

**PEMBERIAN *STRETCHING* LEHER DAN *MULLIGAN*  
*EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN *NECK PAIN* DI MASA  
DARING COVID-19 PADA MAHASISWA**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan Fisioterapi  
Pada Program Studi D IV Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta**



**Oleh**

**DIRITA SEPVHIANA PRATIWI**

**E2017024**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS ‘AISYIYAH SURAKARTA  
2021**

**PEMBERIAN *STRETCHING* LEHER DAN *MULLIGAN EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN *NECK PAIN* DI MASA DARING COVID-19 PADA MAHASISWA**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan Fisioterapi  
Pada Program Studi D IV Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta**



**Oleh**

**DIRITA SEPVHIANA PRATIWI**

**E2017024**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS ‘AISYIYAH SURAKARTA  
2021**

**PEMBERIAN *STRETCHING* LEHER DAN *MULLIGAN EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN *NECK PAIN* DI MASA DARING COVID-19 PADA MAHASISWA**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan Fisioterapi  
Pada Program Studi D IV Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta**

**Oleh**

**DIRITA SEPVHIANA PRATIWI**

**E2017024**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS ‘AISYIYAH SURAKARTA  
2021**

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tugas akhir dengan judul :

**PEMBERIAN *STRETCHING* LEHER DAN *MULLIGAN EXERCISE*  
TERHADAP PENURUNAN *NECK PAIN* DI MASA DARING COVID-19  
PADA MAHASISWA**

yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari tugas akhir yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan tugas akhir ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 4 Maret 2021



Dirita Sepvhiana Pratiwi

NIM. E2017024

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas 'Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dirita Sepvhiana Pratiwi  
NIM : E2017024  
Jenis Karya : Tugas akhir  
Judul : Pemberian *Stretching* Leher Dan *Mulligan Exercise* Terhadap Penurunan *Neck Pain* Di Masa Daring Covid-19 Pada Mahasiswa

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*) kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas tugas akhir saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. Universitas 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media / formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surakarta, 4 Maret 2021



Dirita Sepvhiana Pratiwi  
NIM. E2017024

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tugas akhir dengan judul:

**PEMBERIAN *STRETCHING* LEHER DAN *MULLIGAN EXERCISE*  
TERHADAP PENURUNAN *NECK PAIN* DI MASA DARING COVID-19  
PADA MAHASISWA**

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada sidang hasil tugas akhir program Studi DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 4 Maret 2021

Pembimbing



Maskun Pudjianto, S.MPh., S.Pd., M.Kes  
NIDK. 9906000450

Mengetahui  
Kaprosdi DIV Fisioterapi  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta



Ari Santi Mei Leni, SSt.FT., M.Or  
NIDN. 0605059001

## PENGESAHAN PENGUJI

Tugas akhir dengan judul:

### **PENGARUH PEMBERIAN *STRETCHING* LEHER DAN *MULLIGAN EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN *NECK PAIN* DI MASA DARING COVID-19 PADA MAHASISWA**

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Fisioterapi pada Program Studi DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Tugas akhir ini telah diujikan pada sidang hasil tugas akhir pada tanggal 4 Maret 2021 dan dinyatakan memenuhi syarat / sah sebagai tugas akhir pada Program Studi D IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 2 Agustus 2021

Mengesahkan,

1. Rini Widarti, SSt.FT., M.Or ( ..... )  
NIDN. 0627088801
2. Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT., M.Or ( ..... )  
NIDN. 0605059001
3. Maskun Pudjianto, S.MPH., S.Pd., M.Kes ( ..... )  
NIDK. 9906000450

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta



Endah Sri Wahyuni, S.Kep. Ns., M.Kep  
NIDN. 0602058501

Kaprodi DIV Fisioterapi  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta



Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT., M.Or  
NIDN. 0605059001

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT dengan segala rahmat dan karunia-Nya yang telah di anugerahkan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dengan judul “Pemberian *Stretching* Leher Dan *Mulligan Exercise* Terhadap Penurunan *Neck Pain* Di Masa Daring Covid-19 Pada Mahasiswa”, untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Terapan dari program studi D IV Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta. Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari kesempurnaan.

Tugas akhir ini dapat penulis selesaikan berkat bimbingan, motivasi, bantuan oleh semua pihak, oleh karena itu dengan rendah hati penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih, khususnya kepada yang terhormat:

1. Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT., M.Or selaku Ketua Prodi DIV Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Maskun Pudjianto, S.MPH., S.Pd., M.Kes selaku dosen pembimbing tugas akhir yang telah memberikan sumbang saran maupun arahan yang sangat berguna dalam penyusunan tugas akhir ini.
4. Rini Widarti, SSt.FT., M.Or, Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT., M.Or, Maskun Pudjianto, S.MPH., S.Pd., M.Kes selaku penguji yang telah memberikan sumbang saran yang sangat berguna dalam penyusunan tugas akhir ini.
5. Segenap Dosen Pengajar, Karyawan, dan Staf atau usaha Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, yang telah membantu penulis menyelesaikan skripsi ini.
6. Kedua Orang Tua dan kakak saya yang memberikan semangat, dukungan, dan pengertian yang luar biasa tanpa henti.

Penulis hanya bisa memohon kepada Allah SWT, memberikan balasan kebaikan dan barakah terhadap pihak - pihak yang telah membantu penulis menyelesaikan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para fisioterapi dan lembaga kesehatan.