DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL i
HALAMAN JUDUL ii
PERNYATAAN KEASLIAN iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING v
PENGESAHAN PENGUJI vi
KATA PENGANTAR vii
ABSTRAK viii
ABSTRACT ix
DAFTAR ISI x
DAFTAR GAMBAR xii
DAFTAR TABEL xiv
DAFTAR LAMPIRAN xv
DAFTAR SINGKATAN xvi
DAFTAR ISTILAH xvii
DAFTAR SIMBOL xix
BAB I PENDAHULUAN 20
BAB II TINJAUAN PUSTAKA 25
A. Landasan Teori 25
1. *Text Neck Syndrome* 25
a. Definisi *Text Neck Syndrome* 25
b. Faktor Resiko *Text Neck Syndrome* 25
c. Etiologi *Text Neck Syndrome* 26
d. Patofisiologi *Text Neck Syndrome* 27
e. Tanda dan Gejala *Text Neck Syndrome* 28
f. Pemeriksaan *Text Neck Syndrome* 30
2. Anatomi Leher 33
a. Vertebra Cervical 33
b. Otot pada Leher 33
c. Persarafan pada Leher 35

d. Persendian pada Leher 36
3. Fungsional Leher 36
a. Definisi Fungsional Leher 36
b. Tanda dan Gejala Gangguan Fungsional Leher 36
c. Faktor Resiko Gangguan Fungsional Leher 37
d. Dampak Gangguan Fungsional Leher 37
e. Instrumen Penilaian (*Neck Disability Index*) 37
4. *Neck Stabilization Exercise* 40
a. Definisi *Neck Stabilization Exercise* 40
b. Mekanisme *Neck Stabilization Exercise* 40
c. Indikasi *Neck Stabilization Exercise* 42
d. Kontraindikasi *Neck Stabilization Exercise* 43
e. Bentuk Gerakan *Neck Stabilization Exercise* 44
f. Dosis Latihan *Neck Stabilization Exercise* 47
5. *Neck Dynamic Exercise* 47
a. Definisi *Neck Dynamic Exercise* 47
b. Mekanisme *Neck Dynamic Exercise* 48
c. Indikasi *Neck Dynamic Exercise* 49
d. Kontraindikasi *Neck Dynamic Exercise* 50
e. Bentuk Gerakan *Neck Dynamic Exercise* 51
f. Dosis Latihan *Neck Dynamic Exercise* 53
B.Relevansi Jurnal 54
BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN 57
A. Nama *Project* Luaran 57
B. Tujuan *Project* Luaran 57
C. Keaslian Karya *Project* 57
D. Deskripsi Desain *Project* Luaran Secara Naratif 57
E. Uji Coba Hasil Project 60
BAB IV LUARAN YANG DICAPAI 62
A. Hasil yang Dicapai 62
B. Pembahasan Video 62
BAB V PENUTUP 71

A. Kesimpulan 71
B. Saran 71
DAFTAR PUSTAKA 72
LAMPIRAN 75

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1.Anatomi Vertebra 33
Gambar 2.2.Anatomi Otot Leher Lateral 34
Gambar 2.3.Anatomi Otot Leher Dorsal 34
Gambar 2.4.Gerakan *Chin Tuck* 44
Gambar 2.5.Gerakan *Cervical Extention* 45
Gambar 2.6.Gerakan *Shoulder Shrugs* 45
Gambar 2.7.Gerakan *Shoulder Rolls* 46
Gambar 2.8.Gerakan *Scapular Retraction* 46
Gambar 2.9.Gerakan *Cervical Extention Dynamic Isometric* 51
Gambar 2.10.Gerakan *Cervical Flexion Dynamic Isometric* 52
Gambar 2.11.Gerakan *Chest Flies Exercise* 53
Gambar 4.1.Gambar Pembukaan Video 62
Gambar 4.2.Gambar Perkenalan 62
Gambar 4.3.Definsi *Text Neck Syndrome* 63
Gambar 4.4.Faktor Resiko *Text Neck Syndrome* 63
Gambar 4.5.Etiologi *Text Neck Syndrome* 63
Gambar 4.6.Patofisiologi *Text Neck Syndrome* 64
Gambar 4.7.Pemeriksaan *Text Neck Syndrome* 64
Gambar 4.8.Definisi *Neck Stabilization Exercise* 64
Gambar 4.9.Mekanisme *Neck Stabilization Exercise* 65
Gambar 4.10.Indikasi *Neck Stabilization Execise* 65
Gambar 4.11.Kontraindikasi *Neck Stabilization Exercise* 65
Gambar 4.12.Latihan *Chin Tuck* 65
Gambar 4.13. Latihan *Cervical Extention* 66
Gambar 4.14.Latihan *Shoulder Shrugs* 66
Gambar 4.15.Latihan *Shoulder Rolls* 66
Gambar 4.16.Latihan *Scapular Retraction* 67
Gambar 4.17.Dosis *Neck Stabilization Exercise* 67
Gambar 4.18.Definisi *Neck Dynamíc Exercise* 67

Gambar 4.19.Mekanisme *Neck Dynamic Exercise* 68
Gambar 4.20.Indikasi *Neck Dynamic Exercise* 68
Gambar 4.21.Kontraindikasi *Neck Dynamic Exercise* 68
Gambar 4.22.*Cervical Flexion Dynamic Isometric* 69
Gambar 4.23.*Cervical Extention Dynamic Isometric* 69
Gambar 4.24.*Chest Flies Exercise* 69
Gambar 4.25.Dosis *Neck Dynamic Exercise* 70
Gambar 4.26.Penutup Video 70

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Neck Disability Index 38
Tabel 3.1. Uji Coba Hasil Project 61

.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Curiculum Vitae 75
Lampiran 2. Standar Operasional Prosedur 76
Lampiran 3. Media KIE 86
Lampiran 4. Dokumentasi Uji Coba Project 3 Responden 89
Lampiran 5. Lembar Konsultasi..... 94
Lampiran 6. Lembar Konsultasi Revisi 97

DAFTAR SINGKATAN

KIE : Komunikasi, Informasi, dan Edukasi
TNS : *Text Neck Syndrome*
NSe : *Neck Stabilization Exercise*
NDE : *Neck Dynamic Exercise*
CVA : *Craniovertebral Angle*
NDI : *Neck Disability Index*
ROM : *Range of Motion*
FHP : *Forward head posture*
GBD : *Global Burden of Disease*
YLDs : *Years Lived with Disability*
WHO : *World Health Organization*
SOP : Standar Operasional Prosedur
DCF : Deep Cervical Flexor
Lbs : Pounds (satuan beban)

DAFTAR ISTILAH

Cervical	:	Tulang belakang leher atau tulang serviks yang berada di bawah otak dan belakang leher
Craniovertebral Angle	:	Sudut antara garis horizontal dan garis dari tragus telinga ke vertebra servikal, digunakan untuk menilai postur kepala
Deep Cervical Flexor	:	Otot stabilisator dalam leher (longus colli, longus capitis) yang berperan menjaga postur servikal
Dynamic Isometric Exercise	:	Latihan kontraksi otot dengan tahanan tanpa perubahan panjang otot
Ekstensi	:	Gerakan meluruskan atau memanjangkan sendi sehingga sudut antara dua tulang membesar
Epidemiologi	:	Ilmu yang mempelajari distribusi dan determinan masalah kesehatan dalam populasi
Ergonomi	:	Ilmu yang mempelajari kesesuaian aktivitas manusia dengan tubuh untuk mencegah cedera
Fleksi	:	Gerakan menekuk atau membengkokkan sendi yang memperkecil sudut antara dua tulang
Forward head posture	:	Posisi kepala condong ke depan yang meningkatkan beban mekanik servikal
Indikasi	:	Kondisi atau gejala yang menjadi alasan

		dilakukannya suatu intervensi medis atau latihan
Isometrik	:	Kontraksi otot tanpa perubahan panjang otot, sering digunakan dalam latihan stabilisasi
Kontraindikasi	:	Kondisi yang membuat suatu intervensi medis atau latihan tidak boleh dilakukan
Lateral Fleksi	:	Gerakan menekuk leher ke arah samping kanan atau kiri
Musculoskeletal	:	Sistem tubuh yang terdiri dari tulang, otot, sendi, saraf, dan jaringan ikat
Neck Disability Index	:	Instrumen penilaian disabilitas leher yang mengukur keterbatasan aktivitas akibat nyeri
Patofisiologi	:	Mekanisme perubahan fungsi tubuh akibat penyakit atau gangguan
Prevalensi	:	Ukuran penyebaran suatu penyakit atau kondisi dalam populasi pada waktu tertentu
Preventif	:	Upaya pencegahan timbulnya penyakit atau gangguan kesehatan
Promotif	:	Upaya meningkatkan kesehatan melalui edukasi dan perubahan gaya hidup
Rehabilitatif	:	Upaya pemulihan fungsi tubuh setelah cedera atau penyakit
Rotasi	:	Gerakan memutar tulang atau sendi pada sumbu tertent

DAFTAR SIMBOL

°	:	Derajat sudut, digunakan untuk menilai fleksi, ekstensi, rotasi, dan lateral fleksi servikal.
%	:	Persentase, digunakan dalam data prevalensi dan hasil penelitian epidemiologi.
Lbs	:	Pound, satuan beban mekanik pada tulang belakang servikal.
C1–C7	:	Penomoran vertebra servikal dari atlas (C1) hingga vertebra servikal ketujuh (C7).
±	:	Plus/minus, menunjukkan variasi nilai atau toleransi
→	:	Menunjukkan arah atau hubungan sebab-akibat.
/	:	Atau, digunakan dalam pilihan istilah atau satuan.
=	:	Sama dengan, digunakan dalam rumus atau perbandingan nilai.
( )	:	Tanda kurung, digunakan untuk penjelasan tambahan atau singkatan.
“ ”	:	Tanda petik, digunakan untuk kutipan istilah atau definisi.
>	:	Lebih dari
<	:	Kurang dari