

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

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan
pada Program Studi DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



Oleh :

AGUSTINA DYAH AYU ELLEN WIBOWO

E2018002

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2022**

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

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan
pada Program Studi DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



Oleh :

AGUSTINA DYAH AYU ELLEN WIBOWO

E2018002

PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2022

PERNYATAAN KEASLIAN KOMUNIKASI INFORMASI DAN EDUKASI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa komunikasi informasi dan edukasi dengan judul :

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

yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi DIV Fisioterapi Fakultas Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari *project* akhir yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Univertsitas ‘Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan komunikasi informasi dan edukasi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 17 Februari 2022

Yang Menyatakan



Agustina Dyah Ayu Ellen Wibowo

NIM E2018002

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Agustina Dyah Ayu Ellen Wibowo
NIM : E2018002
Jenis Karya : Buku Saku
Judul : *Stretching Exercise dan Myofascial Release* untuk
Mengurangi Nyeri Leher pada Pembatik Tulis Tradisional

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneklusif (*NonExclusive Royalty- Free Right*) kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah 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 *project* akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Surakarta

Pada tanggal : 17 Februari 2022

Yang Menyatakan



Agustina Dyah Ayu Ellen Wibowo

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Project Akhir dengan judul :

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

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada sidang *Project Akhir* Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 3 April 2022

Pembimbing



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

NIDN. 0605059001

Mengetahui

Kaprodi DIV Fisioterapi



Dita Mirawati, S.Tr.FTr., M.Fis

NIDN.0615059502

PENGESAHAN PENGUJI

Project Akhir dengan judul :

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

dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. *Project* Akhir ini telah diujikan pada sidang *Project* Akhir pada tanggal 11 April 2022 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai *Project* Akhir pada Program Studi DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 23 April 2022

Mengesahkan,

Penguji

1. Rini Widarti, SSt., FT., M.Or

NIDN. 0627088801


(.....)


2. Maskun Pudjianto, M.Kes

NIDK. 9906000450


(.....)

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

NIDN. 0605059001


(.....)

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Sri Kustiyati, SSt., M. Keb
NIDN. 0610077701

Kaprodi DIV Fisioterapi



Dita Mirawati, S.Tr.FTr., M.Fis
NIDN.0615059502

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Subhanahu Wa Ta'ala kepada-Nya telah melimpahkan rahmat, taufik dan hidayah serta inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan *Project* Akhir yang berjudul “ *Stretching Exercise dan Myofascial Release* untuk Menurunkan Nyeri Leher pada Pembatik Tulis Tradisional“ dengan baik dan lancar.

Project Akhir ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Riyani Wulandari, S.Kep.,Ns., M.Kep selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
2. Ibu Sri Kustiyati, SST., M. Keb selaku Dekan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
3. Ibu Dita Mirawati, S.Tr.FTr., M.Fis selaku Ketua Program Studi DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
4. Ibu Ari Sapti Mei Leni, SSt., FT.,M.Or sebagai pembimbing yang telah memberi bimbingan serta arahan sehingga penulisan Tugas Akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Bapak/Ibu dosen dan karyawan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
6. Orang Tua tercinta yang telah mendoakan, mengusahakan dan memberik semangat dukungan kepada penulis.
7. Teman- Teman Program DIV Fisioterapi Angkatan 2018 Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
8. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan *Project* Akhir ini

Surakarta,17 Februari 2022

Penulis