

**PEMBERIAN EDUKASI *MC KENZIE CERVICAL EXERCISE* DENGAN  
KOMBINASI *NECK CAILLIET EXERCISE* UNTUK MENGURANGI  
NYERI LEHER PEKERJA DENGAN POSISI STATIS**

**Komunikasi, Informasi dan Edukasi**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan pada  
Program Studi DIV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



**Oleh**

**SELFIE ANIS WIDAYASARI**

**202015035**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA**

**2024**

**PEMBERIAN EDUKASI *MC KENZIE CERVICAL EXERCISE* DENGAN  
KOMBINASI *NECK CAILLIET EXERCISE* UNTUK MENGURANGI  
NYERI LEHER PEKERJA DENGAN POSISI STATIS**

**LAPORAN TUGAS AKHIR**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan pada  
Program Studi DIV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



Oleh

**SELFY ANIS WIDAYASARI**

**202015035**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA**

**2024**

**PERNYATAAN KEASLIAN KOMUNIKASI INFORMASI DAN EDUKASI**

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Project Akhir dengan judul:

**PEMBERIAN EDUKASI *MC KENZIE CERVICAL EXERCISE* DENGAN  
KOMBINASI *NECK CAILLIET EXERCISE* UNTUK MENGURANGI  
NYERI LEHER PEKERJA DENGAN POSISI STATIS**

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi Sarjana Terapan Diploma IV Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau dipublikasi dari Project Akhir yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesar janaan di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan Project Akhir ini merupakan plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 1 April 2024



Selfi Anis Widayasari

NIM 202015035

### PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai Civitas Akademik Universitas 'Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Selfi Anis Widayasari  
NIM : 202015035  
Jenis Karya : Video  
Judul : *Mc Kenzie Cervical Exercise* dan *Neck Cailliet Exercise*  
untuk mengurangi nyeri leher pekerja dengan posisi statis

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Non-Esklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*) Kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada di dalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk data (*data base*), merawat dan mempublikasikan Project Akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai hak cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surakarta, 1 April 2024

Yang menyatakan



Selfi Anis Widayasari

NIM 202015035

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Project Akhir dengan  
judul :

**PEMBERIAN EDUKASI *MC KENZIE CERVICAL EXERCISE*  
DENGAN KOMBINASI *NECK CAILLIET EXERCISE* UNTUK  
MENGURANGI NYERI LEHER PEKERJA DENGAN POSISI  
STATIS**

Dinyatakan telah disetujui untuk diajukan pada sidang Project Akhir proposal  
Program Studi DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Surakarta, 5 April 2024

Mengetahui,

Pembimbing



Dea Linia Romadhoni, S.Fis., M.K.M

NIDN.0607039301

Kaprodidi DIV Fisioterapi



Dita Mirawati S.T.Ftr., M.Fis

NIDN.0615059502

## PENGESAHAN PENGUJI

Project Akhir dengan judul:

### PEMBERIAN EDUKASI *MC KENZIE CERVICAL EXERCISE* DENGAN KOMBINASI *NECK CAILLIET EXERCISE* UNTUK MENGURANGI NYERI LEHER PEKERJA DENGAN POSISI STATIS

Dibuat untuk melengkapi sebagai persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi DIV Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Tugas akhir ini telah memenuhi syarat sah sebagai Tugas Akhir pada Program Studi DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 12 Juni 2024

Mengesahkan

Penguji

1. Alinda Nur Ramadhani, S. Fis., M.K.M

NIDN.0609029501

(  )

2. Dita Mirawati, S. Tr.Ftr., M.Fis

NIDN.0615059502

(  )

3. Dea Linia Romadhoni, S.Fis., M.K.M

NIDN.0607039301

(  )



## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT dengan rahmat dan karunia – Nya telah dianugerahkan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dengan judul “Pemberian Edukasi *Mc Kenzie Cervical Exercise* dengan Kombinasi *Neck Cailliet Exercise* untuk Mengurangi Nyeri Leher Pekerja dengan Posisi Statis” dengan rendah hati penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Riyani Wulandari, S. Kep., Ns., M. Kep., selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
2. Ibu Sri Kustiyati, SST., M.Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
3. Ibu Dita Mirawati, S. Tr. Ftr., M. Fis, selaku Ketua Program Studi DIV Fisioterapi
4. Ibu Dea Linia Romadoni, S. Fis., M.K.M, selaku dosen pembimbing tugas akhir
5. Ibu Nurul Hasanah dan Bapak Hadi Sucipto pintu surgaku serta rumah pulang ternyaman, terimakasih kepada ibu dan bapak yang selalu mendidik, tak henti-henti mendoakanku.
6. Kakakku Zela dan istri, kakakku Rizka dan suami, serta keponakanku tercinta Iyus. Terimakasih atas semangat, doa, keuangan selalu diberikan ke penulis.
7. Kepada sahabat Silfiana, terimakasih selalu membantu penulis.
8. Terakhir, diri saya sendiri, Selfi Anis Widayasariterimakasih atas segala kerja keras dan semangatnya

Penulis berusaha memaksimalkan segala kemampuan dalam penyusunan tugas akhir. Penulis berharap tugas akhir ini dapat menjadi salah satu karya tulis yang dapat memberikan manfaat bagi fisioterapis dan lembaga kesehatan.

Surakarta, 28 Mei 2024



Penulis