

**PEMBERIAN *STRETCHING* LEHER DAN *MULLIGAN EXERCISE*  
TERHADAP PENURUNAN *NECK PAIN* DI MASA DARING COVID-19  
PADA MAHASISWA**

Dirita Sepvhiana Pratiwi  
Maskun Pudjianto, S.MPH., S.Pd., M.Kes  
[diritasp@gmail.com](mailto:diritasp@gmail.com)  
Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

**INTISARI**

**Latar Belakang:** Nyeri leher merupakan keluhan pada bagian leher yang disebabkan oleh tulang, sendi, atau otot yang terluka. Nyeri leher banyak dikeluhkan selama masa daring oleh mahasiswa. Kejadian nyeri leher memiliki prevalensi tahunan melebihi 30%. Nyeri leher dapat diredakan dengan *stretching* leher dan *mulligan exercise*, memiliki perbedaan yaitu *stretching* leher mengintervensi pada fleksibilitas otot dan koordinasi neuromuskuler, mengurangi nyeri dan kelemahan otot juga meningkatkan aktivitas fisik, memperbaiki postur tubuh, sedangkan *mulligan exercise* merupakan suatu tindakan manual terapi yang diaplikasikan dengan cara penarikan *rolling* dan *gliding* pada *cervical* dengan menentukan *facet joint* yang mengalami cedera. **Tujuan:** untuk mengetahui pemberian *stretching* leher dan *mulligan exercise* terhadap penurunan *neck pain* di masa daring COVID-19 pada mahasiswa. **Metode:** Metode yang digunakan menggunakan media KIE yaitu booklet sebagai alat untuk informasi tentang penurunan nyeri leher. **Hasil:** Media KIE booklet ini akan disebarluaskan kepada masyarakat atau mahasiswa. **Kesimpulan:** Sebagai media informasi kepada mahasiswa tentang penurunan nyeri leher di masa daring.

**Kata Kunci:** Mahasiswa, Nyeri leher, *stretching* dan *mulligan exercise*