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan YME yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: “Pola latihan *cramming* terhadap resiko *carpal tunnel syndrome* pada mahasiswa biola ISI Yogyakarta”. Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (D4) Jurusan Penyajian Musik, Fakultas Seni Pertunjukan, Institut Seni Indonesia Yogyakarta.

Penulis menyadari bahwasanya skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya dukungan, bimbingan, dan nasihat dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis ingin ucapkan terima kasih kepada:

1. Rahmat Raharjo, M.Sn selaku Ketua Jurusan Penyajian Musik Seni Pertunjukan Institut Seni Indonesia Yogyakarta, sekaligus dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dengan sabar dalam proses penulisan skripsi.
2. Mardian Bagus Prakosa, S.Pd., M.Mus. Sekretaris Jurusan Penyajian Musik Seni Pertunjukan.
3. Dr. Asep Hidayat Wirayudha, M.Ed selaku dosen pembimbing I Jurusan Penyajian Musik Seni Pertunjukan yang telah memberikan bimbingan serta

informasi banyak yang belum penulis dapatkan dalam proses penulisan skripsi.

4. Prof. Dr. Djohan, M.Si. Selaku dosen penguji ahli yang telah memberikan masukan dalam penulisan tugas akhir ini.
5. Kepada kakak saya Rizqa Harumanti, Rizky Mijayani, Adien Amanda, Lucky Handisulistyo, Ponda Pramudita, Rahma Cibro yang selalu memberikan dukungan dalam pelaksanaan skripsi.
6. Seluruh dosen Jurusan Pendidikan Seni Pertunjukan yang telah memberikan ilmu kepada penulis baik teori dan praktik yang menyenangkan di Program Studi D4 Jurusan Penyajian Musik Seni Pertunjukan, Fakultas Seni Pertunjukan, Institut Seni Indonesia Yogyakarta.
7. Kepada kedua orang tua saya Ibu Dwi Hastuti Susiningsih dan Bapak Suryo Wiroretno yang telah menyemangati penulis dalam menyelesaikan tugas akhir.
8. Kepada teman-teman saya yang selalu memberi dorongan dalam mengerjakan skripsi.
9. Kepada seluruh saudara dan sahabat baik saya yang mendorong motivasi saya.
10. Kepada Reclaim string quarted yang telah menemani penulis dalam berperoses Bersama.
11. Kepada narasumber-narasumber yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian ini.
12. Kepada dosen saya Danny Ceri, S.sn selaku dosen praktek mayor saya.

13. Sahabat-sahabat saya *hell*, Ryan, Danta, Alba, Khalis, Oha, Satria yang telah membantu dalam penulisan tugas akhir.

14. Kepada semua pihak yang telah membantu saya dalam menyelesaikan tugas akhir saya.

Penulis menyadari terdapat banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, maka dari itu saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan penulis. Semoga skripsi ini dapat berguna bagi penulis serta pembaca yang ingin mencari referensi.



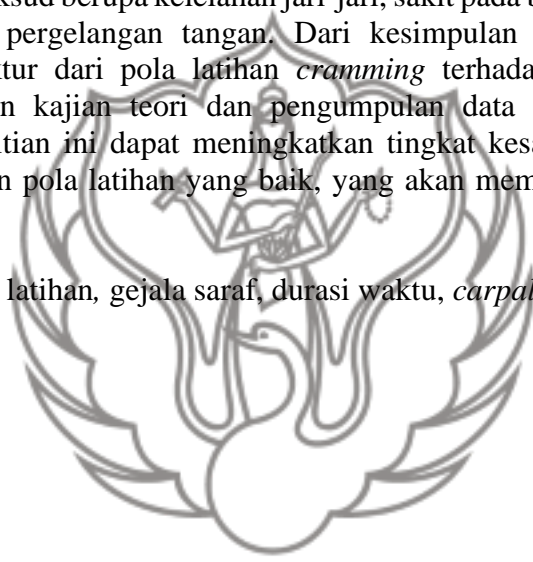
Yogyakarta, 27 Juni 2023

Penulis
Gary Bagaskara

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui resiko terkena *carpal tunnel syndrome* terhadap pola latihan sistem *cramming* pada mahasiswa biola ISI Yogyakarta. Penelitian ini dilatar belakangi atas fenomena sistem latihan *cramming* yang kerap dilakukan oleh mahasiswa. Latihan yang berlebihan akan mengganggu kesehatan tubuh, dalam hal ini pada jari-jari dan pergelangan tangan. Gejala-gejala tersebut hampir menyerupai dari gejala *carpal tunnel syndrome*. Teori yang digunakan adalah *carpal tunnel syndrome*, teori ini berhubungan dengan proses terjadinya *carpal tunnel syndrome*. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang menggunakan teknik pengumpulan data yaitu wawancara, observasi serta pemilihan lokasi yang berhubungan dengan penelitian. Hasil penelitian ini menunjukkan banyak mahasiswa yang mengaku mengalami gejala-gejala yang mengacu pada *carpal tunnel syndrome* ketika melakukan pola latihan *cramming*, gejala yang dimaksud berupa kelelahan jari-jari, sakit pada bagian bahu kanan, sakit pada leher dan pergelangan tangan. Dari kesimpulan tersebut penulis dapat memahami struktur dari pola latihan *cramming* terhadap resiko carpal tunnel syndrome dengan kajian teori dan pengumpulan data yang dilakukan secara terstruktur. Penelitian ini dapat meningkatkan tingkat kesadaran mahasiswa agar memperhitungkan pola latihan yang baik, yang akan mempengaruhi kualitas saat bermain biola.

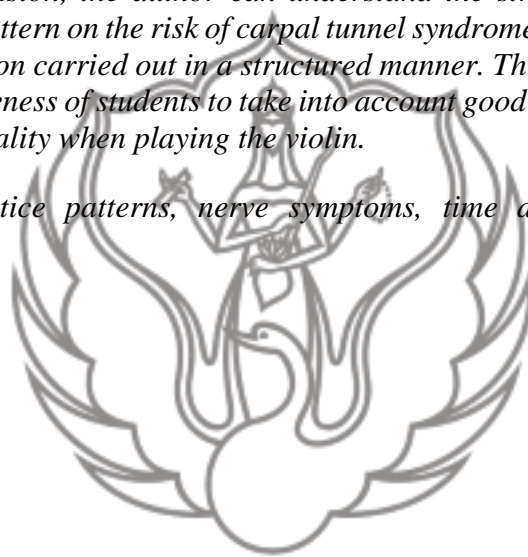
Kata kunci: Pola latihan, gejala saraf, durasi waktu, *carpal tunnel syndrome*.



ABSTRACT

This study aims to determine the risk of developing carpal tunnel syndrome on the practice pattern of the overnight speeding system for violin students at ISI Yogyakarta. This research is motivated by the phenomenon of the overnight speed training system that is often carried out by students. Excessive exercise will interfere with the health of the body, in this case the fingers and wrists. These symptoms almost resemble the symptoms of carpal tunnel syndrome. This research is a qualitative study that uses data collection techniques, namely interviews, observation and selection of locations related to the research. The results of this study show that many students claim to experience symptoms that refer to carpal tunnel syndrome when doing overnight speed training patterns, the symptoms in question are finger fatigue, pain in the right shoulder, pain in the neck and wrist. From this conclusion, the author can understand the structure of the overnight speed training pattern on the risk of carpal tunnel syndrome with theoretical studies and data collection carried out in a structured manner. This research can increase the level of awareness of students to take into account good training patterns, which will affect the quality when playing the violin.

Keywords: *Practice patterns, nerve symptoms, time duration, carpal tunnel syndrome.*



DAFTAR ISI

TUGAS AKHIR.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
MOTTO	iii
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI.....	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Pertanyaan Penelitian.....	3
D. Tujuan	3
E. Manfaat	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN LANDASAN TEORI	5
A. Kajian Pustaka	5
B. Landasan Teori	17
BAB III METODE PENELITIAN.....	20
1. Observasi	22
2. Wawancara	22
3. Pemilihan lokasi	24
BAB IV HASIL, ANALISIS, DAN PEMBAHASAN	25
A. Hasil	25
B. Analisis.....	32

C. Pembahasan.....	35
BAB V PENUTUP.....	39
A. Kesimpulan	39
B. Saran.....	39
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN.....	43



BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Fenomena sistem *cramming* adalah kebiasaan kurang baik yang sering dilakukan oleh mahasiswa yang memiliki jadwal yang padat, baik kegiatan organisasi, tugas individu dan lain sebagainya. Sebagai salah satu mahasiswa biola penyajian musik ISI Yogyakarta, penulis menemukan cukup banyak mahasiswa yang melakukan pola atau sistem “*cramming*” sebelum bergabung dalam kegiatan konser ataupun ujian praktek. Fenomena *cramming* merupakan fenomena di kalangan mahasiswa yang tidak jarang dilakukan oleh banyak pelajar. Sistem “*cramming*” adalah kegiatan belajar yang dilakukan pada malam hari demi mengejar *deadline* atau ketertinggalan materi sebelum melakukan ujian. Metode ini cukup banyak dilakukan dikalangan mahasiswa, karena tidak banyak dari mereka yang terlalu santai ketika ujian maupun untuk menghadapi konser mendatang. Selain hasil yang tidak maksimal, hal ini tentu akan berpengaruh terhadap kesehatan, disebabkan kurangnya pemanasan dan pola latihan yang baik.

Sebagai mahasiswa biola penyajian musik ISI Yogyakarta. Mahasiswa harus aktif dalam mengikuti kegiatan-kegiatan yang berkaitan dengan praktek individu maupun secara kelompok. Kegiatan yang dilakukan antara lain ujian praktek ataupun kegiatan konser lainnya. Kegiatan-kegiatan ini dilakukan sebagai upaya pembelajaran yang meningkatkan keterampilan dan mengasah kemampuan sebagai pemain biola, khususnya di bidang penyajian musik, dengan visi menjadi

lebih profesional dan baik dalam segi praktek maupun teori. Untuk mengikuti kegiatan konser dan ujian praktek, mahasiswa perlu melakukan latihan dengan pola latihan yang baik, agar dapat memaksimalkan performa saat tampil. Pola latihan yang bertahap dan konsisten terhadap materi yang telah disiapkan, pasti mendapatkan hasil yang lebih memuaskan.

Carpal tunnel syndrome (CTS) adalah salah satu jenis dari cedera tangan dimana jari-jari mengalami kelelahan atau mati rasa akibat dari kesemutan yang dapat melemahkan kinerja tangan dan area pergelangan tangan (Royal, 2022:1). Hal ini bisa terjadi karena sistem “*cramming*” yang terlalu mengejar waktu sehingga beresiko terkena *carpal tunnel syndrome*. Pemain biola dituntut untuk melakukan rotasi leher, bahu, lengan dan pergelangan tangan serta memaksimalkan lengan kiri yang dapat menyebabkan nyeri pada otot dan saraf, yang ketika dilakukan dengan sistem “*cramming*” dapat beresiko mengakibatkan *carpal tunnel syndrome*.

Saat memainkan biola kekuatan jari menjadi tolak ukur untuk penempatan atau kenyamanan *fingering*. Setiap jari memiliki kekuatan yang berbeda-beda. Mulai dari jari yang terkuat (jari telunjuk) sampai jari yang terlemah (jari kelingking). Dalam kondisi ini, pola latihan yang baik dan konsisten menjadi tolak ukur yang harus diperhatikan. Pemain biola harus menyadari akan hal yang beresiko mengakibatkan nyeri pada jari, karena jika tidak diperhatikan dapat mengakibatkan pembengkakan dan yang paling buruk menyebabkan tangan tidak bisa bergerak atau cacat. Oleh sebab itu, penulis membuat penelitian yang berjudul “Pola latihan “*cramming*” terhadap resiko *carpal tunnel syndrome* pada mahasiswa

biola ISI Yogyakarta” untuk mengetahui keterkaitan pola latihan *cramming* dengan resiko *carpal tunnel syndrome* pada mahasiswa biola ISI Yogyakarta.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang penelitian tentang Pola Latihan “*cramming*” Terhadap Resiko *Carpal Tunnel Syndrome*” yang telah dijelaskan di atas, maka terdapat fenomena mengenai pola latihan *cramming*. Fenomena *cramming* merupakan kebiasaan yang sering dilakukan oleh mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini untuk mencari tahu dampak dari pola latihan *cramming* dan apakah beresiko terhadap *carpal tunnel syndrome*.

C. PERTANYAAN PENELITIAN

1. Bagaimana sistem pola ‘*cramming*’ berpengaruh pada resiko terkena *carpal tunnel syndrome*?
2. Apa yang menyebabkan resiko *carpal tunnel syndrome* pada sistem *cramming* dan bagaimana cara mengatasinya?

D. TUJUAN

- a.) Untuk mengetahui pengaruh resiko *carpal tunnel syndrome* pada sistem latihan *cramming*.
- b.) Untuk mengetahui penyebab resiko *carpal tunnel syndrome* pada sistem *cramming* dan cara mengatasinya.

E. MANFAAT

Berdasarkan latar belakang, rumusan masalah, dan tujuan penelitian tersebut, maka metode ini dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis:

1. Secara teoritis:
 - a. Untuk menginformasikan terkait resiko *carpal tunnel syndrome* pada sistem *cramming*.
 - b. Membantu memahami pola latihan yang baik tanpa adanya resiko *carpal tunnel syndrome*.
2. Secara peraktis:
 - a. Meningkatkan keterampilan bermain biola tanpa ada resiko *carpal tunnel syndrome*.
 - b. Secara praktis meningkatkan pola latihan yang baik saat bermain biola.

