

**MC.KENZIE NECK EXERCISE UNTUK FORWARD HEAD POSTURE
(FHP) PADA PENGGUNA SMARTPHONE**

Pepti NovitaSari, Ari Sapti Mei Leni

peptinovita10@gmail.com

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang: pengguna *smartphone* biasanya cenderung menekuk leher untuk menatap objek yang lebih dekat sehingga posisi kepala menunduk dalam jangka waktu yang lama, hal tersebut dikenal sebagai *forward head posture*. *Forward head posture* atau posisi kepala berada di depan kedua bahu yang dapat dialami oleh berbagai usia dan jenis kelamin. Keluhan akibat *forward head posture* yaitu nyeri leher dan perubahan postur kepala sehingga perlu adanya latihan untuk mengatasi keluhan tersebut salah satunya yaitu latihan *Mc.Kenzie Neck Exercise*. Pengguna *smartphone* belum semuanya mengetahui tentang latihan tersebut sehingga perlu adanya media untuk memberikan informasi dan edukasi kepada pengguna *smartphone* yang mengeluhkan akibat dari *forward head posture*. **Metode:** metode yang digunakan media KIE yaitu *Booklet* yang berjudul latihan *Mc.Kenzie* leher untuk postur kepala maju pada pengguna *smartphone*. **Hasil:** media *booklet* ini akan disebarluaskan kepada masyarakat khususnya pengguna *smartphone* sebagai referensi latihan untuk mengatasi *forward head posture* dengan latihan *Mc.Kenzie Neck Exercise*. **Kesimpulan:** media *booklet* sebagai media promotif fisioterapi dan sebagai media informasi serta referensi untuk masyarakat umum khususnya pengguna *smartphone* dalam menangani keluhan *forward head posture* dengan latihan *Mc.Kenzie Neck Exercise*.

Kata Kunci: pengguna *smartphone*, *Forward head posture*, *Mc.Kenzie Neck Exercise*, *Booklet*