

**PENGARUH MC KENZI CERVICAL EXERCISE TERHADAP NECK PAIN
AKIBAT FORWARD HEAD POSTURE DI MASA PANDEMI COVID 19
PADA PEKERJA KANTOR**

Faiziah Revalina Elviani, Dea Linia Romadhoni

Revalinaelviani02@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRACT

Latar belakang: *Neck pain* merupakan spasme atau ketegangan otot pada area leher yang menyebabkan keterbatasan pergerakan leher jadi fungsional leher akan terhambat. *Mc kenzie Cervical Exercise* merupakan latihan untuk mengurangi rasa nyeri pada leher juga dapat meningkatkan fleksibilitas otot leher, dapat membantu dalam peningkatan *range of motion* yang terbatas, pengurangan spasme pada otot. **Tujuan:** Mengetahui tentang pengaruh *mc kenzi cervical exercise* terhadap *neck pain* akibat *forward head posture* di masa pandemi covid 19 pada pekerja kantor. **Metode:** Penelitian ini menggunakan *quasi eksperimental* dengan *one group pre and post test* dengan jumlah sampel 25 responden. Instrumen penelitian menggunakan *Numeric Rating Scale*. Intervensi *Mc Kenzi Cervical Exercise* dilakukan sebanyak 3 kali selama 3 minggu. Analisis data menggunakan uji pengaruh *Marginal Homogeneity*. **Hasil:** *Marginal Homogeneity test* berdasarkan pengukuran nyeri menggunakan *NRS* terhadap *neck pain* pada pekerja kantor sebelum dan sesudah perlakuan, menunjukkan hasil signifikansi $p=0,001$ yang berarti ($p<0.05$). **Kesimpulan:** Ada pengaruh *Mc Kenzi Cervical Exercise* terhadap *Neck Pain* akibat *Forward Head Posture* di masa pandemi covid 19 pada pekerja kantor.

Kata kunci: *Neck Pain* dan *Mc Kenzi Cervical Exercise*