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

Gamadhan Kholid[1], Dita Mirawati[2]

Email gamadhansmaga@gmail.com

[1.2]Prodi Fisiotrapi, Fakultas IlmuKesehatan, Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

ABSTRAK

Latar Belakang: Penggunaan gawai dalam durasi lama dengan posisi kepala menunduk memicu *Text Neck Syndrome* (TNS), ditandai dengan nyeri leher, *forward head posture*, serta penurunan kemampuan fungsional. Prevalensi TNS pada mahasiswa dan pekerja cukup tinggi baik di Indonesia maupun internasional, sehingga diperlukan upaya promotif dan preventif yang efektif. Fisioterapi berperan penting melalui pendekatan edukasi dan latihan, di antaranya *Neck Stabilization Exercise* (NSE) dan *Neck Dynamic Exercise* (NDE). Kedua latihan ini terbukti meningkatkan aktivasi otot stabilisator dalam, memperbaiki sudut craniovertebral, menurunkan skor *Neck Disability Index*, serta meningkatkan lingkup gerak sendi servikal. **Tujuan:** Meningkatkan pengetahuan mahasiswa dan pekerja mengenai TNS serta memberikan panduan praktis latihan NSE dan NDE sebagai strategi pencegahan dan penanganan dini untuk meningkatkan kemampuan fungsional leher. **Metode:** Media KIE berupa video edukasi berdurasi ± 9 menit, terdiri atas segmen pengenalan TNS, penjelasan anatomi dan faktor risiko, demonstrasi latihan NSE dan NDE. Uji coba dilakukan pada mahasiswa/pelajar atau masyarakat pekerja sebagai pengguna gawai aktif untuk menilai peningkatan pengetahuan dan pemahaman latihan. **Hasil:** Video edukasi berjudul *“*Penerapan *Neck Stabilization Exercise* dan *Neck Dynamic Exercise* untuk Meningkatkan Kemampuan Fungsional Leher pada *Text Neck Syndrome”*. **Kesimpulan:** Video berjudul “Penerapan Neck Stabilization Exercise dan Neck Dynamic Exercise untuk Meningkatkan Kemampuan Fungsional Leher pada Text Neck Syndrome” dipilih sebagai media KIE yang ditujukan untuk mahasiswa atau masyarakat.

Kata kunci: *Text Neck Syndrome, Neck Stabilization Exercise*, *Neck Dynamic Exercise*, Edukasi, Video.