

**EDUKASI TERAPI LATIHAN UNTUK MENCEGAH NYERI
LEHER AKIBAT PENGGUNAAN GADGET PADA SISWA
SEKOLAH MENENGAH ATAS**

TUGAS AKHIR

Oleh:

SAMUEL TITO HERLAMBANG 2164040025

SRI INTAN IDAWATI SIHURA 2164040035



**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI
PROGRAM SARJANA TERAPAN
FAKULTAS VOKASI
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
JAKARTA
2025**

**EDUKASI TERAPI LATIHAN UNTUK MENCEGAH NYERI
LEHER AKIBAT PENGGUNAAN GADGET PADA SISWA
SEKOLAH MENENGAH ATAS**



TUGAS AKHIR

**Diajukan untuk memenuhi persyaratan akademik guna memperoleh gelar
Sarjana Terapan pada Program Studi Fisioterapi
Universitas Kristen Indonesia**

Oleh:

**SAMUEL TITO HERLAMBAWANG 2164040025
SRI INTAN IDAWATI SIHURA 2164040035**

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI
PROGRAM SARJANA TERAPAN
FAKULTAS VOKASI
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
JAKARTA**

2025

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir ini telah diajukan, dipertahankan, dan direvisi di hadapan panitia sidang ujian sebagaimana selayaknya dan penulis telah memenuhi persyaratan yang dibutuhkan untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Fisioterapi (S.Tr.Kes).

Disetujui pada tanggal :

5 Agustus 2025

Pembimbing Utama,



Beriman Rahmansyah, SstFt., M.Pd

NIP 151187

Pembimbing Pendamping,



Dr. Citra Puspa Juwita, MKM

NIP 112847

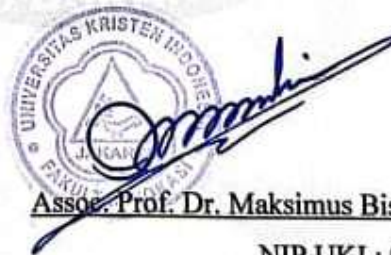
Ketua Program Studi Fisioterapi



Lucky Anggiat, S.Tr.Ft., M. Physio

NIP UKI : 151187

Dekan Fakultas Vokasi



Assoe. Prof. Dr. Maksimus Bisa, S.K.M., SSt.Ft., M.Fis

NIP UKI : 972438

PERSETUJUAN TIM PENGUJI

Pada Rabu 4 Juni 2025 telah diselenggarakan Sidang Tugas Akhir untuk memenuhi sebagian persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Terapan pada Program Studi Fisioterapi, Fakultas Vokasi, Universitas Kristen Indonesia, atas nama:

1. Samuel Tito Herlambang (2164040025)
2. Sri Intan Idawati Sihura (2164040035)

Bahwa Tugas Akhir ini telah dipertahankan di depan tim penguji yang terdiri dari:

No	Nama Penguji	Jabatan dalam Tim Penguji	Tanda Tangan
1.	Lucky Anggiat, S.Tr.Ft., M. Physio	Ketua penguji	
2.	Rosintan M. Napitupulu, Amd.Ft., MKM	Anggota Penguji 1	
3.	Beriman Rahmansyah, SstFt., M.Pd	Anggota Penguji 2	

HALAMAN REVISI

Telah Direvisi Pada Tanggal 10 Juni 2025

Dan Telah Diajukan Kembali Tanggal 28 Juli 2025

Penguji

Nama Penguji

Tanda Tangan

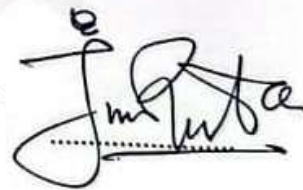
Ketua Penguji : Lucky Anggiat, S.Tr.Ft., M. Physio



Anggota Penguji 1 : Rosintan M. Napitupulu, Amd.Ft., MKM



Anggota Penguji 2 : Beriman Rahmansyah, SstFt., M.Pd



HALAMAN MOTTO

“Terima kasih adalah wujud ucapan syukurku untuk menenangkan hati dan pikiran selamanya tanpa rasa sesal untuk terus berjuang”

“Tuhan tidak menjanjikan jalan yang mudah, tapi Dia berjanji akan menyertai dalam setiap proses pembentukan.”





PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Samuel Tito Herlambang

NIM : 2164040025

Program Studi : Fisioterapi

Fakultas : Vokasi

Dengan ini menyatakan bahwa Tugas Akhir yang berjudul “Edukasi Terapi Latihan Untuk Mencegah Nyeri Leher Akibat Penggunaan *Gadget* Pada Siswa Sekolah Menengah Atas” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan sendiri dengan menggunakan hasil kuliah, tinjauan lapangan, buku-buku, dan jurnal acuan yang tertera di dalam referensi pada karya tugas akhir saya.
2. Bukan merupakan duplikasi karya tulis yang sudah dipublikasikan atau yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar sarjana di universitas lain, kecuali pada bagian-bagian sumber informasi yang dicantumkan dengan cara referensi yang semestinya.
3. Bukan merupakan karya terjemahan dari kumpulan buku atau jurnal acuan yang tertera di dalam referensi pada tugas.

Kalau terbukti saya tidak memenuhi apa yang dinyatakan di atas, maka karya tugas akhir ini dianggap batal.

Jakarta, 4 Juni 2025

Samuel Tito Herlambang



PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sri Intan Idawati Sihura

NIM : 2164040035

Program Studi : Fisioterapi

Fakultas : Vokasi

Dengan ini menyatakan bahwa Tugas Akhir yang berjudul “Edukasi Terapi Latihan Untuk Mencegah Nyeri Leher Akibat Penggunaan *Gadget* Pada Siswa Sekolah Menengah Atas” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan sendiri dengan menggunakan hasil kuliah, tinjauan lapangan, buku-buku, dan jurnal acuan yang tertera di dalam referensi pada karya tugas akhir saya.
2. Bukan merupakan duplikasi karya tulis yang sudah dipublikasikan atau yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar sarjana di universitas lain, kecuali pada bagian-bagian sumber informasi yang dicantumkan dengan cara referensi yang semestinya.
3. Bukan merupakan karya terjemahan dari kumpulan buku atau jurnal acuan yang tertera di dalam referensi pada tugas.

Kalau terbukti saya tidak memenuhi apa yang dinyatakan di atas, maka karya tugas akhir ini dianggap batal.

Jakarta, 4 Juni 2025


METERAI
TEMPEL
BFC24ANX135908488
Sri Intan Idawati Sihura



UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA

PERNYATAAN DAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Samuel Tito Herlambang
NIM : 2164040025
Fakultas : Vokasi
Program Studi : Fisioterapi
Jenis Tugas Akhir : Tugas Akhir
Judul : Edukasi Terapi Latihan Untuk Mencegah Nyeri Leher Akibat Penggunaan *Gadget* Pada Siswa Sekolah Menengah Atas

Menyatakan bahwa:

1. Tugas Akhir tersebut adalah benar karya kami dengan arahan dari dosen pembimbing dan bukan merupakan duplikasi karya yang sudah dipublikasikan atau yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar akademik di perguruan tinggi manapun;
2. Tugas Akhir tersebut bukan merupakan plagiat dari hasil karya pihak lain, dan apabila kami mengutip dari karya orang lain maka akan dicantumkan sebagai referensi sesuai dengan ketentuan yang berlaku;
3. Saya memberikan Hak Noneksklusif Tanpa Royalti kepada Universitas Kristen Indonesia yang berhak menyimpan, mengalih media, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan Tugas Akhir kami selama tetap mencantumkan nama kami sebagai penulis dan sebagai pemilik hak cipta.

Apabila di kemudian hari ditemukan pelanggaran Hak Cipta dan Kekayaan Intelektual atau Peraturan Perundang-undangan Republik Indonesia lainnya dan integritas akademik dalam karya kami tersebut, maka kami bersedia menanggung secara pribadi segala bentuk tuntutan hukum dan sanksi akademis yang timbul serta membebaskan Universitas Kristen Indonesia dari segala tuntutan hukum yang berlaku.

Dibuat di Jakarta
7 Agustus 2025

Samuel Tito Herlambang



UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA

PERNYATAAN DAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sri Intan Idawati Sihura
NIM : 2164040035
Fakultas : Vokasi
Program Studi : Fisioterapi
Jenis Tugas Akhir : Tugas Akhir
Judul : Edukasi Terapi Latihan Untuk Mencegah Nyeri Leher Akibat Penggunaan *Gadget* Pada Siswa Sekolah Menengah Atas

Menyatakan bahwa:

1. Tugas Akhir tersebut adalah benar karya kami dengan arahan dari dosen pembimbing dan bukan merupakan duplikasi karya yang sudah dipublikasikan atau yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar akademik di perguruan tinggi manapun;
2. Tugas Akhir tersebut bukan merupakan plagiat dari hasil karya pihak lain, dan apabila kami mengutip dari karya orang lain maka akan dicantumkan sebagai referensi sesuai dengan ketentuan yang berlaku;
3. Saya memberikan Hak Noneksklusif Tanpa Royalti kepada Universitas Kristen Indonesia yang berhak menyimpan, mengalih media, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan Tugas Akhir kami selama tetap mencantumkan nama kami sebagai penulis dan sebagai pemilik hak cipta.

Apabila di kemudian hari ditemukan pelanggaran Hak Cipta dan Kekayaan Intelektual atau Peraturan Perundang-undangan Republik Indonesia lainnya dan integritas akademik dalam karya kami tersebut, maka kami bersedia menanggung secara pribadi segala bentuk tuntutan hukum dan sanksi akademis yang timbul serta membebaskan Universitas Kristen Indonesia dari segala tuntutan hukum yang berlaku.

Dibuat di Jakarta
7 Agustus 2025

Sri Intan Idawati Sihura

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan yang Maha Esa karena atas kasih dan karunianya, saya dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini. Adapun Tugas Akhir ini saya berjudul **“Edukasi Terapi Latihan Untuk Mengurangi Nyeri Leher Akibat Penggunaan *Gadget* Pada Siswa SMA”**

Selama penyusunan Tugas Akhir dari pemilihan judul, pembimbing dan sidang Tugas Akhir ini banyak perhatian, dukungan, dan bantuan yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikannya. Untuk itu, pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Teruntuk Assoc. Prof. Dr. Maksimus Bisa, S.K.M., SSt.Ft., M.Fis sebagai Dekan Fakultas Vokasi.
2. Teruntuk Bapak Lucky Anggiat, S.Tr.Ft., M.Physio selaku Ketua Program Studi Fisioterapi sekaligus Dosen Penguji, atas dukungan, arahan, dan masukan berharga yang telah diberikan selama proses penyusunan dan ujian Tugas Akhir ini.
3. Teruntuk bapak Beriman Rahmansyah, SSt.Ft., M.Pd. selaku dosen pembimbing utama Tugas Akhir atas bimbingan, arahan, serta dukungan yang telah beliau berikan selama proses penyusunan Tugas Akhir ini.
4. Teruntuk Dr. Citra Puspa Juwita, MKM selaku dosen pendamping Tugas Akhir telah memluangkan waktunya untuk membimbing dan mengarahkan cara penulisan Tugas Akhir ini.
5. Teruntuk seluruh staf pengajar dan staf Prodi Fisioterapi atas ilmu, bantuan, dan dukungan yang telah diberikan selama masa studi hingga penyelesaian Tugas Akhir ini.
6. Teruntuk orang tua saya tercinta, anak dari Bapak (alm.) Foera-era Dodo Sihura dan Ibu Periksa Hati Laia, saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala doa, dukungan, kasih sayang, dan pengorbanan yang tak pernah berhenti sejak awal hingga saat ini. Semua itu menjadi kekuatan utama bagi saya dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Begitu juga kepada adik-adik saya, Liska, Bertha, Rendi, dan Desrat, yang selalu hadir

memberikan semangat, dukungan, dan kebersamaan yang menguatkan saya dalam menjalani setiap proses. Kehadiran kalian menjadi pelengkap dalam perjalanan ini, dan saya sangat bersyukur memiliki keluarga seperti kalian.

7. Teruntuk kedua orang tua saya terkasih bapak Sapari dan ibu Ade Magdalena serta kaka saya Bernardus Edwin, saya mengucapkan terima kasih atas dukungan yang di berikan kepada saya dan memberi semangat saya dalam melakukan tugas akhir. Semua itu menjadi kekuatan dalam bagi diri saya dalam mengerjakan tugas akhir yang di bantu melalui usaha dan doa yang di berikan kepada saya.
8. Semua pihak yang telah membantu terselesaikannya Tugas Akhir ini.

Saya menyadari bahwa dalam pembuatan Tugas Akhir ini masih adanya kekurangan, oleh karena itu kami mengharapkan saran membangun untuk penyempurnaan Tugas akhir ini dan semoga dapat bermanfaat.

Jakarta, 4 Juni 2025

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERSETUJUAN TIM PENGUJI	iii
HALAMAN REVISI.....	iv
HALAMAN MOTTO.....	v
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR.....	vi
PERNYATAAN DAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR.....	viii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRAK	xvii
ABSTRACT	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penyelesaian Tugas akhir.....	5
1. Tujuan umum	5
2. Tujuan khusus	5
D. Manfaat Tugas Akhir	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Definisi	7
1. Nyeri leher mekanis (Non-spesifik)	7
2. Nyeri leher neuropatik.....	7
B. Epidemiologi	7
C. Anatomi Terapan.....	8
1. Tulang	8
2. Otot.....	9
3. Ligament	11
4. Diskus.....	12
D. Patofisiologi.....	14
E. Tanda dan Gejala.....	15
F. Siswa SMA.....	15
1. Sekolah Menengah Atas (SMA)	15
2. Prevalensi Nyeri Leher Pada Siswa SMA.....	16
3. Problematik Nyeri Leher	16
G. Penanganan Nyeri Leher	17
1. Terapi Manual	17
2. Latihan	17
3. Edukasi.....	18
BAB III METODE PELAKSANAAN.....	20
A. Jenis.....	20
B. Sasaran	20
C. Pengumpulan Data	21

D. Desain Tugas Akhir.....	22
E. Uji Coba Produk.....	22
F. Tahapan Kerja	23
1. Tahap literatur	23
2. Tahap perizinan	23
3. Tahap pembuatan produk.....	24
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	29
A. Hasil	29
1. Rancangan Produk Tugas Akhir	29
2. Penilaian Produk Tugas Akhir	30
3. Karakteristik Peserta Edukasi	31
4. Hasil Kuesioner Edukasi.....	34
B. Pembahasan.....	36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	40
A. Kesimpulan.....	40
B. Saran.....	40
1. Bagi Siswa SMA Citra Nusa.....	40
2. Bagi Mahasiswa	41
DAFTAR PUSTAKA.....	42



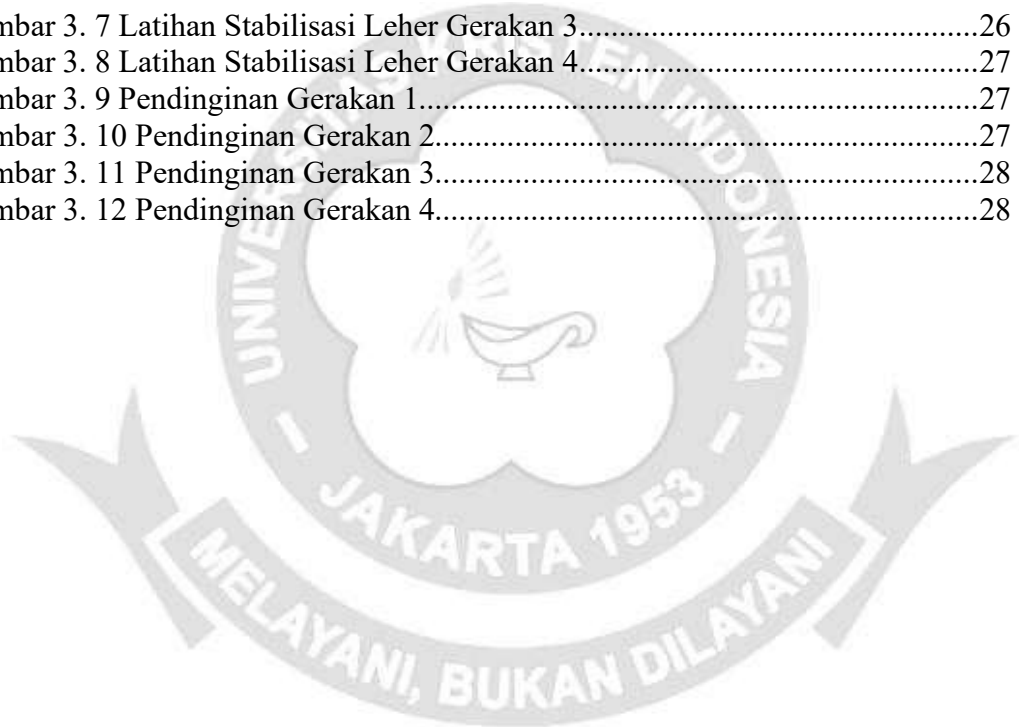
DAFTAR TABEL

Table 4.1 Hasil Validasi Video Oleh Pakar.....	30
Table 4.2 Hasil Validasi Video Oleh Uji Coba Terbatas	30
Table 4.3 Karakteristik Responden Dalam Penggunaan Gawai.....	32
Table 4.4 Hasil Pengetahuan Pre Dan Post Edukasi	34



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Tulang Leher.	9
Gambar 2. 2 Otot Leher.....	10
Gambar 2. 3 ligamen leher	12
Gambar 2. 4 Diskus Leher.....	12
Gambar 2. 5 saraf otot leher	13
Gambar 3. 1 Pemanasan Gerakan 1.....	25
Gambar 3. 2 Pemanasan Gerakan 2.....	25
Gambar 3. 3 Pemanasan Gerakan 3.....	25
Gambar 3. 4 Pemanasan Gerakan 4.....	26
Gambar 3. 5 Latihan Stabilisasi Leher Gerakan 1.....	26
Gambar 3. 6 Latihan Stabilisasi Leher Gerakan 2.....	26
Gambar 3. 7 Latihan Stabilisasi Leher Gerakan 3.....	26
Gambar 3. 8 Latihan Stabilisasi Leher Gerakan 4.....	27
Gambar 3. 9 Pendinginan Gerakan 1.....	27
Gambar 3. 10 Pendinginan Gerakan 2.....	27
Gambar 3. 11 Pendinginan Gerakan 3.....	28
Gambar 3. 12 Pendinginan Gerakan 4.....	28



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Produk Tugas Akhir Video Edukasi.....	45
Lampiran 2 Kuesioner Pre Test.....	46
Lampiran 3 Kuesioner Post Test	49
Lampiran 4 Dokumentasi Pelaksanaan Tugas akhir.....	51
Lampiran 5 Lembar Konsultasi Tugas Akhir Pakar	53
Lampiran 6 Lembar Penilaian Produk Tugas Akhir.....	61
Lampiran 7 Lembar Penilaian Produk Tugas Akhir Masyarakat.....	67
Lampiran 8 Hasil Turnitin	82
Lampiran 9 Sistem Poin Kegiatan Mahasiswa (SPKM).....	83
Lampiran 10 Daftar Riwayat Hidup	85



ABSTRAK

Nama : Samuel Tito Herlambang, Sri intan Idawati Sihura
Program Studi : Fisioterapi D4
Judul : Edukasi Terapi Latihan Untuk Mencegah Nyeri Leher
Akibat Penggunaan *Gadget* Pada Siswa Sekolah menengah
atas
Pembimbing : Beriman Rahmansyah, SSt.Ft., M.Pd.

Latar Belakang: Nyeri leher merupakan kondisi umum pada remaja yang berdampak besar pada kesehatan fisik dan mental, namun seringkali tidak disadari pada tahap awal. Masa remaja adalah periode krusial untuk perkembangan tubuh, di mana kebiasaan postur yang buruk dapat memicu nyeri leher. **Tujuan:** untuk menghasilkan video Edukasi Terapi Latihan Untuk Mencegah Nyeri Leher Akibat Penggunaan *Gadget* Pada Siswa SMA” untuk mencegah dan menangani nyeri leher pada remaja SMA. **Metode:** menggunakan video edukasi berdurasi 6:36 menit yang di laksanakan pada siswa SMA. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan. Produk divalidasi oleh 2 pakar dan 5 remaja uji coba. **Hasil:** penelitian menunjukkan validasi produk yang sangat baik pada pakar maupun siswa remaja dengan rata-rata nilai video 100. Terjadi peningkatan pengetahuan peserta secara signifikan, dari rata-rata jawaban benar pada pre-test sebesar 97,00% menjadi 100% pada post-test. Kesimpulan: video edukasi yang dikembangkan terbukti meningkatkan pemahaman siswa remaja mengenai pencegahan dan penanganan nyeri leher dengan latihan stabilisasi leher.

Kata kunci: nyeri leher, *neck stabilization*, edukasi.

ABSTRACT

Name : Samuel Tito Herlambang, Sri intan Idawati Sihura
Study Program : Fisioterapi D4
Title : Edukasi Terapi Latihan Untuk Mencegah Nyeri Leher
Akibat Penggunaan *Gadget* Pada Siswa Sekolah Menengah
Atas
Supervisor : Beriman Rahmansyah, SSt.Ft., M.Pd.

Background: *Nyeri leher is a common condition in adolescents that has a major impact on physical and mental health, yet often goes unnoticed in its early stages. Adolescence is a crucial period for spinal development, where poor postural habits can lead.* **Objective:** *to produce an video "Edukasi Terapi Latihan Untuk Mencegah Nyeri Leher Akibat Penggunaan Gadget Pada Siswa SMA" to prevent and manage nyeri leher in adolescents at.* **Method:** *using a 6:36 minute educational video during counseling at High School. Data collection was done through pre-test and post-test questionnaires to measure knowledge improvement. The product was validated by 2 experts and 5 teenagers.* **Results:** *The study showed excellent product validation in both experts and teenagers with an average video score of 100. There was a significant increase in participants' knowledge, from the average correct answer in the pre-test of 97,00% to 100% in the post-test.* **Conclusion:** *the educational video developed proved to be in increasing teenagers' understanding of the prevention and treatment of nyeri leher with neck stabilization exercise.* **Keywords:** *nyeri leher, neck stabilization, education.*

