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

Umi Sholiqah Rahmawati, Cahyo Setiawan

umirahmawati1303@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar belakang : *Non-Specific Neck Pain* (NSNP) merupakan gangguan muskuloskeletal yang sering terjadi pada pekerja dengan posisi kerja statis dan tidak ergonomis, salah satunya penjahit. Posisi duduk menunduk dalam waktu lama dapat menyebabkan ketegangan *otot cervical* sehingga menimbulkan nyeri. *Mc Kenzie Exercise* dan *Neck Stabilization Exercise* merupakan intervensi fisioterapi yang bertujuan menurunkan nyeri leher melalui perbaikan postur, peningkatan mobilitas, dan stabilisasi otot cervical. **Tujuan :** mengetahui pengaruh *Mc Kenzie Exercise* dan *Neck Stabilization Exercise* terhadap penurunan nyeri pada penjahit dengan *Non-Specific Neck Pain* (NSNP). **Metode :** Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *Quasy experimental one group Pre-test* and *Post-test design*. Subjek penelitian berjumlah 26 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengukuran nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Intervensi diberikan selama 4 minggu dengan frekuensi 2 kali seminggu. **Hasil :** Sebelum intervensi sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebanyak 18 responden (69,2%), sedangkan setelah intervensi sebagian besar mengalami nyeri ringan sebanyak 20 responden (76,9%). Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai p=0,001 (p<0,05). **Kesimpulan :** Kombinasi *Mc Kenzie Exercise* dan *Neck Stabilization Exercise* efektif terhadap penurunan nyeri pada penjahit dengan *Non-Specific Neck Pain* (NSNP).

Kata Kunci: *Mc Kenzie Exercise, Neck Stabilization Exercise, Non-Specific Neck Pain*