

**PEMBERIAN *STRETCHING NECK EXERCISE* UNTUK MENGATASI
FORWARD HEAD POSTURE PADA LANSIA**

Komunikasi Informasi dan Edukasi

Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan Pada
Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas ‘Aisyiyah Surakarta



Oleh :

BUNGA ASRI ALHAMDANIYAH

202115013

**PROGRAM STUDI DIPLOMA VI FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ‘AISYIYAH SURAKARTA**

2025

**PEMBERIAN *STRETCHING NECK EXERCISE* UNTUK MENGATASI
FORWARD HEAD POSTURE PADA LANSIA**

Komunikasi Informasi dan Edukasi

Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan Pada
Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta



Oleh :

BUNGA ASRI ALHAMDANIYAH

202115013

**PROGRAM STUDI DIPLOMA VI FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIAH SURAKARTA
2025**

PERNYATAAN KEASLIAN KOMUNIKASI INFORMASI DAN EDUKASI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa *project* akhir dengan judul:
**“PEMBERIAN *STRETCHING NECK EXERCISE* UNTUK MENGATASI
FORWARD HEAD POSTURE PADA LANSIA”**

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan pada Program Studi DIV Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari KIE yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan *Project* Akhir ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya siap mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 16 Mei 2025



Bunga Asri Alhamdaniyah

NIM 202115013

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas 'Aisyiyah Surakarta saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Bunga Asri Alhamdaniyah

NIM : 202115013

Jenis Karya : *Project Akhir Video*

Judul : *Pemberian Stretching Neck Exercise Untuk Mengatasi Forward Head Posture Pada Lansia*

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non Exclusive Royalty-Free Right*) kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. Universitas 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengaih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surakarta, 16 Mei 2025

menyatakan



Bunga Asri Alhamdaniyah

202115013

PERSETUJUAN PEMBIMBING

PERSETUJUAN PEMBIMBING

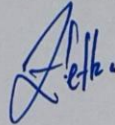
Project akhir dengan judul:

**“PEMBERIAN *STRETCHING NECK EXERCISE* UNTUK MENGATASI
FORWARD HEAD POSTURE PADA LANSIA”**

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian *Project Akhir KIE Program*
Studi DIV Fisioterapi Fakultas Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 16 Mei 2025

Pembimbing



Asita Rohmah M.S.Tr.Ftr..M.Fis

NIDN. 0616029401

Mengetahui,

Kaprodi DIV Fisioterapi



Dita Mirawati S.Tr.Ftr..M.Fis

NIDN. 0615059502

PENGESAHAN PENGUJI

PENGESAHAN PENGUJI

Project Akhir dengan judul:

**"PEMBERIAN *STRETCHING NECK EXERCISE* UNTUK MENGATASI
FORWARD HEAD POSTURE PADA LANSIA"**

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi DIV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, *Project* Akhir ini telah diujikan pada sidang ujian KIE pada tanggal dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai *Project* akhir KIE pada Program Studi DIV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 20 Agustus 2025

Mengesahkan,

Penguji

1. Alinda Nur Ramadhani, S.Fis., M.K.M

NIDN. 0609029501

2. Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M.Fis

NIDN. 0615059502

3. Asita Rohmah M, S.Tr.Ftr., M.Fis

NIDN. 0616029401

()
()
()

Mengetahui,

Kaprodi DIV Fisioterapi



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

NIDN. 0615059502

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala kepadaNya telah melimpahkan rahmat, taufik dan hidayat serta inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan *Project* Akhir yang berjudul “Pemberian *Stretching Neck Exercise* Untuk Mengatasi *Forward Head Posture* pada Lansia” dengan baik dan lancar.

Project Akhir ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih 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 DIV Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
4. Ibu Asita Rohmah M, S.Tr.Ftr., M.Fis selaku pembimbing yang selalu memberi bimbingan, arahan, dan dengan sabar serta memotivasi sehingga penulisan *Project* Akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Bapak/Ibu dosen dan karyawan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
6. Kedua orangtua tercinta saya dan adik saya yang selalu mendoakan, memberikan dukungan setiap harinya tanpa henti sehingga penulis dapat menyelesaikan *Project* Akhir ini.
7. Sahabat – sahabat saya yang selalu memberikan saya semangat dan motivasi serta doa setiap harinya.
8. Yang paling utama diri saya sendiri, Terima kasih telah sabar dan tetap berusaha menyelesaikan tugas akhir ini dengan semaksimal mungkin.

Surakarta, 16 Mei 2025

Penulis