PENGARUH *MC KENZIE EXERCISE* DAN *NECK STABILIZATION EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA PENJAHIT DENGAN *NON-SPECIFIC NECK PAIN* (NSNP)

SKRIPSI

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

Oleh
UMI SHOLIQAH RAHMAWATI
202215053

PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKATA
2026

PENGARUH *MC KENZIE EXERCISE* DAN *NECK STABILIZATION EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA PENJAHIT DENGAN *NON-SPECIFIC NECK PAIN* (NSNP)

SKRIPSI

Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan pada

Program Studi D IV Fisioterapi

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

Oleh

UMI SHOLIQAH RAHMAWATI

202215053

PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS ‘AISYIYAH SURAKATA

2026

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan sesungguhnya bahwa Skripsi dengan judul:

PENGARUH *MC KENZIE EXERCISE* DAN *NECK STABILIZATION EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA PENJAHIT DENGAN *NON-SPECIFIC NECK PAIN* (NSNP)

Yang dibuat untuk melengkapi Sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi Sarjana Terapan Diploma IV Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi yang sudah diduplikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata dikemudian hari penulis Skripsi 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, 17 Agustus 2026



Umi Sholiqah Rahmawati

NIM 202215053

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, saya yang bertandatangan di bawah ini

Nama : Umi Sholiqah Rahmawati

NIM : 202215053

Jenis Karya : SKRIPSI

Judul : Pengaruh *Mc Kenzie Exercise* Dan *Neck Stabilization Exercise* Terhadap Penurunan Nyeri Pada Penjahit Dengan *Non-Specific Neck Pain* (Nsnp)

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalitas Non-Ekslusi *(Non-Ekslusi-Royaality-Free Right)* Kepada Universitas ‘Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya besrta perangkat yang ada didalamnya demi mengembangkan ilmu pengetahuan, Universitas ‘Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan. Mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*). Merawat dan mempublikasikan skripsi saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Surakarta

Pada tanggal, 17 Agustus 2026

Yang menyatakan,



(Umi Sholiqah Rahmawati)

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Laporan Tugas Akhir Skripsi dengan Judul:

PENGARUH *MCKENZIE EXERCISE* DAN *NACK STABILIZATION EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA PENJAHIT DENGAN *NON-SPECIFIC NECK PAIN* (NSNP)

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian seminar Skripsi Program Studi Sarjana Terapan Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 21 Mei 2026

Dosen Pembimbing

Dr. Cahyo Setiawan, S.Ftr., M.K.M

NIDN. 0625109601

Mengetahui,

Kaprodi Diploma IV Fisioterapi

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

NIDN. 0615059502

PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul:

PENGARUH *MCKENZIE EXERCISE* DAN *NECK STABILIZATION* TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA PENJAHIT DENGAN *NON-SPECIFIC NECK PAIN*

Dibuat untuk melengkapi persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan Pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Project Akhir ini telah di ujikan pada sidang Projek Akhir pada tanggal 17 April 2026 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai Projek Akhir pada Program Studi DIV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Surakarta, 21 Agustus 2026

Mengetahui,

Penguji:

1. Alinda Nur Ramadhani,S.Fis., M.K.M (.....)
   NIDN. 0609029501
2. Asita Rohmah Mutanawasitoh, S.Tr.Ftr., M.Fis (.....)
   NIDN. 0616029401
3. Dr. Cahyo Setiawan, S.Ftr., M.K.M (.....)
   NIDN. 0625109601

Mengetahui,

Ketua Prodi Diploma IV Fisioterapi

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

NIDN.0615059502

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Segala puji dan syukur kehadiran Allah Subhanahu Wata'ala yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga dapat menyelenaikan penulisan skripsi dengan judul "Pengaruh *Mc kenzie exercise* Dan *Neck stabilization exercise* Terhadap Penurunan Nyeri Pada Penjahit Dengan *Non-Specific Neck Pain* (NSNP)" dengan lancer. Penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Kepada Ibu Dr.Dyah Rahmawatie Ratna Budi Utami,S.Kep.,Ns.,M.Kep, Selaku Rektor Univeristas 'Aisyiyah Surakarta
2. Ibu Sri Kustianti, S.ST., M.Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta
3. Ibu Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M.Fis selaku Ketua Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta
4. Ibu Hapsari Cahyaningrum, S.Fis., M.K.M dan Bapak Dr. Cahyo Setiawan, S.Ftr., M.K.M selaku Dosen Pembimbing yang selalu sabar membimbing, memberi ilmu, saran, masukan, semangat dan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan proposal dengan baik
5. Segenap Dosen Program Studi Sarjana Terapan Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan banyak ilmunya
6. Keluarga tersayang, pintu surgaku Ibunda Parinem, yang tidak henti-hentinya memberikan do'a dan kasih sayang dengan penuh. Ayahanda tercinta yang tak henti mengingatkan penulis untuk beribadah. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya kakakku tersayang Arifah Mayang yang selalu menghibur dan memberikan semangat untuk pantang menyerah serta menjadi pendengar terbaik dalam keluh kesah penulis. Terima kasih my family karena selalu menyertai penulis dengan doa terbaik, dukungan, dan selalu memfasilitasi selama proses perkuliahan.
7. Rekan-rekan mahasiswa Fisioterapi 2022, terima kasih selalu menemani penulis dan saling berbagi ilmu dari awal semester hingga saat ini.

8. Teman-temanku tersayang sahabat surga Rohsa, Safrida, Maya, Widia, Qoriq, Nadia, April, Feliza, dan Farras yang selalu memberikan dukungan dan doa setiap langkah penulis, serta memilih untuk terus bersama ditengah suka, duka kehidupan ini. Semoga kita semua selalu dalam lindungan Allah, sekses dalam kehidupan di dunia dan akhirat.
9. Teruntuk sahabatku tercinta Tessa, Nanda, dan Salsabilla perjumpaan kita di bangku putih abu-abu adalah anugerah terindah. Terima kasih telah menjadi rumah kedua penulis dan menjadi sahabat yang tidak hanya ada di saat tawa mengisi hari, tetapi selalu siap menjadikan bahu untuk bersandar, mendengarkan, dan hadir tanpa syarat di kehidupan penulis.
10. Kepada seseorang yang tidak bisa penulis sebutkan namanya, namun memiliki tempat tersendiri dalam perjalanan hidup penulis. Terima kasih telah hadir, memberikan warna, semangat, dan pelajaran berharga yang membuat penulis belajar menjadi lebih kuat dan dewasa. Setiap kenangan bersama akan tetap menjadi bagian dari proses perjalanan penulis hingga mampu berada di titik ini. Semoga kehidupan selalu membawa kebahagiaan, kesuksesan, dan keberkahan untukmu di mana pun berada.
11. Kepada Kopi Kenangan Karanganyar yang telah menyediakan coffe shop 24 jam dan menjadi saksi bisu dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih untuk segelas *ice americano, butterscotch*, *latte*, *pistachio,* dan *tiramisu* yang disajika, mampu menjadikan dorongan semangat. Untuk Sheila On 7, Niki Zefanya, Coldplay, Lany, One Direction, Taylor Swift, Perunggu, Hindia, Feast, For Revenge, dan Raim Laode, terima kasih lagu yang kalian ciptakan senantiasa menemani dan memberi semangat penulis.