

ANALISIS PEMBERIAN EDUKASI STRETCHING DAN POSTURAL PHYSIOTHERAPI SAAT PENANGANAN PADA KEJADIAN UPPER CROSS SYNDROME, NECK PAIN DAN KUALITAS TIDUR PADA FISIOTERAPIS DI PT INDO SEHAT

Surahman Sukron Rosyadi, Indasah, Prima Dewi
Universitas Strada Indonesia
Rahmandhelta@gmail.com

Fisioterapi adalah tindakan atau terapi rehabilitasi yang dilakukan pada pasien pasca mengalami kondisi tertentu, seperti penyakit atau cedera. Penelitian ini dilakukan kepada 60 Fisioterapi yang memiliki keluhan umum nyeri leher, yang juga memiliki keluhan gangguan kualitas tidur ataupun nyeri menjalar di PT INDO SEHAT.

intervensi yang diberikan ialah edukasi stretching leher dan pemberian edukasi postural leher saat bekerja dan apakah pada keluhan nyeri leher, Upper Cross Syndrome dan kualitas tidur. Stretching dan postural Merupakan metode simple untuk meminimalisir nyeri dan ketegangan otot otot khusus nya pada keluhan *Upper Cross Syndrome* dan Neck pain yang berpengaruh pula pada kualitas tidur seseorang

Hasil dari penelitian ini adalah Pengaruh intervensi pada Neck Pain (Kelompok Intervensi) sig $p = 0.004$ ($< 0,05$) Pengaruh intervensi pada Neck Pain (Kelompok Kontrol) $p = 0.035$ ($< 0,05$). Pengaruh intervensi pada Kualitas Tidur (Kelompok Intervensi) $p = 0.000$ ($< 0,05$). Pengaruh intervensi pada Kualitas Tidur (Kelompok Kontrol) $p = 0.000$ ($< 0,05$). Pengaruh intervensi pada Upper Cross Syndrome (Kelompok Intervensi) $p = 0.000$ ($< 0,05$) yang memiliki arti ada nya pengaruh pemberian intervensi terhadap keluhan yang dirasakan dan Pengaruh intervensi pada Upper Cross Syndrome (Kelompok Kontrol) $p = 0.061$ ($> 0,05$) yang memiliki arti tidak memiliki pengaruh signifikan dengan pemberian intervensi dengan keluhan pada kelompok tersebut dan perbandingan pengaruh hasil selisih dari nyeri Neck Pain Pre & post pada kelompok control dan kelompok perlakuan yaitu $p = 0,000$ ($< 0,005$), perbandingan pengaruh hasil selisih dari Kualitas tidur Pre & post pada kelompok control dan kelompok perlakuan yaitu $p = 0,000$ ($< 0,005$), dan terakhir perbandingan pengaruh hasil selisih dari Upper Cross Syndrome Pre & post pada kelompok control dan kelompok perlakuan yaitu $p = 0,000$ ($< 0,005$) ketiganya memiliki arti terdapat pengaruh signifikan terhadap selisih antara pre dan post pada kelompok perlakuan dan kelompok control dengan pemberian intervensi yang serupa

Kata Kunci : *Upper Cross Syndrome*, Kualitas Tidur, Nyeri Leher, Postural Leher, *Stretching*