

**PERBEDAAN PENGARUH *DEEP NECK MUSCLE EXERCISE* DAN *NECK  
CAILLIET EXERCISE* TERHADAP NYERI DAN PENINGKATAN  
KEMAMPUAN AKTIVITAS FUNGSIONAL PADA MAHASISWA  
DENGAN KONDISI *NECK PAIN***

Liez Ayu Rohmawati, Dea Linia Romadhoni

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

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

**ABSTRAK**

**Latar belakang :** *Neck pain* merupakan nyeri pada leher, nyeri yang dirasakan di daerah posterior tulang belakang leher dari garis *nuchal superior* hingga *spinous process toraks* pertama, hal tersebut terjadi akibat dari posture yang tidak ergonomis serta durasi saat menggunakan laptop atau komputer dalam waktu yang lama tanpa adanya peregangan untuk beristirahat.. Salah satu intervensi fisioterapi yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri leher antara lain *neck calliet exercise* dan *deep neck muscle exercise*. **Tujuan :** mengetahui adanya perbedaan pengaruh *deep neck muscle exercise* dan *neck calliet exercise* terhadap nyeri dan peningkatan kemampuan aktivitas fungsional pada mahasiswa dengan kondisi *neck pain*. **Metode :** Penelitian ini menggunakan metode penelitian *Quasi eksperimen* yaitu dengan pendekatan *two group pre and post design*. Subjek penelitian berjumlah 50 responden dibagi 2 kelompok masing-masing kelompok terdiri dari 25 responden dimana kelompok 1 diberikan perlakuan *Deep Neck Muscle Exercise* dan kelompok 2 diberikan perlakuan *Neck Calliet Exercise*. **Hasil :** Uji *Willcoxon* pada kelompok *deep neck muscle exercise* didapatkan nilai 0.003 ( $p < 0.05$ ) dan kelompok *neck calliet exercise* didapatkan nilai 0.004 ( $p < 0.05$ ). Hasil uji *man whitney* didapatkan nilai signifikansi *deep neck muscle exercise* dan *neck calliet exercise*  $p = 0.038$ . **Kesimpulan :** Ada perbedaan pengaruh sebelum dan sesudah diberikan perlakuan *deep neck muscle exercise* dan *neck calliet exercise* terhadap peningkatan kemampuan aktivitas fungsional, dan ada perbedaan pengaruh sebelum dan sesudah diberikan perlakuan *deep neck muscle exercise* dan *neck calliet exercise* terhadap penurunan nyeri pada mahasiswa dengan kondisi *neck pain*.

**Kata kunci :** *deep neck muscle exercise*, *neck calliet exercise*, *neck pain*, nyeri, mahasiswa