

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>SAMPUL DEPAN</b> .....	<b>i</b>
<b>SAMPUL DALAM PERSYARATAN GELAR</b> .....	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	<b>iv</b>
<b>PENGESAHAN PENGUJI</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>INTISARI</b> .....	<b>viii</b>
<b>SUMMARY</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR SIMBOL</b> .....	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>4</b>
<b>A. SMARTPHONE</b> .....	<b>4</b>
1. Definisi <i>Smartphone</i> .....	4
2. Pengguna <i>Smartphone</i> .....	4
3. Dampak Resiko Penggunaan <i>Smartphone</i> .....	5
4. Durasi Penggunaan <i>Smartphone</i> .....	5
5. Postur Tubuh Saat Penggunaan <i>Smartphone</i> .....	5
<b>B. FORWARD HEAD POSTURE (FHD)</b> .....	<b>6</b>
1. Anatomi <i>Cervivcal</i> .....	6
2. Definisi <i>Forward Head Posture</i> .....	12
3. Etiologi <i>Forward Head Posture</i> .....	12
4. Klasifikasi <i>Forward Head Posture</i> .....	13
5. Patofisiologi <i>Forward Head Posture</i> .....	13
6. Keluhan <i>Forward Head Posture</i> .....	14
7. Pemeriksaan Fisioterapi pada <i>Forward Head Posture</i> .....	17
<b>C. MC. KENZIE NECK EXERCISE</b> .....	<b>19</b>

1. Definisi <i>Mc. Kenzie Neck Exercise</i> .....	19
2. Indikasi dan Kontraindikasi <i>Mc. Kenzie Neck Exercise</i> .....	20
3. Efektivitas <i>Mc. Kenzie Neck Exercise</i> .....	20
4. Penatalaksanaan <i>Mc. Kenzie Neck Exercise</i> .....	22
5. Dosis Latihan <i>Mc. Kenzie Neck Exercise</i> .....	27
<b>D. LUARAN KOMUNIKASI INFORMASI DAN EDUKASI.....</b>	<b>27</b>
1. Definisi Komunikasi Informasi dan Edukasi.....	27
2. Jenis-jenis Media Komunikasi Informasi dan Edukasi.....	28
3. Fungsi Media Komunikasi Informasi dan Edukasi.....	28
4. Media <i>Booklet</i> .....	29
<b>BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN.....</b>	<b>31</b>
<b>A. TEKNIK PENATALAKSANAAN PROGRAM KOMUNIKASI, INFORMASI, EDUKASI.....</b>	<b>31</b>
<b>B. NAMA PROJECT LUARAN.....</b>	<b>32</b>
<b>C. TUJUAN PROJECT LUARAN .....</b>	<b>32</b>
<b>D. KEASLIAN KARYA PROJECT .....</b>	<b>33</b>
<b>E. DESKRIPSI DESAIN PROJECT LUARAN SECARA NARATIF ....</b>	<b>33</b>
<b>BAB IV LUARAN YANG DICAPAI.....</b>	<b>34</b>
<b>A. HASIL LUARAN.....</b>	<b>34</b>
<b>B. PEMBAHASAN.....</b>	<b>34</b>
1. Cover <i>Booklet</i> .....	34
2. Daftar Isi.....	35
3. Isi <i>Booklet</i> Tentang Pengguna <i>Smartphone</i> .....	36
4. Isi <i>Booklet</i> Tentang Kepala maju .....	38
5. Isi <i>Booklet</i> Tentang Keluhan Kepala Maju .....	39
6. Isi <i>Booklet</i> Tentang Latihan <i>Mc. Kenzie</i> Leher .....	40
7. Isi <i>Booklet</i> Tentang Indikasi dan Kontraindikasi <i>Mc. Kenzie</i> Leher .....	41
8. Isi <i>Booklet</i> Tentang Dosis dan Prosedur <i>Mc. Kenzie</i> Leher .....	42
9. Isi <i>Booklet</i> Tentang Prosedur Latihan <i>Mc. Kenzie</i> Leher.....	43
10. Catatan Penting .....	45

11. Daftar Pustaka .....	47
<b>C. RENCANA TINDAK LANJUT .....</b>	<b>48</b>
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>49</b>
<b>A. KESIMPULAN .....</b>	<b>49</b>
<b>B. SARAN .....</b>	<b>49</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 <i>Anatomi Cervical Vertebrae</i> .....	6
Gambar 2.2 Otot Leher Bagian <i>Anterior</i> .....	8
Gambar 2.3 Otot Leher Bagian <i>Posterior</i> .....	10
Gambar 2.4 Otot Leher Bagian <i>Lateral</i> .....	11
Gambar 2.5 <i>Forward Head Posture Vs Normal Posture</i> .....	13
Gambar 2.6 Berbagai Postur Penyebab <i>Forward Head Posture</i> .....	13
Gambar 2.7 Tingkat <i>forward head posture</i> .....	14
Gambar 2.8 Beban Otot Leher Meningkat karena <i>Forward Head Posture</i> . 15	
Gambar 2.9 <i>Forward Head Test</i> .....	19
Gambar 2.10 <i>Sitting Chin Tuck</i> .....	23
Gambar 2.11 <i>Sitting Neck Extension</i> .....	24
Gambar 2.12 <i>Side Bending</i> .....	24
Gambar 2.13 <i>Neck Rotation</i> .....	25
Gambar 2.14 <i>Neck Flexion</i> .....	26
Gambar 2.15 <i>Shoulder Shrugs</i> .....	27
Gambar 4.1 Cover <i>Booklet</i> .....	35
Gambar 4.2 Daftar Isi <i>Booklet</i> .....	36
Gambar 4.3 <i>Booklet</i> Tentang Penjelasan Pengguna <i>Smartphone</i> .....	37
Gambar 4.4 <i>Booklet</i> Tentang Penjelasan Kepala Maju.....	38
Gambar 4.5 <i>Booklet</i> Tentang Keluhan Kepala Maju .....	39
Gambar 4.6 <i>Booklet</i> Tentang Definisi <i>Mc.Kenzie</i> Leher& Mekanisme.....	40
Gambar 4.7 <i>Booklet</i> Tentang Indikasi & Kontra Indikasi <i>Mc.Kenzie</i> Leher	41
Gambar 4.8 <i>Booklet</i> Tentang Dosis & Prosedur Latihan <i>Mc.Kenzie</i> Leher.	42
Gambar 4.9 <i>Booklet</i> Tentang Prosedur Latihan <i>Mc.Kenzie</i> Leher.....	45
Gambar 4.10 <i>Booklet</i> Tentang Catatan Penting .....	46
Gambar 4.11 <i>Booklet</i> Tentang Gambar Pemakaian <i>Smartphone</i> .....	47
Gambar 4.11 <i>Booklet</i> Tentang Daftar Pustaka.....	48

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. *Curriculum Vitae*

Lampiran 2. *Booklet*

Lampiran 3. Lembar Konsultasi Tugas Akhir

Lampiran 4. Lembar Revisi Setelah Ujian

## DAFTAR SINGKATAN

ADL	<i>Activity Daily Living</i>
Cm	Sentimeter
FHP	<i>Forward Head Posture</i>
Kg	Kilogram
KIE	Komunikasi, informasi dan Edukasi
M	<i>Muscle</i> atau otot
Os	<i>Osteo</i> atau tulang
PDA	<i>Personal Digital Assistant</i>
VBI	<i>Vertebral Basiral Ischem</i>

## DAFTAR SIMBOL

%	persen
-	sampai dengan
<	kurang dari
>	lebih dari
≥	lebih dari sama dengan
/	atau
=	sama dengan
*1	pengukuran pertama
*2	pengukuran kedua
°	derajat
&	dan