

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada analisis data yang telah penulis lakukan pada Bab III tentang 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 Seni Indonesia Yogyakarta, maka didapatkan beberapa kesimpulan sebagai berikut :

- 1) Telah terjawab rumusan masalah dan manfaat penelitian pada Bab pertama. Hal-hal yang menjadi penyebab *RSI* pada mahasiswa gitar klasik instrumen mayor III dan IV Institut Seni Indonesia Yogyakarta yang dijabarkan pada Bab ketiga analisis data poin kelima.
- 2) Telah terjawab rumusan masalah dan manfaat penelitian tentang upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk mengantisipasi *RSI* pada mahasiswa gitar klasik instrumen mayor III dan IV Institut Seni Indonesia Yogyakarta yang dijabarkan pada Bab ketiga analisis data poin keenam.
- 3) Telah tercapai dan terlaksananya tujuan penelitian untuk mengetahui tingkat kesadaran mahasiswa gitar klasik instrumen mayor III dan IV Institut Seni Indonesia Yogyakarta pada resiko *RSI*, terutama mengenai relasi antara tingkat pengetahuan *RSI* dan kesadaran mahasiswa dalam bermain gitar. Yang dijabarkan pada Bab ketiga analisis data poin keempat.

yang memadai mengenai pengetahuan cedera yang berhubungan dengan kebiasaan bermain gitar sangatlah diperlukan. Bab kedua telah menjabarkan mengenai pengetahuan cedera yang berhubungan dengan gitaris, kemudian pada Bab ketiga poin keenam dijabarkan mengenai teknik pemanasan yang benar menurut ahli (dokter Ortopedi, dan dokter bedah yang juga anggota dari *Medical Problem of Performing Artist*) yang telah penulis wawancarai.

- 5) Telah diketahui upaya-upaya sederhana yang melibatkan pola kebiasaan sehari-hari untuk mengurangi resiko cedera tangan.

B. Saran

Bermain musik, terutama dengan instrumen gitar klasik bukanlah hal sederhana yang hanya mengkolaborasikan notasi dan permainan petikan jari. Berdasarkan hasil penelitian, pengkajian, analisis, pembahasan serta kesimpulan yang telah dilakukan, maka di bawah ini penulis sampaikan beberapa saran sebagai berikut :

- 1) Penulis berharap agar hasil-hasil yang telah disimpulkan dalam penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan bagi para pemusik, terutama yang mempunyai kebiasaan dan sikap tubuh yang kurang baik ketika bermain musik, bukan saja bagi gitaris klasik, namun juga bagi publik pecinta musik.
- 2) Pentingnya pengetahuan ergonomi yang baik agar gitaris dapat memilih kursi yang baik ketika berlatih gitar.

- 3) Memilih gitar yang lebih ergonomis dapat menjadi pilihan untuk mengurangi resiko *RSI*.
- 4) Cedera tangan belum menjadi pokok bahasan pada mata kuliah instrumen mayor gitar. Penulis berharap 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.
- 5) Adanya lembaga khusus seperti *Medical Problem of Performing Artist* (Narberth, Pennsylvania, USA) dalam lingkup institusi yang memberikan bimbingan serta memberi referensi jaringan untuk pemecahan masalah *RSI* dirasa sangat penting. Penulis berharap, dikelak kemudian hari lembaga tersebut benar-benar dibangun untuk kehidupan bermusik yang lebih sehat.
- 6) Penulis menyadari bahwa penelitian ini sangat banyak kekurangan, khususnya yang berkaitan dengan kedalaman data-data yang disajikan, maupun proses analisisnya. Untuk itu penulis berharap penelitian ini masih terus dilanjutkan dan disempurnakan agar lebih bermanfaat untuk perkembangan dunia seni musik yang berhubungan dengan kesehatan pemusik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alan H., Lockwood, "Medical Problems in Secondary School-aged Musicians." *Medical Problems of Performing Artists*, Vol. 3, 1998.
- American Academy of Orthopaedic Surgeons, Wawancara pribadi melalui surat-menyerat elektronik, tanggal 7 Juli 2010.
- Arikunto, Suharsimi, *Manajemen Penelitian*, Jakarta: PT. Rineka Cipta, 1993.
- _____, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2002.
- Arksey, Hillary, *RSI and the Expert: The Construction of Medical Knowledge*, London: UCL Press, 1998.
- Carlson, Michelle G., Associate Attending Orthopaedic Surgeon, Hospital for Special Surgery Associate Professor of Clinical Orthopaedic Surgery, Weill Cornell Medical College, Wawancara pribadi melalui surat-menyerat elektronik, tanggal 6 Juli 2010.
- Charness, *Occupational Disorders of the Upper Extremity: Unique upper extremity disorders of musicians*, New York, NY: Churchill Livingstone, 1992.
- Cross, Dan, *Proper warm up will help you avoid Repetitive Strain Injury*, diakses dari situs http://guitar.about.com/od/beginners/a/rsi_guitar.htm, tanggal 21 Oktober 2009.
- Daluiski, Aaron, 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, Wawancara pribadi melalui surat-menyerat elektronik, tanggal 6 Juli 2010.
- Doyle, James R, *Techniques in Hand and Upper Extremity Surgery*, Vol.9, Massachusetts: Lippincott Williams & Wilkins, Inc. , 2005.
- E., Fernandez, Pallini R, Lauretti L. "Neurosurgery of the peripheral nervous system: cubital tunnel syndrome". *Surgery Neurology Journal*. Vol. 50, 1998.
- E. Smith, Daniel, *Preventing Hand Injuries*, diakses dari situs www.dansm'scareguide.com, pada Kamis, 13 Agustus 2008, jam 00.36 WIB.

- Feinberg, Joseph H., Associate Attending Physiatrist, Hospital for Special Surgery, Associate Professor of Rehabilitation Medicine, Weill Cornell Medical College, Wawancara pribadi melalui surat-menyurat elektronik, tanggal 7 Juli 2010.
- Flyvbjerg, Bent, *"Five Misunderstandings About Case Study Research."* Qualitative Inquiry, vol. 12 no. 2, Singapore: SAGE publications, 2006.
- Fox Smith, Casey, *"Alexander Technique: Answers to Two Common Guitar Problems"*, Medical University of South Carolina: MUSC 581, 1 February 2006.
- Geissler, William B., *Wrist Arthroscopy*, New York: Springer Science Business Media, Inc, 2005.
- Hayes, Brian, Avoiding Tendonitis *"Question and answers for classical guitarists"*, dalam www.musicianhealth.com akses 4 Maret 2009, Jam 02:43 WIB.
- Helliwell, Philip, "Repetitive strain injury", *British Medical Journal* Vol 20, United Kingdom: BMJ Group, 2004.
- Indrawan, Andre, *Bahan Praktikum Etude dan Lagu: Instrumen Mayor 4*, Yogyakarta: Jurusan Musik Fakultas Seni Pertunjukan Institut Seni Indonesia Yogyakarta, 2005.
- JM, Harrington, Carter JT, Birrel L (ed), *Surveillance Case Definitions for Work Related Upper Limb Pain Syndrome*, Occupational Environment Medical No. 55, 1998.
- LeVie, Donn, *Understanding Repetitive Stress Injuries for Musicians*, Texas: Kings Crown Publishing, 2006.
- LG, Cleland. "RSI: a model of social iatrogenesis", *Medical Journal Australia*, Vol 147, 1987.
- Naughton H, Mc. "The label 'Occupational Overuse Syndrome': Time to Change", *New Zealand Medical Journal*, Vol. 113, 2000.
- Nawawi, Hadari, *Metode Penelitian Bidang Sosial*, Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 1995.
- Nordqvist, Christian, "What Is Repetitive Strain Injury (RSI)? What Causes Repetitive Strain Injury?", *Medical News Today*, 19 Januari 2010.

- Pascarelli, Emil dan Deborah Quilter, *Repetitive Strain Injury: a Computer User's Guide*, New York: John Wiley and Sons, 1994.
- Plancher, Kevin, *MasterCases: Hand and Wrist Surgery*, New York: Thieme Medical Publishers, Inc., 2004.
- PS, Helliwell. "Diagnostic criteria for work-related upper limb disorders". *British Journal Rheumatol*, Vol 35, 1996.
- Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, Edisi terbaru, 2002.
- Rosset i Llobet, Jaume, *Musician Health Problem And In Their Relation To Musical Education*, makalah dalam konferensi internasional untuk pendidikan musik dan pertemuan CEPROM, Barcelona dan Tenerife, Juli 2004.
- Royle, Dominique & Culf, Nicola, "The Perfect Technique?", *EGTA Guitar Journal* No. 6, 1996.
- Ruch, David S, *Atlas of the Hand Clinics*, United State of America: Elsevier Science, 2002.
- SE, Mackinnon, Novak CB. *Repetitive strain in the workplace*. *Journal Hand Surgery*, Vol 22, 1997.
- Shafer, Gail A., Dosen pada Division of Structural Biology Colleges of Osteopathic and Human Medicine, Michigan State University, A514D East Fee Hall, East Lansing, MI 48824, USA, Wawancara pribadi melalui surat-menyurat elektronik, tanggal 7 Juli 2010.
- Smith, W.E., "Medical Problems of Orchestra Musicians According to Age and Stage of Career.", *Medical Problems of Performing Artists*, Vol. 6, 1992.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D* Bandung: Alfabeta, 2007.
- SY, Kao, "Carpal Tunnel Syndrome as an Occupational Disease", USA: *The Journal of the American Board of Family Practice* Vol. 16, 2003.
- Tamba, Lusan Maria T, "Karakteristik Penderita Sindroma Terowongan Karpal (STK) di Poliklinik Instalasi Rehabilitasi Medik RS Dr. Kariadi Semarang 2006", *Media Medika Indonesiana*, Vol. 43 No. 1.,

Semarang: Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro dan Ikatan Dokter Indonesia Wilayah Jawa Tengah, 2008.

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

Varghese, B., G S Radcliffe, C Graves, "Calcific Tendonitis of the Quadriceps", *British Journal Sport Medical* Vol. 40, 2005.

W, Feindel, Stratford J. "The role of the cubital tunnel in tardy ulnar palsy". *Canada Journal Surgery*, Vol 1, Jul 19581.

WR, Smythe, Reznik SI, Putnam Jr. JB. Lung Sabiston, *Textbook of Surgery: including pulmonary embolism and thoracic outlet syndrome*, Vol. 18, Philadelphia: Saunders Elsevier; 2007.

Encarta Dictionaries@2005.

<http://www.gudeg.net>

<http://www.okezone.com>

<http://www.musisi.com>

<http://www.safecomputingtips.com>

<http://www.state.nj.us>

