

***STRETCHING EXERCISE DAN MYOFASCIAL RELEASE UNTUK
MENURUNKAN NYERI LEHER PADA PEMBATIK TULIS
TRADISIONAL***

Agustina Dyah Ayu Ellen Wibowo, Ari Sapti Mei Leni, SSt., FT.,M.Or

gstnellen@gmail.com

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang: Kebudayaan pada hekekatnya mempunyai jiwa yang akan terus hidup. Sejak 2 Oktober 2009 UNESCO menetapkan batik sebagai warisan kebudayaan asli Indonesia. Pembatik dengan posisi kerja kepala kedepan menghadap sedikit ke bawah menyebabkan permasalahan cukup serius, berdampak pada kualitas kerja sehari-hari. Fisioterapi berperan penting dalam permasalahan nyeri leher dengan memberikan *Stretching Exercise* dan *Myofascial Release*. Latihan peregangan (*stretching exercise*) dapat menurunkan kekakuan otot dengan memanjangkan muskulotendinous sehingga dapat mengurangi rasa sakit dan meningkatkan fleksibilitas. *Myofascial release* (MFR) teknik terapi yang menerapkan tekanan lembut dan peregangan bertujuan untuk mengembalikan panjang otot, mengurangi rasa nyeri. **Tujuan:** Meningkatkan pengetahuan terutama bagi fisioterapis tentang mengurangi nyeri leher dengan pemberian *stretching exercise* dan *myofascial release* terhadap penurunan nyeri leher pada pembatik. **Metode:** Media KIE yang dipilih yaitu buku saku. Buku saku dipilih sebagai media KIE karena memiliki beberapa keunggulan. **Hasil:** Media KIE buku saku yang berjudul “*Stretching Exercise dan Myofascial Release untuk Menurunkan Nyeri Leher pada Pembatik Tulis Tradisional*”. **Kesimpulan:** Buku saku yang berjudul “*Stretching Exercise dan Myofascial Release untuk Menurunkan Nyeri Leher pada Pembatik Tulis Tradisional*” dipilih sebagai media promosi kesehatan dengan sasaran praktisi kesehatan terutama fisioterapis.

Kata Kunci : Nyeri Leher, Pembuat Batik, *Stretching Exercise*, *Myofascial Release*