

***NECK EXERCISE UNTUK MENGURANGI NYERI PADA TEXT NECK  
SYNDROME***

Pratiwi Putri Yuniadi, Rini Widarti

[ypratiwiputri@gmail.com](mailto:ypratiwiputri@gmail.com)

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

**INTISARI**

**Latar belakang:** Teknologi adalah sesuatu yang bermanfaat untuk mempermudah semua aspek kehidupan manusia. Salah satu contoh dalam hal komunikasi pada era sekarang ini sudah sangat mudah untuk dilakukan karena adanya *smartphone*. Selain terdapat manfaat dalam penggunaan *handphone*, efek buruk yang disebabkan dalam penggunaan *handphone* yang berlebihan akan mengakibatkan *Text Neck Syndrome*. *Text neck syndrome* diakibatkan karena posisi membungkuk yang terlalu lama saat melihat *smartphone*, komputer dan perangkat elektronik lainnya. Masyarakat belum mengetahui cara mengurangi *Text Neck Syndrome* dengan latihan yang benar sehingga perlu adanya sebuah media KIE untuk memberikan informasi kepada masyarakat. Tujuan: Mengetahui pembuatan media Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) mengenai exercise untuk mengurangi *Text Neck Syndrome*. Metode: metode yang digunakan menggunakan media KIE yaitu *booklet* yang diproduksi sebagai media edukasi tentang latihan untuk mengurangi *Text Neck Syndrome*. Hasil: Media cetak KIE berupa *booklet* yang berjudul, “ *Neck Exercise Untuk Mengurangi Nyeri Pada Text Neck Syndrome*”. Kesimpulan: Media KIE berupa *booklet* sebagai media promosi, informasi dan edukasi bagi masyarakat tentang exercise untuk Menurunkan Nyeri *Text Neck Syndrome*.

Kata kunci: *Exercise, Text Neck Syndrome, Masyarakat*.