# PENERAPAN *NECK STABILIZATION EXERCISE* DAN *NECK DYNAMIC EXERCISE* UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN FUNGSIONAL LEHER PADA *TEXT NECK SYNDROME*

**LAPORAN TUGAS AKHIR KIE**

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan Pada**

**Program Studi Diploma IV Fisioterapi**

**Universitas' Aisyiyah Surakarta**


**Oleh:**

**GAMADHAN KHOLID RAHMAN HAKIM**

**202215022**


**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS' AISYIYAH SURAKARTA**

**2026**

# PENERAPAN *NECK STABILIZATION EXERCISE* DAN *NECK DYNAMIC EXERCISE* UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN FUNGSIONAL LEHER PADA *TEXT NECK SYNDROME*

**LAPORAN TUGAS AKHIR KIE**

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan Pada**

**Program Studi Diploma IV Fisioterapi**

**Universitas' Aisyiyah Surakarta**


**Oleh:**

**GAMADHAN KHOLID RAHMAN HAKIM**

**202215022**


**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS' AISYIYAH SURAKARTA**

**2026**

**PERNYATAAN KEASLIAN KOMUNIKASI INFORMASI DAN EDUKASI**

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa komunikasi informasi dan edukasi dengan judul:

# PENERAPAN *NECK STABILIZATION EXERCISE* DAN *NECK DYNAMIC EXERCISE* UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN FUNGSIONAL LEHER PADA *TEXT NECK SYNDROME*

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi DIV Fisioterapi Fakultas Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari project akhir yang sudah dipublikasikan atau pernah dipakai untuk medapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakrta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan komunikasi informasi dan edukasi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 16 April 2026

Yang Menyatakan




Gamadhan Kholid Rahman Hakim

202215022

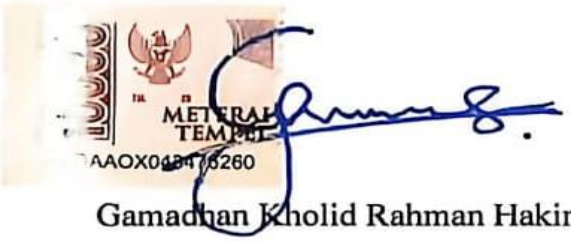
## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

| | |
|---|---|
| Nama | : Gamadhan Kholid Rahman Hakim |
| NIM | : 202215022 |
| Jenis Karya | : Video edukasi |
| Judul | : Penerapan *Neck Stabilization Exercise* dan *Neck Dynamic Exercise* Untuk Meningkatkan Kemampuan Fungsional Pada *Text Neck Syndrome* |

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak bebas Royaliti Noneksklusif (*NonExclusive 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, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database)*, merawat dan mempublikasikan *project* akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta. Demikian penyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Surakarta
Pada tanggal : 16 April 2026



Gamadhan Kholid Rahman Hakim

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Project akhir dengan judul :

**PENERAPAN *NECK STABILIZATION EXERCISE* DAN *NECK DYNAMIC EXERCISE* UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN FUNGSIONAL LEHER PADA *TEXT NECK SYNDROME***

Dinyatakan telah disetujui untuk diajukan dalam ujian Project Akhir Komunikasi Informasi Edukasi Program Studi DIV Fisioterapi Fakultas Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Surakarta, 13 April 2026

Pembimbing

Dita Mirawati,S.Tr,Ftr., M.Fis
NIDN. 0615059502

Mengetahui,
Ketua Program Studi DIV Fisioterapi

Dita Mirawati,S.Tr,Ftr., M.Fis
NIDN. 0615059502

## PENGESAHAN PENGUJI

Laporan Tugas Akhir dengan judul:

# PENERAPAN *NECK STABILIZATION EXERCISE* DAN *NECK DYNAMIC EXERCISE* UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN FUNGSIONAL LEHER PADA *TEXT NECK SYNDROME*

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. *Project* Akhir ini telah diujikan pada sidang *Project* Akhir pada tanggal 20 April 2026 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai *Project* Akhir pada Program Studi DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 20 April 2026

Mengesahkan
Penguji,

1. Asita Rohmah Mutnawasitoh, STr.Ftr., M.Fis (.....)
   NIDN. 0616029401
2. Alinda Nur Ramadhani, S.fis., M.K.M (.....)
   NIDN. 0609029501
3. Dita Mirawati, S.Tr,Ftr., M.Fis (.....)
   NIDN. 0615059502

Mengetahui,
Ketua Program Studi DIV Fisioterapi

Dita Mirawati, S.Tr,Ftr., M.Fis
NIDN. 0615059502

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Subhanahu Wa Ta'ala kepada-Nya telah melimpahkan rahmat, taufik dan hidayah serta inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan *Project* Akhir yang berjudul "Penerapan *Neck Stabilization Exercise* dan *Neck Dynamic Exerci*se Untuk Meningkatkan Kemampuan Fungsional Pada *Text Neck Syndrome*" dengan baik dan lancar berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Dyah Rahmawatie Ratna Budi Utami, 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 Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M.Fis sebagai pembimbing yang telah memberi bimbingan, arahan serta motivasi yang bermakna, dengan sifat keibuan dan profesionalnya dalam menyesuaikan kebutuhan dari mahasiswanya sehingga penulisan Tugas Akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Orang tua tercinta, Bapak Rustam dan Ibu Eli Herlina atas doa yang tidak pernah putus, kasih sayang yang tulus, serta pengorbanan yang menjadi daripada sumber kekuatan dalam setiap langkah.
6. Teman-teman seperjuangan khususnya Fisioboys 22 dan Fisioterapi 2022
7. Agnalia Jenny Astari, yang telah menjadi partner dalam brainstorming dan dukungan nya dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini.
8. Semua pihak yang telah membantu dari berbagai sektor.
9. Diri saya sendiri, karena telah terus berjalan dengan kehendak Tuhan.

Surakarta, 16 April 2026

Penulis