

## DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN .....	i
SAMPUL DALAM.....	ii
PRASYARAT GELAR.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	v
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	vi
PENGESAHAN PENGUJI.....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
INTISARI.....	ix
SUMMARY .....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
DAFTAR SINGKATAN .....	xvi
DAFTAR ISTILAH/SIMBOL.....	xvii
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>4</b>
<b>A. LANDASAN TEORI.....</b>	<b>4</b>
1. Anatomi Leher .....	4
a. Tulang .....	4
b. Sendi .....	5
c. Ligamen.....	5
d. Otot-otot .....	6
2. <i>Neck Pain</i> atau Nyeri Leher.....	8
a. Definisi Nyeri Leher .....	9
b. Epidemiologi .....	9
c. Gejala-Gejala Nyeri Leher .....	10
d. Penyebab Nyeri Leher .....	10
e. Klasifikasi Nyeri Leher .....	10
f. Mekanisme Nyeri Leher .....	11
3. <i>Stretching</i> Leher .....	12
a. Mengangkat Kepala.....	12
b. <i>Prone Extension</i> .....	13
c. Retraksi Serviks.....	13
d. Peregangan Leher Menyamping.....	14
e. Peregangan Leher Di Punggung.....	14
f. Gerakan Pembuka Jantung .....	15
4. <i>Mulligan Exercise</i> .....	16
5. Daring .....	21

6. COVID-19 .....	21
7. Mahasiswa .....	22
<b>B. NAMA PROJECT LUARAN .....</b>	<b>22</b>
1. Komunikasi, Informasi, Edukasi (KIE).....	22
a. Definisi KIE.....	22
b. <i>Booklet</i> .....	23
<b>C. JURNAL YANG RELEVAN.....</b>	<b>24</b>
<b>BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN.....</b>	<b>28</b>
<b>A. TEKNIK ATAU CARA PELAKSANAAN PROGRAM KIE .....</b>	<b>28</b>
<b>B. NAMA PROJECT LUARAN .....</b>	<b>29</b>
<b>C. TUJUAN PROJECT LUARAN .....</b>	<b>29</b>
<b>D. KEASLIAN PROJECT LUARAN .....</b>	<b>29</b>
<b>E. DESKRIPSI PROJECT LUARAN .....</b>	<b>30</b>
<b>BAB IV LUARAN YANG DICAPAI .....</b>	<b>32</b>
<b>A. PEMBAHASAN PRODUK .....</b>	<b>32</b>
1. Halaman Sampul .....	32
2. Halaman Daftar Isi .....	33
3. Halaman Materi Nyeri Leher, Gejala, Klasifikasi.....	34
4. Halaman Materi <i>Stretching</i> Leher .....	37
5. Halaman Materi <i>Mulligan Exercise</i> .....	42
6. Halaman Referensi .....	50
7. Halaman penutup.....	51
<b>B. RENCANA TINDAK LANJUT PRODUK .....</b>	<b>52</b>
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>56</b>
<b>A. KESIMPULAN .....</b>	<b>56</b>
<b>B. SARAN.....</b>	<b>56</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>58</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Anatomi Vertebra.....	5
Gambar 2.2 Anatomi Ligamen <i>Cervical</i> .....	6
Gambar 2.3 Anatomi Otot-Otot Leher.....	7
Gambar 2.4 Anatomi Otot-Otot Leher Posterior.....	8
Gambar 2.5 Mengangkat kepala.....	12
Gambar 2.6 <i>Prone extention</i> .....	13
Gambar 2.7 Retraksi serviks.....	13
Gambar 2.8 Peregangan leher menyamping.....	14
Gambar 2.9 Peregangan leher di punggung.....	15
Gambar 2.10 Gerakan pembuka jantung.....	15
Gambar 2.11 Posisi tangan ketika SNAG.....	18
Gambar 2.12 Overpressure posisi ketika SNAG.....	18
Gambar 2.13 <i>Self SNAG for cervical rotation</i> .....	19
Gambar 2.14 <i>Self SNAG for side flexion or extention</i> .....	20
Gambar 2.15 Posisi jari.....	20
Gambar 2.16 <i>Self fist traction</i> .....	21
Gambar 4.1 Halaman Sampul.....	32
Gambar 4.2 Halaman Daftar Isi.....	33
Gambar 4.3.1 Halaman Materi Nyeri Leher.....	35
Gambar 4.3.2 Halaman Materi Gejala-Gejala dan Klasifikasi Nyeri Leher ...	36
Gambar 4.4.1 Halaman Materi Prosedur <i>Stretching</i> Leher.....	37
Gambar 4.4.2 Halaman Materi Prosedur <i>Stretching</i> Leher.....	38
Gambar 4.4.3 Halaman Materi Prosedur <i>Stretching</i> Leher.....	39
Gambar 4.4.4 Halaman Materi Prosedur <i>Stretching</i> Leher.....	40
Gambar 4.4.5 Halaman Materi Prosedur <i>Stretching</i> Leher.....	42

Gambar 4.5.1 Halaman Materi <i>Mulligan Exercise</i> .....	43
Gambar 4.5.2 Halaman Materi <i>Mulligan Exercise</i> .....	44
Gambar 4.5.3 Halaman Materi <i>Mulligan Exercise</i> .....	45
Gambar 4.5.4 <i>Self SNAG for cervical rotation</i> .....	46
Gambar 4.5.5 <i>Self SNAG for side flexion or extention</i> .....	47
Gambar 4.5.6 <i>Self fist traction</i> .....	48
Gambar 4.6 Halaman Referensi .....	49
Gambar 4.7 Halaman Penutup .....	50
Gambar 4.8 Testimoni Mahasiswa.....	52
Gambar 4.9 Testimoni Fisioterapis .....	53
Gambar 4.10 Testimoni Fisioterapis .....	54

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	<i>Curriculum Vitae</i>
Lampiran 2	Standar Operasional Prosedur <i>Stretching Leher</i> dan <i>Mulligan Exercise</i>
Lampiran 3	Lembar Konsultasi Skripsi
Lampiran 4	Luaran Produk Berupa Booklet
Lampiran 5	Testimoni Booklet
Lampiran 6	Lembar Revisi Setelah Ujian

## DAFTAR SINGKATAN

C	<i>Cervical</i>
IASP	<i>The International Association for the Study of Pain</i>
KIE	Komunikasi, Informasi, dan Edukasi
MERS	<i>Middle East Respiratory Syndrome</i>
MWM	<i>Mobilization With Movements</i>
NAG	<i>Natural Apophyseal Glides</i>
NDI	<i>Neck Disability Index</i>
NP	<i>Non-Spesifik</i>
NPDS	<i>Neck Pain and Disability Scale</i>
PILL	<i>Pain-Free, Immediate, and Long-Lasting</i>
ROM	<i>Range Of Motion</i>
SARS	<i>Severe Acute Respiratory Syndrome</i>
SNAG	<i>Sustained Natural Apophyseal Glides</i>
Th	<i>Thoracal</i>
VAS	<i>Visual Analog Scale</i>
WHO	<i>World Health Organization</i>

## DAFTAR ISTILAH/SIMBOL

<	Kurang dari
>	Lebih dari
/	Atau
&	Dan
%	Persen
=	Sama dengan
p	<i>Probability</i>