

***NECK EXERCISE* UNTUK MENGURANGI NYERI PADA *TEXT*  
*NECK SYNDROME***

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan Fisioterapi  
Pada Program Studi DIV Fisioterapi**



**Oleh**

**PRATIWI PUTRI YUNIADI**

**E2017048**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA**

**2021**

***NECK EXERCISE* UNTUK MENGURANGI NYERI PADA *TEXT*  
*NECK SYNDROME***

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan Fisioterapi  
Pada Program Studi DIV Fisioterapi**



**Oleh**

**PRATIWI PUTRI YUNIADI**

**E2017048**

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

## **PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR**

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Tugas Akhir dengan judul :

***NECK EXERCISE UNTUK MENGURANGI NYERI PADA TEXT NECK  
SYNDROME***

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari Tugas Akhir yang sudah diduplikasi dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan Skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia bertanggung jawabkan sekaligus bersedia sanksi berdasarkan aturan tata tertib Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 9 November 2020



Pratiwi Putri Yuniadi

NIM E2017048

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai Civitas akademi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Pratiwi Putri Yuniadi  
NIM : E2017048  
Jenis Karya : Tugas Akhir  
Judul : *Neck Exercise* Untuk Mengurangi Nyeri Pada *Text Neck Syndrome*

Dengan ini menyetujui dan memberi Hak Bebas *Royalti Noneklusif (non-exclusive royalty-free right)* kepada Universitas ‘Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang 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 mesin mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.  
Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surakarta, 9 November 2020



Pratiwi Putri Yuniadi

NIM E2017048

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

*Project Akhir* dengan judul :

### ***NECK EXERCISE* UNTUK MENGURANGI NYERI PADA *TEXT NECK* *SYNDROME***

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian *Project Akhir* Program Studi  
DIV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyah Surakarta.

Surakarta, 23 juli 2021

Pembimbing



Rini Widarti. SSt.FT.,M.Or

NIDN. 0627088801

Mengetahui

Kaprodi DIV Fisioterapi



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

NIDN. 0605059001

## PENGESAHAN PENGUJI

Tugas Akhir dengan judul :

### ***NECK EXERCISE UNTUK MENGURANGI NYERI PADA TEXT NECK SYNDROME***

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Tugas akhir ini telah diujikan sidang tanggal 23 Juli 2021 dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai Tugas akhir pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 7 September 2021

Mengesahkan,

Penguji 1 :

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

NIDK. 9906000450

()

Penguji 2 :

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

NIDN. 0605059001

()

Penguji 3 :

Rini Widarti, SSt.FT., M.Or

NIDN. 0627088801

()

Mengetahui

  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Endah Sri Wahyuni, S.Kep. Ns., M.Kep  
NIDN. 0602058501

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

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT dengan rahmat dan Karunia-Nya yang telah dianugerahkan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir dengan judul “*Neck Exercise Untuk Mengurangi Nyeri Pada Text Neck Syndrome*”, untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi DIV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan 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 dengan rendah hati penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih, khususnya kepada yang terhormat :

1. Ibu Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Ibu Endah Sri Wahyuni, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Ketua Program studi DIII Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Ibu Rini Widiarti, SSt.Ft., M.Or selaku dosen pembimbing tugas akhir Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
4. Untuk diri saya sendiri terimakasih sudah mampu bertahan sampai sekarang, terimakasih sudah mampu berjuang hingga menguras air mata. Terimakasih sudah mampu memotivasi ketika keadaan tidak memungkinkan untuk tersenyum. Kamu hebat! Terimakasih saya. Pratiwi Putri Yuniadi.
5. Segenap dosen pengajar, karyawan, dan staf atau usaha Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, yang telah membantu penulis menyelesaikan project akhir ini.
6. Kedua orang tua, Ayahanda tercinta Bapak Sahudi dan Ibu Sri Wahyuni yang telah berkorban dalam mengasuh, mendidik, mendukung, dan mendoakan penulis dengan penuh kasih sayang yang tulus dan ikhlas.
7. Segenap keluarga besar dan sahabat yang selalu memberikan semangat dan dukungan baik dalam keadaan suka maupun duka.
8. Teman-teman sepembimbing Ibu Rini Widiarti, SSt.Ft., M.Or yang saling memberi semangat dan motivasi

9. Teman-teman seperjuangan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta angkatan 2017 yang telah berjuang bersama-sama hingga saat ini.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan proposal ini. Penulis menyadari bahwa proposal ini masih jauh dari kata kesempurnaan karena kesempurnaan hanyalah milik ALLAH SWT, oleh karena itu kritik dan saran yang menuju kesempurnaan proposal ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Surakarta, 20 Desember 2020

Penulis