

PEMBERIAN *STRETCHING NECK EXERCISE* UNTUK MENGATASI *FORWARD HEAD POSTURE* PADA LANSIA

Bunga Asri Alhamdaniyah, Asita Rohmah M, S.Tr.Ftr., M.Fis

bungaasri2903@gmail.com

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang: Jenis kelainan postur lainnya yang dikenal dengan *Forward Head Posture* (FHP) didefinisikan sebagai posisi *anterior* kepala dan leher yang melewati garis *vertikal* tubuh jika dilihat dari samping. Saat melakukan tugas seperti menulis, menggunakan ponsel cerdas, sehingga leher mungkin membungkuk ke depan dan condong ke depan, sehingga berkontribusi terhadap *forward head posture*. Program latihan yang bertujuan untuk memperbaiki ketidaksejajaran FHP menuju postur tubuh yang ideal dengan menggunakan *Stretching Neck Exercise* merupakan hal yang umum untuk intervensi fisik yang diberikan untuk memperbaiki FHP. **Tujuan:** Meningkatkan pengetahuan bagi lansia dan mahasiswa fisioterapi tentang pemberian *Stretching Neck Exercise* untuk mengatasi *forward head posture*. **Metode:** Metode yang digunakan menggunakan media KIE yaitu *Video*. *Video* dipilih sebagai media KIE karena memiliki beberapa keunggulan. *Video* dibuat dengan memperhatikan pedoman dari Universitas ‘Aisyiyah Surakarta. **Hasil:** Media cetak KIE berupa *video* ini dapat didistribusikan secara langsung kepada lansia dan mahasiswa fisioterapi. **Kesimpulan:** Sebagai media promosi, informasi dan edukasi terhadap lansia dan mahasiswa fisioterapi tentang “Pemberian *Stretching Neck Exercise* Untuk Mengatasi *Forward Head Posture* Pada Lansia”.

Kata Kunci: *Forward Head Posture*, *Stretching Neck Exercise*, Lansia.