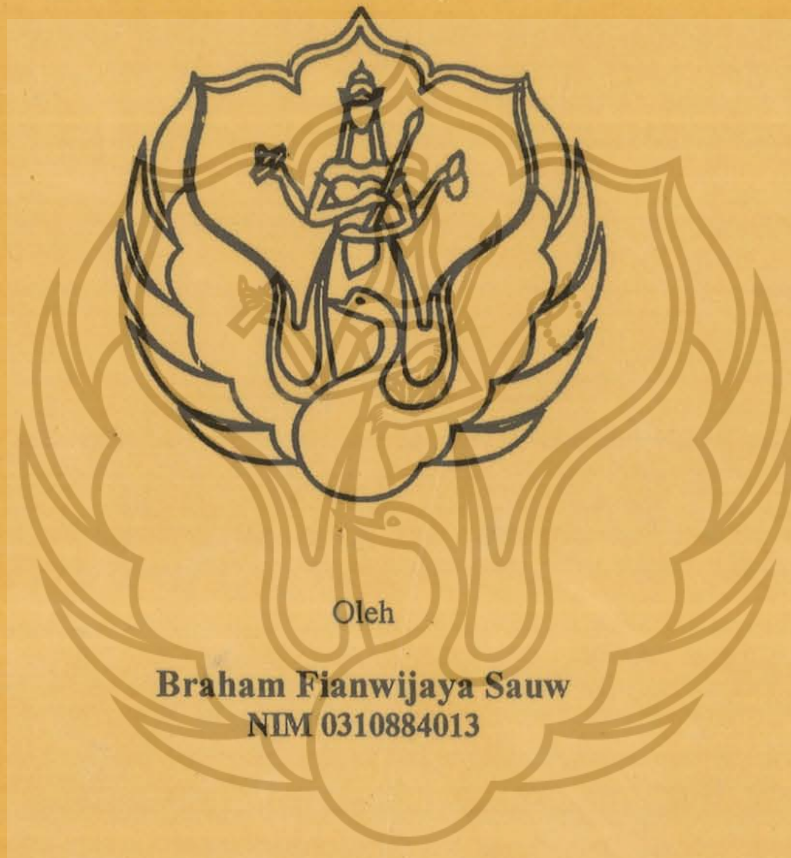


REPETITIVE STRAIN INJURY (RSI)
STUDI KASUS TERHADAP MAHASISWA GITAR KLASIK
INSTRUMEN MAYOR III DAN IV INSTITUT SENI
INDONESIA YOGYAKARTA



Tugas Akhir Program Studi S1 Seni Musik
Jurusan Musik Fakultas Seni Pertunjukan
Institut Seni Indonesia Yogyakarta
2010

REPETITIVE STRAIN INJURY (RSI)
STUDI KASUS TERHADAP MAHASISWA GITAR KLASIK
INSTRUMEN MAYOR III DAN IV INSTITUT SENI
INDONESIA YOGYAKARTA



Oleh

Braham Fianwijaya Sauw
NIM 0310884013

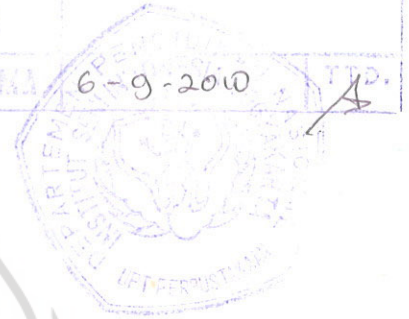
Tugas Akhir Program Studi S1 Seni Musik
Jurusan Musik Fakultas Seni Pertunjukan
Institut Seni Indonesia Yogyakarta

2010

REPETITIVE STRAIN INJURY (RSI)
STUDI KASUS TERHADAP MAHASISWA GITAR KLASIK
INSTRUMEN MAYOR III DAN IV INSTITUT SENI
INDONESIA YOGYAKARTA



UPT PERPUSTAKAAN ISI YOGYAKARTA	
INV.	3467/H/S/2010
KELAS	
TERIMA	6-9-2010



Oleh

Braham Fianwijaya Sauw
NIM 0310884013

Tugas Akhir ini diajukan kepada Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi di Jurusan Musik Fakultas Seni Pertunjukan, Institut Seni Indonesia Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk mengakhiri jenjang studi Sarjana dalam Konsentrasi Musik Pendidikan

kepada
Program Studi S1 Seni Musik
Jurusan Musik Fakultas Seni Pertunjukan
Institut Seni Indonesia Yogyakarta

Juni, 2010

Tugas akhir ini diterima oleh tim penguji
Jurusan Musik, Fakultas Seni Pertunjukan
Institut Seni Indonesia Yogyakarta
Pada tanggal 16 Juni 2010



Drs. Hari Martopo, M. Sn.
Ketua Jurusan



Kustap, S. Sn., M. Sn.
Sekertaris Jurusan/ Pembimbing II/ Anggota



Drs. Andre Indrawan, M. Hum., M. Mus. St.
Pembimbing I/ Anggota



Drs. Josias T. Adriaan, M. Hum.
Penguji Ahli/ Anggota



Mengetahui,
Dekan Fakultas Seni Pertunjukan
Institut Seni Indonesia Yogyakarta



Prof. Drs. Triyono Bramantyo PS, M. Ed., Ph. D.
NIP 19570218 198103 1 003

ABSTRAK

Masalah kesehatan secara langsung mempengaruhi kehidupan musisi. Jadwal latihan yang padat, gerakan yang sama berulang-ulang dengan ergonomi di bawah standar, dan tekanan pribadi, tanpa disadari membuat para musisi sangat menderita dengan penyakit yang berhubungan dengan profesinya. Masalah kesehatan yang paling rentan terjadi pada para musisi adalah cedera tangan, atau lebih populer dengan nama *Repetitive Strain Injury (RSI)*. Jenis penelitian ini adalah Studi kasus. Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa gitar klasik dengan instrumen mayor III dan IV. Penelitian ini menggunakan *purposive sample*. Sampel yang diambil untuk penelitian ini adalah : tahapan metode pemanasan, kebiasaan bermain gitar, pengetahuan kesehatan, dan gejala-gejala cedera tangan yang dialami oleh mahasiswa gitar klasik instrumen mayor III dan IV Institut Seni Indonesia Yogyakarta. Pengumpulan data dilakukan antara bulan April-Mei 2010. Dari penelitian ini didapat 66,6% responden tidak mengenal istilah *RSI*, terdapat 46,6% responden yang menganggap gejala-gejala tersebut wajar, 59,9% responden yang mengambil tindakan lanjutan untuk mengatasi gejala-gejala tersebut. Saran penelitian ini, agar sekolah musik, Perguruan Tinggi terutama Perguruan Tinggi Seni untuk bisa lebih fokus memberikan materi-materi kuliah, *workshop*, serta panduan referensi yang langsung berhubungan dengan pengetahuan masalah kesehatan bagi pemusik.

Kata kunci: *Repetitive Strain Injury (RSI)*, gitaris klasik, studi kasus, mayor III dan IV

KATA PENGANTAR

Segala puji penulis panjatkan Kepada Tuhan YME, atas berkat yang telah diberikannya sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini dengan baik. Tugas Akhir Skripsi dengan judul “*Repetitive Strain Injury (RSI)* Studi Kasus Terhadap Mahasiswa Gitar Klasik Instrumen Mayor III dan IV Institut Seni Indonesia Yogyakarta” ini merupakan syarat kelulusan bagi mahasiswa Fakultas Seni Pertunjukan, Jurusan Seni Musik, Program Studi S-1 Seni Musik, Minat Utama Musik Pendidikan, Institut Seni Indonesia Yogyakarta.

Hingga selesai disusunnya penelitian ini penulis merasa harus mengucapkan banyak terima kasih setinggi-tingginya khususnya kepada mahasiswa gitar klasik instrumen mayor III dan IV Institut Seni Indonesia Yogyakarta yang telah bersedia menjadi responden dari penelitian ini, memberikan informasi yang begitu banyak berkenaan dengan kebiasaan mereka bermain gitar, sehingga memberikan kontribusi yang cukup berimbang terhadap penelitian ini. Terutama juga kepada teman-teman pemberi inspirasi yang telah mengalami cedera tangan dikarenakan gerakan repetitif saat bermain gitar, yang mana telah bersedia untuk diwawancarai serta menyediakan waktu untuk mengumpulkan data-data yang dibutuhkan penulis dalam penelitian ini, sehingga sangat membantu dalam proses kelancaran penyusunan penelitian ini

Penulis menyadari masih banyak kekurangan yang perlu disempurnakan, dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun.

Penulisan ini tidak akan dapat terwujud tanpa bantuan yang tulus dari berbagai pihak. Pada akhirnya, dengan tulus penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

- Drs. Hari Martopo, M. Sn. selaku ketua Jurusan Musik.
- Drs. Andre Indrawan, M.Hum., M. Mus. St. selaku pembimbing I.
- Kustap, S.Sn., M.Sn. selaku pembimbing II dan Sekretaris Jurusan Musik.
- Drs. Royke B. Koapaha, M.Sn. selaku dosen wali dan dosen praktek instrumen mayor.
- Staff UPT Perpustakaan Institut Seni Indonesia Yogyakarta.
- Kedua orang tuaku, Drs. Parsi Sauw dan Margaretha Unjung Lerang dengan kasihnya yang tak pernah putus.
- Kakakku Obed Parun Sauw dan Adikku Oktrianus Sauw dalam perjalanan semangatku.
- Tante Askiah Lerang untuk semangatnya.
- Nahariyah “Aan” Barahasti, Ensiklopedia tak ada duanya yang kumiliki.
- Eddo Diaz Rinaldo untuk bantuan menyebarkan angket.
- Kwartet EL DOGERO a.k.a Cakar Emprit (Syaiful Anam, Ricky Rangga, dan M. Reza Gustriano).
- Rico Somala untuk *sharing* cedera tangannya dan printer.
- Slamet “Jeng Mamik” Muryadi untuk cap “OrangTua” nya.

- Para ahli yang telah meluangkan waktunya untuk menjawab surat-surat penulis, diantaranya:

- Dr. Marc Brodsky dari *Medical Problem of Performing Artist, Narberth, Pennsylvania, USA.*
- Gail A. Shafer, Dosen pada *Division of Structural Biology Colleges of Osteopathic and Human Medicine, Michigan State University, USA.*
- Aaron Daluiski, *Assistant Attending Orthopaedic Surgeon, Hospital for Special Surgery Assistant Professor of Orthopaedic Surgery, Weill Cornell Medical College, Chief of Hand Service, New York-Presbyterian Hospital.*
- Michelle G. Carlson, *Associate Attending Orthopaedic Surgeon, Hospital for Special Surgery Associate Professor of Clinical Orthopaedic Surgery, Weill Cornell Medical College, New York, USA.*
- Joseph H. Feinberg, *Associate Attending Physiatrist, Hospital for Special Surgery, Associate Professor of Rehabilitation Medicine, Weill Cornell Medical College, New York, USA.*
- *American Academy of Orthopaedic Surgeons.*
- Dr. Jason, *External Affairs, New York-Presbyterian Hospital.*

- Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu yang telah membantu hingga terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhir kata semoga apa yang penulis persembahkan ini dapat bermanfaat bagi semuanya.

Yogyakarta, Juni 2010

Braham Fianwijaya Sauw
Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
ABSTRAK.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR DIAGRAM.....	xiv
PERNYATAAN KEASLIAN.....	xv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Tinjauan Pustaka.....	7
F. Metode Penelitian.....	10
1. Metode Pendekatan.....	11
2. Populasi dan Sampel.....	12
3. Metode Pengumpulan Data.....	13
a. Metode Observasi.....	13

b. Metode Dokumentasi.....	13
c. Metode Wawancara.....	14
4. Metode Analisis Data.....	14
G. Sistematika Penulisan.....	15
BAB II. GAMBARAN UMUM DAN LANDASAN TEORI	
A. Gambaran Umum Tentang Institut Seni Indonesia Yogyakarta.....	16
1. Lokasi Institut Seni Indonesia Yogyakarta	16
2. Visi Institut Seni Indonesia Yogyakarta	16
3. Misi Institut Seni Indonesia Yogyakarta.....	17
4. Fakultas di Institut Seni Indonesia Yogyakarta	17
B. Pengertian Tentang <i>Repetitive Strain Injury (RSI)</i>	18
1. Sejarah Singkat <i>RSI</i>	18
2. Pengertian <i>RSI</i>	21
C. <i>RSI</i> dan Gitaris Klasik.....	22
1. Tipe <i>RSI</i>	24
a. <i>Carpal Tunnel Syndrome (CTS)</i>	26
b. <i>De Quervain's Syndrome</i>	29
c. <i>Tendonttis</i>	31
d. <i>Trigger Finger</i>	32
e. <i>Thoracic Outlet Syndrome</i>	34
f. <i>Cubital Tunel Syndrome</i>	38
2. Gejala <i>RSI</i>	40
D. Gambaran Standar Umum Gitar Klasik.....	41

1. Sejarah Singkat Gitar Klasik.....	41
2. Sistem Tingkat Keterampilan Gitar Klasik Internasional.....	42
3. Sistem Tingkat Keterampilan Gitar Klasik di Jurusan Seni Musik.....	43

BAB III. PENYAJIAN DAN ANALISIS DATA

A. Penyajian Data dan Perolehan Data	45
1. Mahasiswa Gitar Klasik Instrumen Mayor III dan IV Institut Seni Indonesia Yogyakarta.....	45
2. Materi Kuliah Instrumen Mayor III dan IV Institut Seni Indonesia Yogyakarta.....	45
a. Sasaran mata kuliah instrumen mayor III dan IV.....	45
b. Pokok bahasan mata kuliah instrumen mayor III.....	46
c. Pokok bahasan mata kuliah instrumen mayor IV.....	47
d. Teknik bermain gitar instrumen mayor III.....	47
e. Teknik bermain gitar instrumen mayor IV.....	49
B. Analisis Data.....	51
1. Analisis Jenis Kelamin Responden.....	52
2. Analisis Kebiasaan Bermain Gitar dan Pola Latihan.....	52
3. Analisis Pola Konsumsi Rokok, Alkohol dan Kafein.....	57
4. Gejala <i>RSI</i> pada Mahasiswa Gitar Klasik Instrumen Mayor III dan IV Institut Seni Indonesia Yogyakarta	59
5. Hal-Hal yang Menjadi Penyebab <i>RSI</i> pada Mahasiswa	

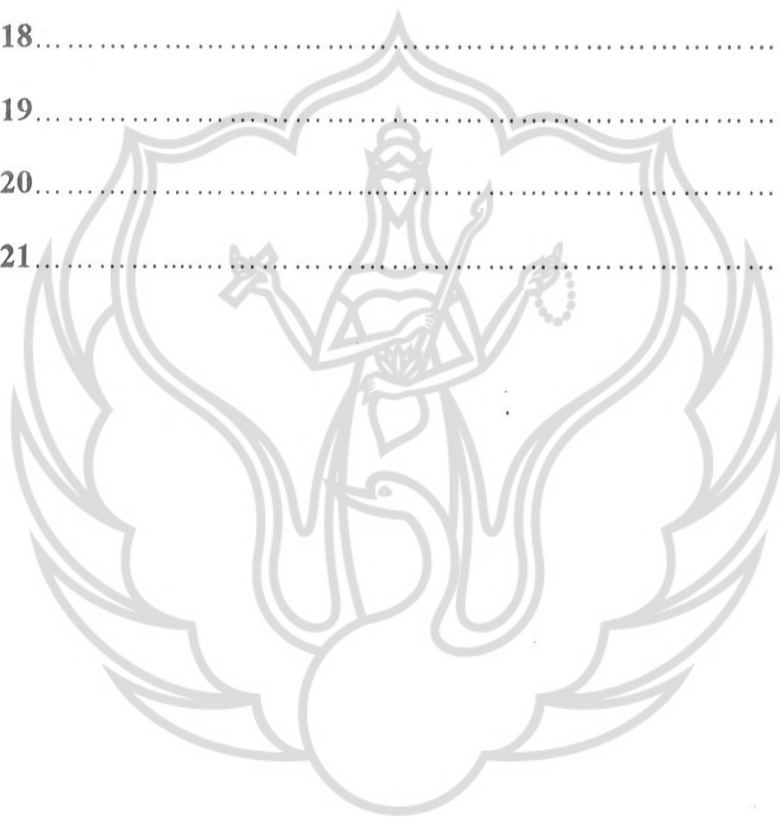
Gitar Klasik Instrumen Mayor III dan IV Institut Seni Indonesia Yogyakarta.....	61
6. Tindakan Pencegahan Terhadap <i>RSI</i>	63
BAB IV. PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	77
B. Saran.....	78
DAFTAR PUSTAKA.....	80
LAMPIRAN.....	84



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Penampang letak syaraf median yang mengalami pembengkakan.....	27
Gambar 2. Penampang potongan syaraf median pada pergelangan tangan.....	28
Gambar 3. Penampang pembengkakan yang diakibatkan rasa terbakar selubung 2 urat yang bekerja mengendalikan ibu jari.....	30
Gambar 4. Penampang kasus <i>Tendonitis</i> pada bagian pundak.....	32
Gambar 5. Penampang selubung urat yang membengkak pada kasus <i>Trigger Finger</i>	34
Gambar 6. Penampang pemampatan pembuluh darah pada kasus <i>Thoracic Outlet Syndrome</i>	36
Gambar 7. Penampang prosedur pembedahan <i>Thoracic Outlet Syndrome</i> dengan memberikan jalur khusus melewati otot atau <i>bypass</i>	37
Gambar 8. Penampang prosedur pembedahan <i>Thoracic Outlet Syndrome</i> dengan memotong bagian kecil tulang rusuk atas.....	37
Gambar 9. Penampang syaraf <i>Ulnar</i> yang mengalami pembengkakan karena tekanan.....	39
Gambar 10. Penampang samping syaraf <i>Ulnar</i> yang membengkak pada kasus <i>Cubital Tunnel Syndrome</i>	39

Gambar 11	66
Gambar 12	67
Gambar 13	67
Gambar 14	68
Gambar 15	69
Gambar 16	70
Gambar 17	71
Gambar 18	72
Gambar 19	73
Gambar 20	74
Gambar 21	79



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Pengelompokan Jenis <i>RSI</i>	25
Tabel 2. Pengelompokan Jenis <i>RSI</i> berdasarkan spesifikasi gejala.....	40
Tabel 3. Tabel pemanasan responden.....	53
Tabel 4. Tabel penggunaan kursi.....	54
Tabel 5. Pola konsumsi rokok, alkohol dan kafein.....	58
Tabel 6. Tabel responden dan istilah <i>RSI</i>	59
Tabel 7. Responden yang mengenal jenis-jenis <i>RSI</i>	59
Tabel 8. Gejala <i>RSI</i> yang dialami oleh responden.....	60

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 1. Durasi berlatih gitar dalam sehari.....	55
Diagram 2. Pola istirahat dalam durasi latihan.....	56
Diagram 3. Lamanya responden beristirahat.....	57



PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan bahwa tulisan ini belum pernah dipublikasikan atau diterbitkan baik pada jenjang program pendidikan Diploma maupun jenjang program pendidikan S-1 pada akademi, universitas atau institut manapun. Selanjutnya, berdasarkan pengetahuan dan keyakinan saya, semua materi yang terdapat pada naskah tulisan ini belum pernah diterbitkan atau ditulis oleh siapapun kecuali kutipan dan referensi untuk naskah tulisan ini sendiri.

Braham Fianwijaya Sauw,
16 Juni 2010





BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Musisi mempunyai peran penting dalam menciptakan susunan bunyi penuh makna. Susunan bunyi yang dibakukan dengan sebutan musik. Susunan bunyi-bunyian yang disetujui masyarakat dunia sebagai bahasa universal, yang mampu menyatukan manusia dengan latar belakang ras, agama dan bahasa yang berbeda. Musik menjadi bagian budaya hampir seluruh bangsa di dunia. Musik merupakan sesuatu yang unik, seperti sebuah bahasa, tanpa kita ketahui apa artinya kita mampu memahami secara emosional ketika kita mendengar orang tersebut berbicara. Musik mempunyai kemampuan menyampaikan emosi manusia. Musik menjadi simbol identitas seseorang, bangsa, budaya, agama, dan sebuah elemen pengikat dari berbagai cabang kebudayaan.

Namun, apakah para musisi tersebut memahami dengan baik berbagai masalah kesehatan seputar kegiatan kreatif bermusiknya?. Sebuah fakta bahwa masalah kesehatan yang dialami para musisi tidak selalu menjadi perhatian masyarakat. Masyarakat lebih cenderung memperhatikan sisi profesinya saja. Musik yang tercipta dari proses kreatif yang panjang mampu memperlihatkan tingkat kesehatan musisi tersebut. Sebagai contoh, ketika kita mendengarkan alunan musik dari musisi yang sedang depresi atau menahan amarah. Curahan kegelisahan dalam musik mereka mempunyai dampak pada pendengarnya. Juga kebalikannya, apa yang dirasakan oleh pendengarnya akan berdampak pula pada musisinya.

Masalah kesehatan mempengaruhi kehidupan musisi, bahkan mampu menghentikan karir bermusik mereka. Kesehatan secara langsung berhubungan dengan kekuatan pikiran dan kreativitas. Tubuh dan pikiran yang sehat menjadikan manusia lebih kreatif. Memiliki tubuh sehat penting untuk teknik dan penampilan seorang musisi di atas panggung yang akan memungkinkan seorang musisi berkarir lebih lama. Gerakan yang sama berulang-ulang dengan ergonomi di bawah standar, dan tekanan pribadi, tanpa disadari membuat para musisi sangat menderita dengan penyakit yang berhubungan dengan profesinya. Ini terjadi karena kurangnya informasi tentang bahaya kegiatan fisik yang dilakukan para musisi. Pengetahuan dasar anatomi, psikologi, ergonomi dan postur bermain musik menjadi penting untuk mengubah kebiasaan musisi. Pengetahuan tersebut digabungkan dengan pengetahuan tentang alat musik, dapat membantu para musisi memperbaiki kualitas hidupnya.¹

Masalah kesehatan yang paling rentan terjadi pada para musisi adalah cedera tangan, terutama pergelangan tangan dan jari, serta punggung dan bagian-bagian yang menghubungkannya.² Ada berbagai jenis cedera tangan dengan level cedera berbeda yang dikenal masyarakat, di antaranya adalah: *Carpal Tunnel Syndrome*, *Tendonitis*, *Focal hand dystonia* dan *Trigger Finger*. Berbagai jenis cedera tangan tersebut biasanya lebih populer dengan nama *Repetitive Strain Injury* (RSI).

¹Jaume Rosset i Llobet, "Musician Health Problem And In Their Relation To Musical Education", XXVI Conference of the International Society for Music Education & CEPROM Meeting, Barcelona dan Tenerife, Juli 2004, diakses di www.institutart.com pada Senin, 3 Agustus 2009, jam 01.11 WIB., p. 1

²Daniel E. Smith, "Preventing Hand Injuries", diakses dari situs www.dansm'scareguide.com, p. 1 pada Kamis, 13 Agustus 2008, jam 00.36 WIB.

Banyak orang-orang yang bergelut di bidang musik menyatakan bahwa masalah tersebut hanya terjadi pada mereka yang mempunyai teknik bermusik yang buruk (salah teknik). Laporan tersebut kontradiktif dengan fakta yang terjadi. Tidak semua musisi-musisi yang mencari perawatan untuk masalah kesehatan akibat memainkan alat musik memiliki teknik yang di bawah standar.³ Meskipun tidak begitu disorot oleh media massa, siswa sekolah musik tingkat menengah di Amerika menyatakan menderita kesakitan yang khas. Sebuah penelitian memperlihatkan separuh dari siswa sekolah musik orkestra tersebut mengeluhkan rasa sakit yang berhubungan dengan instrumen yang mereka mainkan. 17 persen di antaranya menyatakan rasa sakit lebih dari biasanya.⁴ Dan dalam studi kasus yang lain, ditemukan bahwa hampir 80 persen dari siswa sekolah musik tingkat menengah tersebut menerima rasa sakit yang dialami sebagai sesuatu yang biasa.⁵

Sama halnya dengan sekolah-sekolah musik di Indonesia sendiri, *RSI* atau *Repetitive Strain Injury* (selanjutnya ditulis *RSI* -penulis-) masih belum merupakan suatu pembahasan serius yang memerlukan adanya konferensi, *workshop*, kuliah, serta pengetahuan kinesiologi dan nutrisi sebagai upaya pencegahan ataupun pemulihan dari *RSI*.

Biasanya, para musisi cenderung berusaha menyelesaikan masalah fisiknya sendiri. Mereka tidak mau meminta bantuan dari guru atau dosen, karena takut kehilangan karirnya, atau takut dianggap memiliki teknik bermusik yang

³Jaume Rosset i Llobet, 2004, *Loc. Cit.*,

⁴Smith, W.E., "Medical Problems of Orchestra Musicians According to Age and Stage of Career," dalam *Medical Problems of Performing Artists*, Vol. 6, 1992., p. 1

⁵Lockwood, Alan H., "Medical Problems in Secondary School-aged Musicians," dalam *Medical Problems of Performing Artists*, Vol. 3, No. 4, 1998. p. 129

buruk. Berkonsultasi dengan praktisi kesehatan juga belum menjadi sebuah kesadaran, karena biasanya para praktisi kesehatan merekomendasikan untuk berhenti bermain musik. Dan itu merupakan sebuah rekomendasi yang ditakuti banyak musisi. Permasalahan tersebut dapat dihindari apabila musisi memiliki pengetahuan baik fisik maupun psikis. Sedini mungkin musisi harus mengetahui batas kemampuan fisik dari struktur anatomi mereka pada saat bermusik.⁶

Kasus *RSI* ini juga dialami oleh beberapa mahasiswa aktif jurusan musik Institut Seni Indonesia Yogyakarta yang memainkan instrumen gitar. Pada kasus *RSI* yang dialami oleh mahasiswa gitar klasik ini, penderita mengalami kejang pada jari-jarinya ketika memainkan gitar. Gerakan otot pada jari-jarinya melambat, kejang pada jari kelingking kemudian diikuti oleh jari manis dan jari tengah. Kondisi ini, secara dominan disebabkan oleh gerakan repetitif tangan memetik dan menekan, dalam jangka waktu yang lama.⁷ Selain itu, minimnya data-data berupa literatur atau data-data kepustakaan lokal tentang *RSI* yang sulit didapat menghambat mahasiswa untuk mengetahui secara khusus dan mendalam mengenai *RSI*, penyebab, gejala, hingga cara pencegahan dan perawatan.

Walaupun tidak semua *RSI* dapat dihindari, pemanasan yang baik sebelum menyentuh gitar dapat mengurangi kemungkinan *RSI* yang terkait dengan kebiasaan bermain gitar. Seorang atlet, selalu melakukan peregangan sebelum melakukan gerakan fisik yang serius dan mengapa gitaris tidak melakukan hal yang sama?. Karena pada dasarnya bermain gitar juga membutuhkan *support* energi otot yang relatif banyak. Rangkaian pemanasan

⁶Lockwood, 1998, *Ibid*.

⁷Dan Cross, "Proper warm up will help you avoid Repetitive Strain Injury," dalam <http://guitar.about.com/>, diakses tanggal 21 Oktober 2009.

singkat berguna untuk melenturkan otot, membantu mengurangi risiko cedera.⁸ Bahkan setelah otot agak lebih lentur, penting bagi gitaris untuk pemanasan dengan instrumen di tangan mereka, sebelum benar-benar memainkan musik mereka. Hal ini tidak hanya akan membantu mencegah *RSI*, tetapi juga cukup membantu gitaris untuk bermain lebih akurat. Dari pengalaman yang penulis lihat, umumnya gitaris menggunakan ritmis sederhana dengan tempo sedang untuk pemanasan.

Banyak yang telah memikirkan pencegahan *RSI* pada gitaris, Beberapa metode telah dikembangkan, salah satunya *Alexander Technique*, yang berfokus pada penilaian dan mengubah jumlah energi yang digunakan dalam kegiatan sehari-hari, dengan tujuan untuk meningkatkan kemudahan dan kebebasan bergerak, keseimbangan, dukungan dan koordinasi. Salah satu metode yang sangat dihargai diberbagai komunitas musik internasional. Ketika setiap gitaris melakukan pemanasan dengan baik, ia tidak hanya mengembangkan kemampuan secara teknis namun juga membantunya menikmati permainan musik secara sehat dalam rangka meraih kesuksesan karirnya dimasa depan. Walaupun tampaknya sepele namun manfaat pemanasan akan terasa dalam jangka panjang.

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang permasalahan di seputar *RSI* pada gitaris tersebut, maka penulis memfokuskan penelitian ini pada sejauh mana pemahaman kesehatan, postur tubuh, ergonomi dan cara efektif bermain gitar sebagai upaya pencegahan *RSI* pada mahasiswa gitar klasik instrumen mayor III dan IV Institut

⁸ Brian Hayes, Avoiding Tendonitis "*Question and answers for classical guitarists*", dalam www.musicianhealth.com akses 4 Maret 2009, Jam 02:43 WIB.

Seni Indonesia Yogyakarta. Maka pada penelitian ini diberi batasan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Apa saja yang menjadi penyebab *RSI* terhadap mahasiswa gitar klasik instrumen mayor III dan IV Institut Seni Indonesia Yogyakarta?
2. Apa saja upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk mengantisipasi *RSI* pada mahasiswa gitar klasik instrumen mayor III dan IV Institut Seni Indonesia Yogyakarta?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui tingkat kesadaran mahasiswa gitar klasik instrumen mayor III dan IV Institut Seni Indonesia Yogyakarta pada resiko *RSI*.
2. Mengetahui penyebab *RSI* pada mahasiswa gitar klasik instrumen mayor III dan IV Institut Seni Indonesia Yogyakarta
3. Mengetahui upaya pencegahan *RSI*.
4. Memberi wacana baru tentang masalah kesehatan yang dialami gitaris klasik.
5. Menambah referensi karya tulis ilmiah dalam konteks kesehatan di bidang musik.

D. Manfaat Penelitian

1. Memahami faktor-faktor penyebab *RSI* pada mahasiswa gitar klasik instrumen mayor III dan IV Institut Seni Indonesia Yogyakarta.
2. Mengetahui tindakan-tindakan pencegahan *RSI* yang dialami oleh mahasiswa gitar klasik instrumen mayor III dan IV Institut Seni Indonesia Yogyakarta.

3. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi salah satu bahan rujukan untuk musisi dalam bidang kesehatan.

E. Tinjauan Pustaka

Penelitian ini merupakan tindak lanjut dari rasa penasaran dan keinginan untuk mengorganisasikan secara sistematis dan ilmiah dari berbagai pengalaman, pengamatan, dan diskusi seputar kesehatan yang difokuskan pada *RSI* yang dialami oleh mahasiswa gitar klasik instrumen mayor III dan IV Institut Seni Indonesia Yogyakarta serta upaya-upaya pencegahan yang dapat dilakukan.

Untuk menjaga keaslian dari penelitian ini dan menjawab rancangan pertanyaan dalam rumusan masalah di halaman sebelumnya, maka tinjauan pustaka dalam penelitian ini meliputi tiga pembahasan. Pembahasan pertama adalah penjelasan *RSI* secara singkat merujuk pada pendapat para ahli. Pembahasan kedua adalah penyebab *RSI* dalam kaitannya dengan musisi gitar klasik. Serta pembahasan ketiga adalah penjabaran upaya-upaya yang telah ditempuh baik oleh ahli medis maupun para pemusik dalam menangani *RSI*.

Oleh sebab itu dalam penelitian ini perlu adanya daftar referensi sebagai bahan pendalaman landasan teori. Dalam penelitian ini, selain kamus bahasa Indonesia, kamus bahasa Inggris, kamus istilah kedokteran, ensiklopedia, jurnal kesehatan dan jurnal musik, serta buku pedoman penulisan, penulis juga menggunakan buku-buku dan makalah di bawah ini sebagai tinjauan pustaka.

Buku-buku yang digunakan antara lain:

1. David S. Ruch, MD, *Atlas of the Hand Clinics*, United State of America: Elsevier Science, 2002. Memfokuskan pembahasan buku pada masalah

Carpal Tunnel Syndrome. Memberikan pedoman untuk menghindari terjadinya *Carpal Tunnel Syndrome*, komplikasinya, dan perawatannya. Memperkenalkan metode pembedahan sebagai tindak lanjut dari kasus *Carpal Tunnel Syndrome*.

2. James R. Doyle, MD, *Techniques in Hand and Upper Extremity Surgery*, Vol.9, Massachusetts: Lippincott Williams & Wilkins, Inc., 2005. Buku ini memberikan contoh spektrum yang lebih luas mengenai bagaimana menghadapi pembedahan rekonstruksi otot tangan. Menunjukkan berbagai metode pembedahan yang telah diteliti secara mendalam namun relatif sederhana untuk dipahami. Selain itu buku ini juga membahas mengenai cara menumbuhkan kesadaran pada pasien mengenai apa yang dideritanya.
3. Kevin Plancher, *MasterCases: Hand and Wrist Surgery*, New York: Thieme Medical Publishers, Inc., 2004. Membahas berbagai kelainan otot tangan secara mendetail beserta pembedahan yang dapat dilakukan untuk menghadapi kasus-kasus kelainan otot tersebut. Contoh kasus, diagnosa yang digunakan, dan metode pemulihan. Ilustrasi buku ini memudahkan pembaca untuk melakukan perawatan untuk diri sendiri.
4. William B. Geissler, MD, *Wrist Arthroscopy*, New York: Springer Science Business Media, Inc, 2005. Ini merupakan buku yang menjabarkan secara detail kelainan otot pergelangan tangan, serta teknik pembedahan *arthroscopicnya*. Bagaimana mengevaluasi rasa sakit pada otot pergelangan tangan, memahami kerumitan dan mekanisme ketidakstabilan pergelangan tangan. Dilengkapi dengan gambar bagian-bagian

anatominya. Diagnosa dan pemulihan kelainan otot pergelangan tangan dibahas secara terpisah dan informatif. Memperkenalkan metode bedah terbaru yang dapat mengurangi rasa sakit.

Makalah-makalah yang digunakan:

1. Dominique Royle & Nicola Culf, "*The Perfect Technique?*" dalam *EGTA Guitar Journal* No. 6 (1996), pp. 5-7. Teknik bermain gitar bukan hanya pada masalah permainan gitar saja, namun kini telah berkembang meliputi beberapa hal di luar teknik bermain itu sendiri. Artikel dalam jurnal ini membahas bagaimana pendidikan yang baik dalam bermain gitar, postur tubuh, bagaimana memaksimalkan penggunaan otot untuk bermain gitar, posisi jari yang mendukung teknik bermain gitar, rotasi lengan, serta memperhatikan alarm tubuh.
2. Donn LeVie, Jr., "*Understanding Repetitive Stress Injuries for Musicians*", Texas: Kings Crown Publishing, 2006. Membahas secara praktis apa itu *RSI*, bagaimana *RSI* dapat terjadi, serta upaya-upaya pencegahan *RSI*.
3. Giacomo Fiore, "*Postural and sitting musings for the XXI Century Classical Guitarist*", *Guitar Pedagogy – Ferrara*, 17 Desember 2007. Makalah tentang survei dari berbagai saran terkini yang berhubungan dengan cara paling efektif terhadap ergonomi, postur, dan cara duduk untuk seorang pemain gitar klasik.
4. Jaume Rosset i Llobet, "*Musician Health Problem And In Their Relation To Musical Education*", XXVI Conference of the International Society for

Music Education & CEPROM Meeting, Barcelona dan Tenerife, Juli 2004.

Makalah ini selain menyajikan beberapa data seputar cedera yang dialami musisi, juga membahas mengenai kesehatan musisi dalam bermain musik dan pentingnya guru musik memberikan pengetahuan kesehatan untuk mencegah berbagai kemungkinan *RSI* pada murid didiknya.

5. "A Music & Health symposium for musicians, performing artists, & medical professionals", The Louis Armstrong Center for Music & Medicine Beth Israel Medical Center New York, 13 October 2009.

Makalah simposium tersebut membahas berbagai resiko cedera yang dialami oleh musisi, cara pencegahan serta perawatannya. Memperkenalkan metode medis dalam dunia musik yang secara sederhana memberikan motivasi kepada musisi perihal kesadaran kesehatan pikiran dan tubuh.

Situs *world wide web* dan *encyclopedia software* yang menjadi acuan utama antara lain: (1) Microsoft Encarta encyclopedia@ 2005; (2) <http://www.dystonia-foundation.org>; (3) <http://www.nationalgeographic.org>; (4) <http://www.ncbi.nlm.nih.gov>; (5) <http://www.sciandmed.com>; (6) <http://www.Wikipedia.com>

F. Metode Penelitian

Sebuah penelitian adalah suatu kegiatan ilmiah yang berusaha menggali, menjabarkan, mengembangkan pengetahuan dari sumber-sumber primer untuk menemukan prinsip-prinsip hukum, dalil-dalil, teori-teori dan

generalisasi dari suatu permasalahan yang diangkat dengan mempergunakan prosedur kerja yang jelas dan sistematis agar hasil penelitian dapat dipertanggungjawabkan. Agar penjabaran permasalahan jelas maka penulis menggunakan metode sebagai berikut :

1. Metode Pendekatan

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan Studi Kasus. Studi kasus adalah salah satu metode penelitian dalam ilmu sosial. Dalam riset yang menggunakan metode ini, dilakukan pemeriksaan longitudinal yang mendalam terhadap suatu keadaan atau kejadian yang disebut sebagai kasus dengan menggunakan cara-cara yang sistematis dalam melakukan pengamatan, pengumpulan data, analisis informasi, dan pelaporan hasilnya. Sebagai hasilnya, akan diperoleh pemahaman yang mendalam tentang mengapa sesuatu terjadi dan dapat menjadi dasar bagi riset selanjutnya. Studi kasus dapat digunakan untuk menghasilkan dan menguji hipotesis.⁹

Dalam penelitian studi kasus ini peneliti mencoba menggambarkan subjek penelitian di dalam keseluruhan tingkah laku, yakni tingkah laku itu sendiri beserta hal-hal yang melingkunginya, hubungan antara tingkah laku dengan riwayat timbulnya tingkah laku, demikian pula lain-lain hal yang berkaitan dengan tingkah laku tersebut.¹⁰ Cara yang digunakan yaitu mengumpulkan data sebanyak-banyaknya mengenai berbagai hal dalam kebiasaan bermusik, berlatih, dan pengetahuan kesehatan musisi yang dilakukan oleh mahasiswa gitar klasik

⁹ Bent Flyvbjerg, "Five Misunderstandings About Case Study Research." *Qualitative Inquiry*, vol. 12 no. 2, Singapore: SAGE publications, 2006, pp. 219-245.

¹⁰ Suharsimi Arikunto, *Manajemen Penelitian*, Jakarta: PT. Rineka Cipta, 1993, p.

instrumen mayor III dan IV Institut Seni Indonesia Yogyakarta, kemudian menganalisis hal-hal tersebut untuk dicari upaya-upaya pencegahan *RSI*.

Langkah awal untuk pengumpulan data adalah terlebih dahulu dilakukan persiapan untuk observasi, adapun langkah-langkah persiapan observasi yaitu:

- a. Mengajukan surat ijin penelitian (survey) kepada pihak kampus. Dalam hal ini jurusan seni musik, Institut Seni Indonesia Yogyakarta.
- b. Mengajukan proposal penelitian dan permohonan izin penelitian kepada dosen pembimbing skripsi dan ketua jurusan seni musik.
- c. Mempersiapkan peralatan survey seperti kamera foto, tape recorder, dan alat tulis.
- d. Penelitian ini dilakukan mulai bulan April hingga Mei 2010.

Faktor pendukung penelitian ini adalah adanya dukungan dari pihak kampus dan teman-teman jurusan musik, khususnya teman-teman dari instrumen mayor gitar yang menjadi sampel penelitian.

2. Populasi dan Sampel

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.¹¹ Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa gitar klasik instrumen mayor III dan IV Institut Seni Indonesia Yogyakarta.

¹¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D*, Bandung : Alfabeta, 2007, p. 80.

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Penelitian ini menggunakan *purposive sample*, atau sampel bertujuan. Yaitu pengambilan sampel dengan berdasarkan atas ciri-ciri, sifat atau karakteristik tertentu, yang merupakan ciri-ciri pokok populasi. Sampel bertujuan dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan atas strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu.¹² Sampel yang diambil untuk penelitian ini adalah: tahapan metode pemanasan, kebiasaan bermain gitar, pengetahuan kesehatan, dan gejala-gejala *RSI* yang dialami oleh mahasiswa gitar klasik instrumen mayor III dan IV Institut Seni Indonesia Yogyakarta.

3. Metode Pengumpulan Data

a. Metode Observasi

Observasi lapangan dilakukan secara langsung untuk mengetahui data fisik mengenai tahapan metode pemanasan, kebiasaan bermain gitar, pengetahuan kesehatan, dan gejala-gejala *RSI* yang dialami oleh mahasiswa gitar klasik instrumen mayor III dan IV Institut Seni Indonesia Yogyakarta yang mengacu pada potensi *RSI*. Data tersebut merupakan sampel yang akan diteliti.

b. Metode Dokumentasi

Dokumentasi dengan menggunakan alat dokumentasi seperti kamera fotografi dan video untuk merekam kegiatan pemanasan, postur tubuh dan tangan saat memainkan instrumen gitar. Serta ergonomi lingkungan dan instrumen gitar.

¹²Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2002, p. 117.

c. Metode Wawancara

Wawancara baik yang terstruktur dan tidak terstruktur untuk memperoleh data-data guna melengkapi literatur yang sudah ada. Wawancara dilakukan langsung dengan mahasiswa gitar klasik instrumen mayor III dan IV Institut Seni Indonesia Yogyakarta. Agar informasi yang didapat cukup lengkap dan akurat, maka wawancara dengan ahli ortopedi dan terapis dilakukan melalui surat elektronik.

4. Metode Analisis Data

Melakukan analisis adalah pekerjaan yang sulit, memerlukan kerja keras. Analisis memerlukan daya kreatif serta kemampuan intelektual yang tinggi. Tidak ada cara tertentu yang dapat diikuti untuk mengadakan analisis, sehingga setiap peneliti harus mencari sendiri metode yang dirasakan cocok dengan sifat penelitiannya. Bahan yang sama bisa diklasifikasikan lain oleh peneliti yang berbeda.¹³

Dalam penelitian *REPETITIVE STRAIN INJURY (RSI)* Studi Kasus Terhadap Mahasiswa Gitar Klasik Instrumen Mayor III dan IV Institut Seni Indonesia Yogyakarta ini, karena peneliti menggunakan metode pendekatan studi kasus yang menggambarkan tingkah laku, hubungan tingkah laku dan hal yang ditimbulkan oleh tingkah laku tersebut, maka dalam metode analisis data, data yang berwujud narasi dianalisis secara kualitatif, dan data yang berupa angka dianalisis dengan metode kuantitatif disajikan dalam bentuk table maupun diagram.

¹³ Sugiyono. *Op. Cit.*, p. 244.

Setelah memperoleh data cukup banyak dari lapangan, maka dilakukan reduksi data. Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, kemudian dicari tema dan polanya. Dalam penyajian data yang telah direduksi sebelumnya, peneliti menyajikan data dalam bentuk uraian singkat, dengan teks yang bersifat naratif untuk menggali berbagai hal yang berperan dalam upaya pencegahan *RSI* pada mahasiswa gitar klasik instrumen mayor III dan IV Institut Seni Indonesia Yogyakarta. Kemudian perolehan data yang berwujud angka, penulis uraikan dalam bentuk tabel dan diagram agar mudah dibaca.

G. Sistematika Penulisan

Suatu penelitian, seperti yang biasanya terdapat pada penelitian-penelitian ilmiah yang lain, biasanya memiliki sebuah sistematika penulisan. Fungsinya adalah menjelaskan secara singkat isi dari sebuah karya penelitian berdasarkan tiap-tiap babnya.

Sistematika penulisan pada tulisan ini terdiri dari 4 bab. Bab pertama berisi tentang latar belakang sebuah penelitian atau penulisan, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian, dan sistematika penulisan. Bab kedua terdiri dari gambaran umum dan landasan teori tentang ISI Yogyakarta, *RSI*, dan mahasiswa gitar klasik instrumen mayor III dan IV Institut Seni Indonesia Yogyakarta. Bab ketiga pada tulisan ini merupakan ulasan secara deskriptif dari proses penelitian yang berisi tentang penyajian data, perolehan data, dan analisis dari data-data yang diteliti. Bab keempat adalah bab penutup yang berisi kesimpulan dan saran.