

**PENGARUH *MYOFASCIAL RELEASE* DAN *POSTURAL AWARENESS* TERHADAP
PENURUNAN NYERI LEHER AKIBAT *FORWARD HEAD POSTURE* PADA REMAJA**

SKRIPSI

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



MUHAMMAD HANIF AMRULLAH

202015024

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

2024

**PENGARUH *MYOFASCIAL RELEASE* DAN *POSTURAL AWARENESS* TERHADAP
PENURUNAN NYERI LEHER AKIBAT *FORWARD HEAD POSTURE* PADA REMAJA**

SKRIPSI

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



MUHAMMAD HANIF AMRULLAH

202015024

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

2024

**PENGARUH *MYOFASCIAL RELEASE* DAN *POSTURAL AWARENESS* TERHADAP
PENURUNAN NYERI LEHER AKIBAT *FORWARD HEAD POSTURE* PADA REMAJA**

SKRIPSI

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

MUHAMMAD HANIF AMRULLAH

202015024

PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA

2024

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul :

**PENGARUH *MYOFASCIAL RELEASE* DAN *POSTURAL AWARENESS*
TERHADAP PENURUNAN NYERI LEHER AKIBAT *FORWARD*
HEAD POSTURE PADA REMAJA**

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

Surakarta, 16 Juni 2024



Muhammad Hanif Amrullah
NIM 202015024

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas 'Aisyiyah Surakarta, saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Muhammad Hanif Amrullah

NIM : 202015024

Jenis Karya : Skripsi

Judul : Pengaruh *Myofascial Release* dan *Postural Awareness* terhadap penurunan nyeri leher akibat *Forward Head Posture* pada remaja

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif (*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 pengakalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan skripsi saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Surakarta

Pada tanggal : 11 Juni 2024

Yang menyatakan



Muhammad Hanif Amrullah

PERSETUJUAN PEMBIMBING

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul :

**PENGARUH MYOFASCIAL RELEASE DAN POSTURAL AWARENESS TERHADAP
PENURUNAN NYERI LEHER AKIBAT FORWARD HEAD POSTURE PADA REMAJA**

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada seminar hasil skripsi dengan Program Studi
Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 12 Juni 2024

Pembimbing

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

NIDN. 0607039301

Mengetahui

Kaprodi Diploma D IV Fisioterapi

(Dita Mirawati, S.Tr.Ftr.,M.Fis)
NIDN. 0615059502

PENGESAHAN PENGUJI

PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul:

**PENGARUH MYOFASCIAL RELEASE DAN POSTURAL
AWARENESS TERHADAP PENURUNAN NYERI LEHER
AKIBAT FORWARD HEAD POSTURE PADA REMAJA**

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan pada Program Studi D IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Skripsi ini telah diajukan pada sidang ujian skripsi pada tanggal 13 Juni dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai Skripsi pada Program Studi D IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 21 Juni 2024

Mengesahkan,

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

Mengetahui,

Kaprodi Diploma IV Fisioterapi



(Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M.Fis)

NIDN. 0615059502

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan proposal skripsi yang berjudul “Pengaruh *Myofascial Release* dan *Postural awareness* terhadap penurunan nyeri leher akibat *Forward Head Posture* pada remaja”.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan banyak pihak yang telah memberikan bimbingan, arahan dan dukungan kepada penulis. Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

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 Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Ibu Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M.Fis selaku ketua Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
4. Ibu Dea Linia Romadhoni M, S.Tr.Ftr., M.Fis selaku dosen pembimbing yang telah memberikan kritik yang membangun, saran dan bimbingan untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Kedua orang tua saya serta kakak saya yang senantiasa mendampingi, mendukung dan mendo’akan saya
6. Puteri Nabila Candraningtyas yang selalu kebersamai dan mendukung saya dalam pengerjaan skripsi ini.
7. Seluruh teman-teman saya D-IV Fisioterapi angkatan 2020

Penulis menyadari bahwa laporan ini terdapat banyak kekurangan, maka penulis mengharapkn kritik dan saran yang dapat membangun laporan ini. Semoga studi kasus ini data bermanfaat bagi kita semua. Amin.

Surakarta, 12 Februari 2024

Penulis