

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

Selfi Anis Widayasari, Dea Linia Romadhoni

[selfianiss28@gmail.com](mailto:selfianiss28@gmail.com)

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

**INTISARI**

**Latar Belakang:** Nyeri leher merupakan penyakit pada struktur leher yang mengakibatkan spasme otot sampai hilangnya fungsi gerak pada tubuh. Nyeri leher sering di alami oleh pekerja terutama pada pekerja dengan posisi statis dimana posisi yang sering mencondongkan leher dan menekuk leher ke depan dalam jangka waktu yang lama dan sering. **Tujuan :** Menambah pengetahuan bagi pekerja posisi statis tentang *mc kenzie cervical exercise* dan *neck cailliet exercise* untuk mengurangi nyeri leher dan sebagai upaya kuratif dan preventif dalam menurunkan nyeri leher pada pekerja dengan posisi statis. **Metode :** Media KIE yang dipilih berupa video. Video dipilih sebagai media KIE karena memiliki beberapa keunggulan. Video dibuat dengan memperhatikan pedoman dari Universitas ‘Aisyiyah Surakarta. **Hasil :** Media KIE berupa video yang berjudul “*mc kenzie cervical exercise* dengan kombinasi *neck cailliet exercise* untuk mengurangi nyeri leher pada pekerja posisi statis”. Video berisi tentang Neck Pain, Mc Kenzie Cervical Exercise dan Neck Cailliet Exercise. **Kesimpulan :** Video yang berjudul “*mc kenzie cervical exercise* dan *neck cailliet exercise* untuk mengurangi nyeri leher pada pekerja posisi statis” dipilih sebagai media promosi kesehatan dengan sasaran para pekerja dengan posisi statis.

**Kata Kunci :** Pekerja posisi statis, Nyeri Leher, *Mc kenzie Cervical Exercise*, *Neck Cailliet Exercise*.