

PENGARUH PEMBERIAN *SUSTAINED NATURAL APOPHYSEAL GLIDES* (SNAG) DENGAN PENAMBAHAN *CHIN TUCK* PADA SISWA SMA DENGAN KONDISI *FORWARD HEAD POSTURE*

Mohammad Burhanudin Mawardi, Dea Linia Romadhoni
mohammadburhanudinmawardi@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: *Forward Head Posture* didefinisikan sebagai posisi struktur kepala yang lebih mengarah ke depan, tidak sejajarnya telinga dengan bahu menjauhi garis pusat gravitasi tubuh normal. Terdapat penelitian yang mengaplikasikan intervensi *sustained natural apophyseal glides* (SNAG) namun belum ada yang mengkombinasikan dengan latihan *chin tuck* untuk mengetahui pengaruh terhadap nilai *Craniovertebra angle* (CVA). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penambahan latihan *chin tuck* pada intervensi *sustained natural apophyseal glides* (SNAG) pada siswa SMA dengan kondisi *Forward Head Posture*. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental dengan desain kelompok *pre* dan *post* eksperimen yang terdiri dari 36 responden. Dengan kriteria inklusi pria dan wanita rentang usia 16-18 tahun yang memiliki sudut kraniovertebral $< 45^\circ$ dan kriteria eksklusi adalah siswa yang memiliki cedera seperti *fraktur*, mengalami kelainan *vertebra* dan merasakan nyeri dengan nilai > 5 . Responden menjadi satu kelompok dan dilakukan intervensi dengan SNAG ditambahkan latihan *chin tuck*. Intervensi ini dilakukan 3 kali seminggu selama 4 minggu. *Craniovertebra angle* diukur dengan On Protractor aplikasi *smartphone*. **Hasil:** Uji *Wilcoxon* digunakan untuk mengukur pengaruh intervensi terhadap nilai *Craniovertebra angle*. Hasil uji pengaruh menggunakan *Wilcoxon* diperoleh pada kelompok sebelum dan sesudah diberikan perlakuan SNAG dengan penambahan *Chin Tuck* menunjukkan nilai signifikansi 0,046 ($p < 0,05$). **Kesimpulan:** Dapat disimpulkan bahwa penambahan latihan *chin tuck* pada intervensi SNAG dapat meningkatkan *Craniovertebra angle* pada *forward head posture*.

Kata Kunci: *forward head posture*; SNAG; *chin tuck*; *Craniovertebra angle*