

**EDUKASI PEMBERIAN TERAPI MC. KENZIE CERVICAL
EXERCISE SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN NYERI
LEHER PADA PENGRAJIN BATIK
MELALUI MEDIA VIDEO**

David Marchello, Riyani Wulandari

Sptdavid08@gmail.com

Universitas Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang : Nyeri leher merupakan salah satu keluhan muskuloskeletal yang banyak dialami pengrajin batik akibat postur kerja tidak ergonomis dan durasi duduk yang panjang, dengan angka kejadian di Indonesia mencapai 46,5% dan hampir 50% kasus berpotensi menjadi kronis. Terapi *McKenzie* memiliki efek samping sehingga menjadi pilihan yang tepat untuk mengurangi nyeri leher. **Tujuan :** Mengembangkan media edukasi dan pelatihan berupa video “*Atasi Nyeri Leher dengan Terapi McKenzie*” untuk meningkatkan pengetahuan serta keterampilan pengrajin batik dalam menangani nyeri leher secara mandiri. **Metode :** Pembuatan media video memanfaatkan aplikasi *Canva* dan *Capcut* sebagai alat pengeditan sehingga mempermudah para pengrajin batik. **Hasil:** Media video dengan judul “*Atasi Nyeri Leher dengan Terapi Mc.Kenzie*” berdurasi 5 menit 9 detik dengan ukuran *file* video sebesar 73,4 MB dengan isi meliputi tahap pra-produksi, produksi, dan pasca-produksi dengan penyusunan materi yang mencakup definisi, tujuan, manfaat, indikasi, kontraindikasi, alat, durasi, serta demonstrasi lima gerakan inti *McKenzie Cervical Exercise*. **Kesimpulan :** Media video *McKenzie Cervical Exercise* dapat menjadi sarana edukasi yang aplikatif, serta efektif untuk memberikan informasi dan mengurangi nyeri leher pada pengrajin batik.

Kata Kunci : *Pengrajin Batik, Nyeri leher, McKenzie Cervical Exercise*