

## **BAB IV**

### **LUARAN YANG DICAPAI**

#### **A. Hasil yang Dicapai**

Produk luaran yang dicapai dalam project akhir ini yaitu media cetak berupa booklet. Booklet berukuran 3,5 x 8,5 inchi yang terdiri dari 16-25 halaman, menggunakan ukuran huruf 10 pt, spasi 1 dengan times new roman. Penggunaan topografi disarankan teks rata. Penggunaan sub judul dengan ukuran lebih besar dari teks dapat juga memberi garis bawah atau bold. Membatasi panjang kolom tidak lebih dari 11 kata. Gunakan tidak lebih dari 2 typeface (jenis huruf). Penulisan tidak menggunakan huruf capital semua. Penggunaan margin sesuai dengan besar kolom. Penerapan konsistensi penulis dengan memperhatikan header, jenis huruf, bullet/numbering dan penekanan (bold/talic). Penggunaan gambar dan diagram sesuai dengan isi.

#### **B. Pembahasan Booklet**

Pembahasan booklet secara rinci sebagai berikut:

##### **1. Cover**

Pemilihan logo Universitas Aisyiyah Surakarta berwarna hijau. Warna dominan dengan . Warna dasar halaman yang dikombinasikan dengan warna hijau, kuning, dan putih. Warna merah muda (*pink*). Sedangkan putih (*white*) melambangkan suasana terang dan kesucian. Lalu adanya nama pembimbing, nama penyusun lengkap beserta nim penyusun.



Gambar 4.1 Halaman sampul Booklet

## 2. Daftar isi

Warna halaman konsisten dengan warna hitam dan pink. Jenis font, ukuran, spasi, rata kanan kiri, margin, bold. Tulisan paling atas terdapat daftar isi booklet dengan jenis huruf times new roman, ukuran 10, spasi 1.0 pt, berwarna hitam. Setelah itu terdapat sub bab menjelaskan tentang nyeri leher, definisi *Text Neck Syndrome*, penyebab nyeri leher, perjalanan nyeri, interensi *Text Neck Syndrome*, daftar pustaka dengan menggunakan times new roman berwarna hitam.

<b>DAFTAR ISI</b>	
<b>PENGERTIAN <i>TEXT NECK</i></b>	
Hal. ....	1
<b>PENGERTIAN NYERI LEHER</b>	
Hal. ....	2
<b>PENYEBAB NYERI LEHER</b>	
Hal. ....	3
<b>PERJALANAN NYERI</b>	
Hal. ....	4-5
<b>PEMERIKSAAN NYERI LEHER</b>	
Hal. ....	6
<b>INTERVERENSI <i>NECK EXERCISE</i></b>	
Hal. ....	9-11
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	

Gambar 4.2. Daftar isi

### 3. Pengertian *Text Neck Syndrome*

Warna dasar halaman konsisten dengan warna hitam dan pink. Jenis font, ukuran, spasi, rata kanan kiri, margin, bold. Tulisan paling atas terdapat booklet dengan jenis huruf times new roman ukuran 10, spasi 1.0 pt, berwarna hitam. Namun pada sub bab yang menyatakan Pengertian *Text Neck* berada di kotak berwarna putih dengan huruf times new roman berwarna hitam. setelah itu ada keterangan yang menjelaskan pengertian *Text Neck Syndrome* yang diambil dari referensi jurnal oleh Samani pada tahun 2018.



Gambar 4.3 Pengertian *Text Neck Syndrome*

#### 4. Pengertian Nyeri Leher

Warna dasar halaman konsisten dengan warna pink dan hitam. Namun pada judul Pengertian Nyeri Leher terdapat kolom berwarna putih. Jenis font, ukuran, spasi, rata kanan dan kiri, margin, bold. Tulisan paling atas terdapat booklet dengan jenis huruf times new roman, ukuran 10, spasi

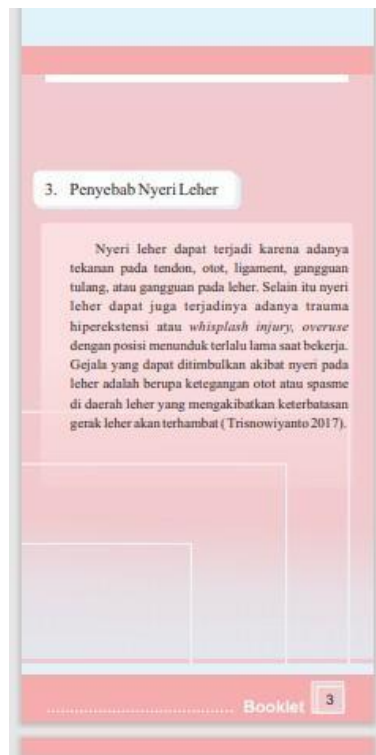
1.0 pt, berwarna biru, Tulisan paling atas terdapat sub bab dengan judul Pengertian Nyeri Leher dengan kolom putih dan dengan jenis huruf times new roman di bawahnya menjelaskan tentang Pengertian Nyeri Leher diambil dari referensi jurnal Bahrudinn pada tahun 2018.



Gambar. 4.4. Pengertian nyeri leher

#### 5. Penyebab Nyeri Leher

Warna dasar halaman konsisten dengan warna hitam dan pink. Jenis font, ukuran, spasi, rata kanan dan kiri, margin, bold, Tulisan paling atas terdapat booklet dengan jenis huruf times new roman, ukuran 10, spasi 1.0 pt, berwarna hitam. Tulisan paling atas terdapat sub bab dengan kolom putih berjudul Pengertian Nyeri Leher dengan ukuran 10, spasi 1.0 pt. Di bawah terdapat referensi yang diambil dari jurnal Trisnowiyanto pada tahun 2017.



Gambar 4.5 Penyebab Nyeri Leher

## 6. Perjalanan Nyeri

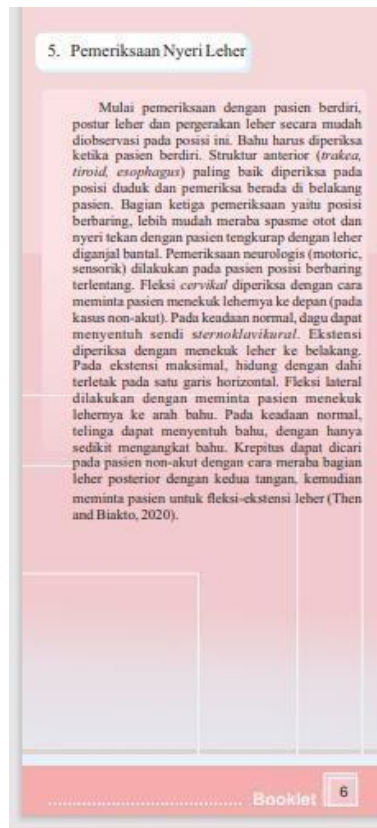
Warna dasar halaman konsisten dengan warna hitam dan pink. Jenis font, ukuran, spasi, rata kanan dan kiri, margin, bold, Tulisan paling atas terdapat booklet dengan jenis huruf times new roman, ukuran 10, spasi 1.0 pt, berwarna hitam. Tulisan paling atas terdapat sub bab dengan kolom putih berjudul Perjalanan Nyeri dengan ukuran 10, spasi 1.0 pt. Yang diambil referensi dari Achmad pada tahun 2020.



Gambar 4.6. Perjalanan nyeri

## 7. Pemeriksaan Nyeri Leher

Warna dasar halaman konsisten dengan warna hitam dan pink. Jenis font, ukuran, spasi, rata kanan dan kiri, margin, bold, Tulisan paling atas terdapat booklet dengan jenis huruf times new roman, ukuran 10, spasi 1.0 pt, berwarna hitam. Tulisan paling atas terdapat sub bab dengan kolom putih berjudul Pemeriksaan Nyeri Leher dengan ukuran 10, spasi 1.0 pt. Yang diambil referensi dari jurnal Then dan Biakto pada tahun 2020.



Gambar 4.7. Pemeriksaan Nyeri Leher

## 8. Intervensi

Warna dasar halaman konsisten dengan warna hitam dan pink. Jenis font, ukuran, spasi, rata kanan dan kiri, margin, bold, Tulisan paling atas terdapat booklet dengan jenis huruf times new roman, ukuran 10, spasi 1.0 pt, berwarna hitam. Tulisan dibawah sub bab paling atas terdapat intervensi dan isi penjabaran gerakan-gerakan yang terdiri darilatihan 1 (rotasi kanan dan kiri), latihan 2 (Ekstensi leher isometrik danperegangan sakapula levator), latihan 3 (Peregangan leher lateral dan dada dalam posisi berdiri), 4 (Latihan bahu menggulung), 5 (Peregangan sudut dada). Jenis huruf times new roman, ukuran 10, spasi

1.0 pt, selanjutnya pada bagian ilustrasi gambar gerakan intervensi dengan latar belakang putih dan pink. Penjabaran tentang intervensi terdapat gambar dokumentasi pribadi yang menggunakan pakaian olahraga



berwarna merah. Materi intervensi diambil dari jurnal Thendan Biakto pada tahun 2020.



Gambar 4.8. Rotasi kanan dan kiri



Gambar 4.9. Ekstensi leher isometrik dan peregangan skapula levator



Gambar 4.10. Peregangan leher lateral dadadalam posisi berdiri



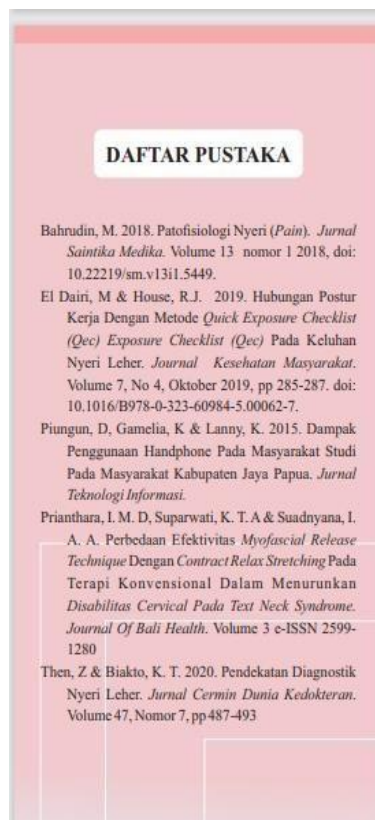
Gambar 4.11. Latihan bahu menggulung



Gambar 4.12. Peregangan sudut dada

## 9. Daftar Pustaka

Warna dasar halaman konsisten dengan warna putih dan pink. Jenis font, ukuran, spasi, rata kanan dan kiri, margin, bold. Jenis font, ukuran, spasi, rata kanan dan kiri, margin, bold. Tulisan paling atas terdapat daftar pustaka dengan jenis huruf times new roman, ukuran 10, spasi 1.0 pt, berwarna putih. Di bawah tulisan daftar pustaka terdapat susunan nama pengarang dan jurnal sesuai abjad dengan menggunakan huruf times new roman, ukuran 10, spasi 1.0 pt, rata teks kanan dan kiri, huruf hitam.



Gambar 4.14. Daftar pustaka



Gambar 4.15. Sampul Belakang

### **C. Rencana Tindak Lanjut dari Produk yang Dihasilkan**

Produk booklet ini digunakan sebagai media promosi atau pegangan praktisi Fisioterapi untuk menyampaikan informasi kepada masyarakat luas khususnya pengguna gadget. Booklet ini akan didistribusikan langsung kepada masyarakat pengguna gadget untuk mengatasi nyeri leher dengan aktif exercise dan praktisi fisioterapi. Selain itu, booklet ini akan didaftarkan di Hak Kekayaan Intelektual untuk pengembang kampus.