

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

Muhammad Hanif Amrullah, Dea Linia Romadhoni

[hanifamrullah0@gmail.com](mailto:hanifamrullah0@gmail.com)

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

## **ABSTRAK**

**Latar belakang:** *Forward Head Posture* adalah posisi kepala condong ke depan melebihi bahu dimana posisi kepala normal adalah berada sejajar dengan bahu. Posisi *Forward Head Posture* menyebabkan terjadinya nyeri leher dan dapat menyebabkan penurunan konsentrasi belajar pada pelajar usia remaja. *Myofascial release* bertujuan untuk meregangkan fascia, mengurangi perlengketan jaringan dan mengurangi nyeri leher sedangkan latihan *postural awareness* bertujuan untuk memperbaiki postur yang buruk akibat *Forward head posture* dan mengurangi nyeri pada leher. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh *Myofascial release* dan *postural awareness* terhadap penurunan nyeri leher akibat *forward head posture* pada remaja. **Metode:** Jenis penelitian ini adalah kuantitatif, *eksperimental pre-post test* dengan jumlah subjek 27 subjek. Instrument penelitian menggunakan kuesioner, wawancara, dan pengukuran nyeri NRS. Intervensi *Myofascial release* dan *postural awareness* dilakukan 2x seminggu dalam 4 minggu. **Hasil:** Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh pada subjek setelah diberikan intervensi dengan nilai NRS ( $p=0,046$ ). **Kesimpulan:** Terdapat pengaruh pada subjek setelah diberikan intervensi berupa *myofascial release* dan *postural awareness*.

**Kata Kunci:** *Forward head posture*, nyeri leher, *myofascial release*, *postural awareness*