

ABSTRAK

PEMBERIAN EDUKASI *SUSTAINED NATURAL APOPHYSEAL GLIDES* (SNAGS) DAN *CHIN TUCK* TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA PENDERITA MECHANICAL NECK PAIN

Berliana Fatikhasari¹, Dita Mirawati²

Email bfatikhasari@gmail.com

^{1,2}Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

INTISARI

Latar Belakang: Postur duduk yang kurang ergonomi yang dilakukan dalam durasi lama dapat menyebabkan kelelahan otot dan berujung pada nyeri leher. *Mechanical Neck Pain* merupakan tipe nyeri leher yang mencakup kondisi minor strain/sprain pada otot dan ligamen serta disfungsi *facet joint*. Insidensi *Mechanical Neck Pain* terus bertambah seiring dengan bertambahnya usia dan seiringnya penggunaan laptop dan *smartphone* lebih dari 9 jam/hari. Salah satu intervensi fisioterapi *Mulligan mobilization* yang dapat diterapkan pada *Mechanical Neck Pain* adalah *Sustained Natural Apophyseal Glides* (SNAGS). Keberhasilan dari teknik ini yaitu dengan tidak ditemui adanya rasa nyeri. Selain itu dapat pula diberikan latihan *Chin Tuck* sebagai bentuk latihan dari *forward head exercise* yang melatih *deep neck flexor* untuk mengurangi nyeri pada leher. **Tujuan:** untuk meningkatkan pengetahuan terutama bagi fisioterapis tentang penerapan *Sustained Natural Apophyseal Glides* (SNAGS) dan latihan *chin tuck* untuk mengurangi nyeri leher. **Metode:** media KIE berupa video. **Hasil:** video yang berjudul “Pemberian Edukasi *Sustained Natural Apophyseal Glides* (SNAGS) Dan *Chin Tuck* Terhadap Penurunan Nyeri Pada Penderita *Mechanical Neck Pain*”. **Kesimpulan:** video yang berjudul “Pemberian Edukasi *Sustained Natural Apophyseal Glides* (SNAGS) Dan *Chin Tuck* Terhadap Penurunan Nyeri Pada Penderita *Mechanical Neck Pain*” dipilih menjadi media KIE yang ditujukan untuk fisioterapi.

Kata kunci: *Chin Tuck*, *Mechanical Neck Pain*, Nyeri leher, *Sustained Natural Apophyseal Glides*, SNAGS.