

## ABSTRAK

Gerakan tangan saat mengambil *chord* gitar yang dilakukan secara berulang dapat menyebabkan keluhan muskuloskeletal pada pemain gitar akustik sangat rentan mengalami PRMD. Gangguan muskuloskeletal yang berhubungan dengan bermain musik dikenal sebagai *Playing Related Musculoskeletal Disorder* (PRMD) merupakan kelemahan, mati rasa, rasa sakit, kesemutan, atau gejala lain yang mengganggu kemampuan bermain musik pada tingkat yang biasa dimainkan oleh musisi. *Tendon and nerve gliding exercise* merupakan latihan yang dapat diberikan untuk mengurangi rasa nyeri di pergelangan tangan. **Tujuan:** untuk mengetahui efektifitas *tendon and nerve gliding exercise* terhadap keluhan PRMD pada pemain gitar akustik di kota Denpasar, berjenis kelamin laki-laki dengan rentan usia 17-25 tahun. **Metode:** berjenis pre-eksperimental dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan rancangan penelitian *one group pretest-posttest design*. Menggunakan alat ukur VAS untuk mengukur derajat nyeri gerak pergelangan tangan, dengan jumlah *sample* 10 orang. **Hasil:** setelah pemberian latihan selama 12 kali dalam 4 minggu terjadi penurunan derajat nyeri gerak pergelangan tangan sebesar 41%. Pada uji *paired-sample t test* nilai derajat nyeri gerak pergelangan tangan didapatkan nilai signifikan (*2-tailed*) 0.000 ( $p < 0,005$ ) yang menandakan terdapat peningkatan yang signifikan berdasarkan statistika pada derajat nyeri gerak pergelangan tangan setelah pemberian *tendon and nerve gliding exercise*. **Kesimpulan:** *tendon and nerve gliding exercise* efektif dalam mengatasi keluhan PRMD *wrist* pada pemain musik di kota Denpasar.

**Kata kunci:** *Playing Related Musculoskeletal Disorder* (PRMD), *Tendon and nerve gliding exercise*, pemain gitar akustik, nyeri pergelangan tangan

## **ABSTRACT**

*Repetitive hand movements when picking up guitar chords can cause musculoskeletal complaints in acoustic guitar players who are very susceptible to PRMD. Musculoskeletal disorders associated with playing music known as Playing Related Musculoskeletal Disorder (PRMD) are weakness, numbness, pain, tingling, or other symptoms that interfere with the ability to play music at the level commonly played by musicians. Tendon and nerve gliding exercise is an exercise that can be given to reduce pain in the wrist. **Objective:** to determine the effectiveness of tendon and nerve gliding exercise on PRMD complaints in acoustic guitar players in Denpasar city, male with an age range of 17-25 years. **Method:** pre-experimental type using purposive sampling technique, with a one group pretest-posttest design. Using the VAS measuring instrument to measure the degree of wrist motion pain, with a total sample of 10 people. **Results:** after giving exercise for 12 times in 4 weeks there was a decrease in the degree of wrist motion pain by 41%. In the paired-sample t test, the value of the degree of wrist motion pain obtained a significant value (2-tailed) 0.000 ( $p < 0.005$ ) which indicates that there is a statistically significant increase in the degree of wrist motion pain after giving tendon and nerve gliding exercise. **Conclusion:** tendon and nerve gliding exercise is effective in overcoming PRMD wrist complaints in music players in Denpasar city.*

**Keywords:** *Playing Related Musculoskeletal Disorder (PRMD), Tendon and nerve gliding exercise, acoustic guitar player, wrist pain.*