

ABD_RAHMAN_MANSUR_NUR_F ISIOTERAPI_JURNAL_8825- 1754652007795

by Turnitin Checker

Submission date: 08-Aug-2025 04:20PM (UTC+0500)

Submission ID: 2726861061

File name: ABD_RAHMAN_MANSUR_NUR_FISIOTERAPI_JURNAL_8825-1754652007795.docx (48.72K)

Word count: 3066

Character count: 19208

**PENGARUH CHIN TUCK EXERCISE DAN NECK CALLIET EXERCISES TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN FUNGSIONAL LEHER AKIBAT FORWARD HEAD
POSTURE PADA LANSIA DI YAYASAN BATARA HATI MULIA KABUPATEN GOWA**

*The Influence of Chin Tuck Exercise and Neck Calliet Exercises on the Improvement of
Neck Functional Ability Due to Forward Head Posture in the Elderly at the Batara Hati
Mulia Foundation in Gowa Regency.*

Abd. Rahman Mansur Nur¹, Virmy dwiya Lestari², Fahrul Islam³
Poltekkes Kemenkes Makassar

Email : abdrahmanr700@gmail.com

ABSTRACT

Forward Head Posture is a prevalent postural issue that is typically characterized by the head being positioned in front of the body's central vertical axis. It has a negative impact on the elderly, as it can decrease their balance due to changes in the center of gravity in their bodies. This study aims to determine the effect of chin tuck exercise and neck Calliet exercise on the improvement of neck functional ability due to forward head posture in the elderly at the Batara Hati Mulia Foundation in Gowa Regency.

Research Method: This study uses a pre-experimental design with a one-group pre-test and post-test design, consisting of one treatment group with a sample of 30 respondents.

Results: The results of the study based on the paired sample t-test showed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), which means that there is an effect of chin tuck exercise and neck Calliet exercise on the improvement of neck functional ability due to forward head posture in the elderly at the Batara Hati Mulia Foundation in Gowa Regency.

The conclusion of this study is that there is an effect of the intervention of chin tuck exercise and neck Calliet exercise on the improvement of neck functional ability due to forward head posture in the elderly at the Batara Hati Mulia Foundation in Gowa Regency.

Keywords: Forward Head Posture, Chin Tuck Exercise, Neck Calliet Exercise, Neck functional ability, elderly

ABSTRAK

Forward Head Posture adalah salah satu tipe kelainan postur yang paling sering terjadi dan biasanya ditandai dengan posisi kepala yang maju ke depan dibandingkan dengan garis vertikal pusat gravitasi tubuh. Kondisi ini dapat berdampak negatif bagi orang tua, karena dapat mengurangi keseimbangan mereka akibat perubahan pusat gravitasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak dari latihan chin tuck dan latihan neck calliet terhadap peningkatan fungsi leher yang terpengaruh oleh postur kepala maju pada lansia di yayasan Batara Hati Mulia, Kabupaten Gowa.

Metode Penelitian : Jenis penelitian ini menerapkan metode pre-eksperimental dengan desain satu kelompok yang mencakup pre test dan post test. Penelitian ini melibatkan satu kelompok yang mendapatkan perlakuan, dengan total sampel sebanyak 30 responden.

Hasil : Hasil penelitian berdasarkan uji paired sample t diperoleh nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) yang berarti bahwa ada pengaruh pada pemberian chin tuck exercise dan neck calliet exercise terhadap peningkatan kemampuan fungsional leher akibat forward head posture pada lansia di Yayasan batara hati mulia di kab. gowa

Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh intervensi chin tuck exercise dan neck calliet exercise terhadap peningkatan kemampuan fungsional leher akibat forward Head Posture pada lansia di yayasan batara hati mulia kab.gowa.

Kata kunci : Forward Head Posture, Chin Tuck Exercise, Neck Calliet Exercise, Kemampuan Fungsional Leher, Lansia

PENDAHULUAN

Pada setiap tahap kehidupan, setiap orang mengalami perubahan dari lahir hingga masa tua. Manusia melewati fase sebagai bayi, remaja, dewasa, dan akhirnya menjadi lansia, yang merupakan tahap terakhir dalam perjalanan hidup (Permady, 2015). Secara alami, orang yang sudah lansia mengalami berbagai penurunan fungsi fisik yang menyebabkan

mereka menghadapi sejumlah masalah (Jayanti, 2016). Ketika seseorang memasuki masa lansia, fungsi fisiologis mulai menurun, yang dapat mengakibatkan masalah musculoskeletal seperti gangguan pada postur.

Lansia adalah fase akhir dari perjalanan hidup manusia yang dimulai dari kelahiran hingga mencapai usia lebih dari 60 tahun. Secara keseluruhan, lansia akan

mengalami penurunan dalam aspek biologis. Hilangnya massa tulang dan massa otot akan berakibat pada penurunan keseimbangan, yang membuat mereka berisiko tinggi terhadap terjatuh (Handayani et al., 2020).

Postur kepala yang condong ke depan dapat memberikan efek negatif bagi kalangan lanjut usia, karena kondisi ini dapat mengganggu keseimbangan mereka akibat pergeseran titik gravitasi tubuh pada orang-orang tua (Wijianto et al., 2019). Perawatan fisioterapi sangat diperlukan untuk mengurangi ketegangan, memperkuat otot, meningkatkan kelenturan otot leher, meredakan kejang otot leher, memperluas rentang gerak, dan mengembalikan posisi leher bagi pasien dengan Postur Kepala Maju.

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada para lansia mengenai *forward head posture* dan membantu mereka dalam melakukan fisioterapi terkait postur tersebut, termasuk menjelaskan penyebab dan cara mengatasi di rumah. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pengetahuan lansia yang menyadari betapa pentingnya olahraga untuk mempertahankan postur tubuh yang baik, yang pada gilirannya akan menjaga keseimbangan mereka dan membantu mengurangi proses degeneratif serta mencegah terjadinya postur kepala maju pada lansia.

Chin Tuck Exercise adalah latihan terapi yang menggunakan teknik menarik dagu agar sejajar dengan bahu. Latihan ini termasuk salah satu metode paling efektif untuk mengatasi rasa tidak nyaman di leher yang disebabkan oleh posisi kepala yang terlalu maju ke depan.

Neck Calliet Exercise adalah teknik yang menerapkan prinsip kontraksi isometrik dengan menahan maksima resistensi dan diakhiri dengan relaksasi. Sasaran dari latihan ini adalah untuk mengatasi spasme otot dan menjaga atau meningkatkan kekuatan otot leher, membantu pergerakan sendi yang luas dan kelenturan otot leher, serta mencapai posisi tubuh yang tepat dengan memperbaiki ketidakseimbangan otot.

METODE

Penelitian ini menggunakan pre-eksperimental dengan one group design pre test dan post test yang terdiri dari satu

kelompok perlakuan

Desain, Sampel dan waktu

Desain penelitian pre test-pos test two group design.



Keterangan:

P = Populasi

S = Sampel

Y1 = Nilai *Neck Disability Index (NDI) Test* sebelum intervensi *Chin Tuck Exercise* dan *Neck Calliet Exercises*

Y2 = Nilai *Neck Disability Index (NDI) Test* setelah intervensi *Chin Tuck Exercise* dan *Neck Calliet Exercises*

Penelitian dilaksanakan di Yayasan Batara Hati Mulia Kab. Gowa, dan dilaksanakan pada bulan Mei 2024 s.d Juni 2025

Jumlah dan cara pengambilan subjek

Pada studi ini, subjek yang menjadi fokus adalah para lanjut usia. Dalam pengambilan sampel, di mana peneliti memilih berdasarkan penilaian terhadap orang-orang dalam populasi yang spesifik. Kriteria inklusi yang ditetapkan meliputi: 1) Lansia yang sehat, baik pria maupun wanita. 2) Lansia yang sehat dengan rentang usia antara 60 hingga 75 tahun. 3) Lansia yang sehat dan mengalami masalah postur yang dikenal sebagai Forward Head Posture. Sementara itu, kriteria eksklusi meliputi: 1) Lansia yang mengalami penyakit serius seperti penyakit jantung atau hipertensi. 2) Lansia yang menolak berpartisipasi dalam penelitian dan tidak menunjukkan sikap kooperatif.

Jumlah sampel yang diambil dalam riset ini didasarkan pada jumlah lansia yang menampilkan postur kepala maju dan memenuhi kriteria dan inklusi sehingga diperoleh total sampel sebanyak 30 individu.

Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Penelitian dilaksanakan selama 3 minggu di yayasan batara hati mulia kab. Gowa dengan pelaksanaan yang dilakukan 1x seminggu. Sebelum melakukan intervensi, peneliti melakukan pengukuran awal terhadap kemampuan fungsional leher peserta dengan menggunakan instrumen NDI dan mencatat skor awal dari kuesioner

NDI. Selanjutnya, intervensi chin tuck exercise dan intervensi neck calliet exercise. Tahap terakhir adalah mengukur kembali kemampuan fungsional leher peserta dengan menggunakan NDI setelah periode intervensi selesai dan mencatat skor NDI pasca intervensi.

Pengolahan dan analisis data

Untuk menganalisis informasi penelitian, peneliti akan memanfaatkan berbagai uji statistik. Pertama, analisis statistik deskriptif akan diterapkan untuk menjelaskan ciri-ciri sampel sesuai dengan usia dan gender. Kedua, pengujian normalitas dengan metode Shapiro-Wilk akan digunakan untuk menentukan apakah data mengikuti distribusi normal (jika p lebih besar dari 0.05) atau tidak mengikuti distribusi normal (jika p kurang dari atau sama dengan 0.05).

HASIL

Hasil distribusi sampel berdasarkan jenis kelamin, didapatkan hasil data sebanyak 2 orang (6.7%) laki-laki dan 28 orang (93.3%) Perempuan.

Hasil distribusi sampel berdasarkan umur, didapatkan kelompok usia 60-64 yaitu 13 orang (43.3%), kemudian diikuti oleh kelompok usia 65-69 yaitu 8 orang (26.7%), kemudian diikuti oleh kelompok usia 75-79 yaitu 4 orang (13.3%), selanjutnya diikuti oleh 74 yaitu 2 orang (6.7%).

Berdasarkan deskriptif data pada tingkat kemampuan fungsional sebelum dan sesudah pemberian intervensi chin tuck exercise dan neck calliet exercise didapatkan hasil bahwa data analisis uji deskriptif pre-test menunjukan mayoritas responden memiliki disabilitas sedang, yaitu sebanyak 25 orang atau (83.3%). Sementara itu, hanya 5 orang atau (16.7%) yang tergolong dalam kategori disabilitas ringan.

Sedangkan Berdasarkan data analisis uji deskriptif post-test, terdapat perubahan signifikan dalam distribusi kategori disabilitas responden setelah intervensi. Pada post-test, jumlah responden yang tergolong dalam kategori disabilitas ringan meningkat menjadi 17 orang, yang setara dengan (56.7%). Sementara itu, jumlah responden dengan disabilitas sedang menurun menjadi 13

orang, atau (43,3%).

Dari data tersebut, terlihat bahwa rata-rata skor pre-test (27.23) lebih tinggi dibandingkan dengan rata-rata skor post-test (18.93). Penurunan rata-rata skor ini sebesar (8.30) menunjukkan adanya perubahan yang signifikan dalam kondisi responden setelah intervensi dan Standar Deviasi yang lebih rendah pada post-test (5.791) dibandingkan dengan pre-test (6.317) juga menunjukkan bahwa hasil post-test lebih konsisten di antara responden. Hal ini bisa diartikan bahwa setelah intervensi, responden menunjukkan hasil yang lebih seragam dalam hal perbaikan kondisi mereka.

Hasil uji normalitas dengan shapiro-walk test, yaitu $p > 0.05$ pre test, post test, dan selisih. Hal ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal.

PEMBAHASAN

Karakteristik sampel dalam penelitian ini mencakup jenis kelamin dan usia responden, yang memberikan gambaran penting mengenai populasi yang diteliti. Berdasarkan hasil analisis deskriptif, terdapat 30 responden yang terdiri dari 2 orang laki-laki (6.7%) dan 28 orang perempuan (93.3%). Wanita memiliki fleksibilitas leher yang lebih baik dibandingkan pria serta kekuatan otot wanita, terutama pada usia lanjut, cenderung lebih rendah dibandingkan pria. Hal ini dapat memengaruhi kemampuan mereka untuk mempertahankan postur yang baik (Dhiyaa Salsabilla & Suchahyo, 2024).

Dari segi usia, kelompok responden terbanyak berada pada rentang 60-64 tahun (43.3%), diikuti oleh kelompok usia 65-69 tahun (26.7%). Penelitian menunjukkan bahwa risiko masalah postur, termasuk forward head posture, meningkat seiring bertambahnya usia.

Berdasarkan deskriptif data pada tingkat kemampuan fungsional sebelum dan sesudah pemberian intervensi chin tuck exercise dan neck calliet exercise didapatkan hasil bahwa data analisis uji deskriptif pre-test menunjukan mayoritas responden memiliki disabilitas sedang. Hal ini menunjukkan bahwa populasi yang diteliti cenderung memiliki tingkat disabilitas yang lebih tinggi, yang mungkin mempengaruhi hasil penelitian lebih lanjut.

Sedangkan Berdasarkan data

analisis uji deskriptif post-test, terdapat perubahan signifikan dalam distribusi kategori disabilitas responden setelah intervensi. Pada post-test, jumlah responden yang tergolong dalam kategori disabilitas ringan meningkat menjadi 17 orang, yang setara dengan (56,7%). Sementara itu, jumlah responden dengan disabilitas sedang menurun menjadi 13 orang, atau (43,3%).

Perubahan ini menunjukkan adanya perbaikan kondisi pada sebagian besar responden, di mana lebih banyak individu yang mengalami peningkatan ke arah kategori disabilitas yang lebih ringan. Hal ini dapat diindikasikan sebagai hasil positif dari intervensi yang dilakukan, yang mungkin telah membantu responden dalam mengelola atau mengurangi dampak dari disabilitas yang mereka alami. Secara keseluruhan, data ini menunjukkan bahwa intervensi yang diterapkan memiliki efek yang bermanfaat dalam meningkatkan kualitas hidup responden, dengan lebih banyak individu yang beralih ke kategori disabilitas yang lebih ringan setelah mengikuti program tersebut.

6. Dari data tersebut, terlihat bahwa rata-rata skor pre-test (27.23) lebih tinggi dibandingkan dengan rata-rata skor post-test (18.93). Penurunan rata-rata skor ini sebesar (8.30) menunjukkan adanya perubahan yang signifikan dalam kondisi responden setelah intervensi dan Standar Deviasi yang lebih rendah pada post-test (5.791) dibandingkan dengan pre-test (6.317) juga menunjukkan bahwa hasil post-test lebih konsisten di antara responden. Hal ini bisa diartikan bahwa setelah intervensi, responden menunjukkan hasil yang lebih seragam dalam hal perbaikan kondisi mereka.

Secara keseluruhan, data ini menunjukkan bahwa intervensi yang dilakukan tidak hanya berhasil menurunkan tingkat disabilitas, tetapi juga meningkatkan konsistensi hasil di antara responden. Penurunan rata-rata skor ini dapat diinterpretasikan sebagai indikasi perbaikan yang signifikan dalam kondisi kesehatan atau kemampuan fungsional responden setelah mengikuti program yang diterapkan.

Chin tuck exercise merupakan metode latihan penguatan yang bertujuan untuk otot flexor dalam leher yang mencakup otot longus capitis dan longus coli. Otot-otot ini berada di leher dan

berfungsi untuk menjaga stabilitas serta mempertahankan posisi tulang belakang di bagian leher. (Wanti Hasmar dan Putra Hadi, 2022)

Berdasarkan penelitian berbeda yang dilakukan oleh Kage pada tahun 2020, latihan chin tuck adalah bentuk kegiatan fisik yang bertujuan untuk menggerakkan, melindungi, dan mempertahankan ketegangan pada otot fleksor bagian dalam leher di berbagai posisi. Kegiatan ini dapat memicu kerja otot yang sedang merasa sakit, sehingga dapat mengurangi rasa nyeri dan menurunkan tingkat disabilitas.

Penelitian Jehaman et al. , (2020) Menunjukkan bahwa latihan neck calliet mampu memicu respons pada organ tendon golgi di dalam otot.

Berdasarkan pembahasan di atas menyatakan bahwa Chin Tuck Exercise dan Neck Calliet Exercise merupakan modalitas fisioterapi yang dapat diaplikasikan dalam latihan untuk peningkatan kemampuan fungsional leher.

KESIMPULAN

Berdasarkan tujuan dan hasil dari studi ini, berikut adalah kesimpulan yang dapat diambil: 1) Sebelum penerapan Chin Tuck Exercise dan Neck Calliet Exercise untuk meningkatkan kemampuan fungsional leher akibat posisi kepala tengadah pada orang tua, tingkat rata-rata kemampuan fungsional leher berada pada kategori Disabilitas Sedang. 2) Setelah pelaksanaan Chin Tuck Exercise dan Neck Calliet Exercise, tingkat rata-rata kemampuan fungsional leher pada orang tua beralih ke kategori Disabilitas Ringan. 3) Ada pengaruh dari Chin Tuck Exercise dan Neck Calliet Exercise dalam meningkatkan kemampuan fungsional leher akibat posisi kepala tengadah pada orang tua di Yayasan Batara Hati Mulia Kabupaten Gowa.

SARAN

Adapun saran adalah sebagai berikut; 1) Sangat penting untuk memberitahukan kepada sampel mengenai hal-hal yang dapat memperbaiki kemampuan fungsional leher dengan posisi kepala maju serta hal-hal yang sebaiknya dihindari agar kondisi postur tidak menjadi lebih buruk. 2) Hasil dari penelitian terkait chin tuck exercise dan neck calliet exercise

menunjukkan bahwa kedua latihan tersebut bisa digunakan sebagai metode fisioterapi untuk meningkatkan fungsi leher yang terpengaruh oleh posisi kepala maju pada lansia. 3) Peneliti berikutnya disarankan untuk menyelidiki dampak chin tuck exercise dan neck calliet exercise terhadap peningkatan kemampuan fungsional leher yang disebabkan oleh posisi kepala maju pada lansia

UCAPAN TERIMA KASIH

Untuk anggota keluarga saya atas segala bantuannya dan seluruh dosen serta staf, terutama dosen pembimbing saya yang selama ini telah memberikan banyak pengetahuan dan mendukung saya dalam setiap proses penyelesaian skripsi serta semua pihak yang berhubungan, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aliyah, I. R., & Sadmita, S. (2024). Hubungan Antara Forward Head Posture Dengan Keseimbangan Statis Pada Lansia Di Kelurahan Untia Kota Makassar. *Indonesian Journal of Physiotherapy*, 4(2), 53–60.
- Ashok, K., Kumar Purushothaman, V., Muniandy, Y., Purushothaman, V. K., & Program, P. (2020). Prevalence of Forward Head Posture in Electronic Gamers and Associated Factors. *International Journal of Aging Health and Movement*, 2(2), 19–27.
- Ayu, C., Noor, M., Putri, A., Kusumanigtyas, M., & Wahyono, Y. (2022). Effectiveness of neck calliet exercise and muscle energy technique in non-specific neck pain. *The International Conference on Public Health Solo*, 9(2014), 423–429. <https://doi.org/10.26911/FP.ICPH.09.2022.28>
- Dhiyaa Salsabilla, S. R., & Sucahyo, D. E. (2024). Fisioterapi Dalam Mencegah Forward Head Posture Pada. 5(1), 1279–1285.
- Eka, I. G., Prasana, J., Putra, I. N. A., Suyasa, I. K., Made, I., & Dinata, I. M. K. (2024). Pressure Biofeedback Unit Pada Forward Head Exercise Lebih

Baik Memperbaiki Alignment Leher Asymptomatic Forward Head Posture The Addition Of Pressure Biofeedback XUnit In Forward Head Exercise Is Better On Improving Neck Allignment Asymptomatic For. c.

- Handayani, S. P., Sari, R. P., & Wibisono, W. (2020). Literature Review Manfaat Senam Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia. *BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)*, 8(2), 48–55. <https://doi.org/10.53345/bimiki.v8i2.143>
- Haryo, G., Pangestu, B., Hendra, M., Nugraha, S., Ayu, P., & Saraswati, S. (2021). Faktor Risiko Terjadinya Forward Head Posture Risk Factors of Forward Head Posture. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 5(2), 141–151.
- Hutagalung, N., Susilawati, S., & Inggarsih, R. (2022). Penggunaan Smartphone terhadap Kejadian Forward Head Posture dan Hand Pain pada Mahasiswa FK Unsri. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan : Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 9(3), 245–252. <https://doi.org/10.32539/jkk.v9i3.17558>
- Hwang, B., Park, P. D. H., & Ph, D. (2024). Effects of Backward Walking Training with a Weighted Bag Carried on the Front on Craniocervical Alignment and Gait Parameters in Young Adults with Forward Head Posture : A case series. 12(3), 83–91.
- Jehaman, I., Mendrofa, M. P., Berampu, S., Zannah, M., & Bintang, S. S. (2020). Ada Pengaruh Yang Signifikan Pemberian Neck Cailliet Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Leher Pada Pegawai Administrasi Di Unit Pelaksana Teknis Daerah Puskesmas Hiliduho Tahun 2020. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (Jkf)*, 3(1), 42–49. <https://doi.org/10.35451/jkf.v3i1.508>
- Kage, V., Patel, N. Y., & Pai, M. P. (2020).

- To Compare The Effects Of Deep Neck Flexors Strengthening Exercise And Mckenzie Neck Exercise In Subjects With Forward Neck Posture: A Randomised Clinical Trial. *International Journal of Physiotherapy and Research*, 4(2), 1451–1458. <https://doi.org/10.16965/ijpr.2016.117>
- Kiik, S. M., Sahar, J., & Permatasari, H. (2018). Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia (Lansia) Di Kota Depok Dengan Latihan Keseimbangan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(2), 109–116. <https://doi.org/10.7454/jki.v21i2.584>
- Kim, D. H., Kim, C. J., & Son, S. M. (2018). Neck pain in adults with forward head posture: Effects of craniovertebral angle and cervical range of motion. *Osong Public Health and Research Perspectives*, 9(6), 309–313. <https://doi.org/10.24711/j.phrp.2018.9.6.04>
- Kong, Y. S., Kim, Y. M., & Shim, J. M. (2017). The effect of modified cervical exercise on smartphone users with forward head posture. *Journal of Physical Therapy Science*, 29(2), 328–331. <https://doi.org/10.1589/jpts.29.328>
- Moon, J.-H., Jung, J.-H., Hahm, S.-C., Jung, K.-S., Suh, H. R., & Cho, H. (2018). Effects of chin tuck exercise using neckline slimmer device on suprahoid and sternocleidomastoid muscle activation in healthy adults. *Journal of Physical Therapy Science*, 30(3), 454–456. <https://doi.org/10.1589/jpts.30.454>
- Preeti, K., Ahmed, N., Vrushali, B., & Shruti, G. (2024). Effect of Chin Tuck Exercise with Pectoralis Muscles Stretching Exercise Versus Chin Tuck Exercise with Scapular Retraction Strengthening Exercise on Cranio-Vertebral Angle , Shoulder Angle and Active Cervical Rom in Young Adult Patients in Text Neck Synd. 6(1), 3–11.
- Putra, I. P. M., Nugraha, M. H. S., Tianing, N. W., & Primayanti, I. D. A. I. D. (2020). Uji Validitas Dan Reliabilitas Adaptasi Lintas Budaya Kuesioner Neck Disability Index Versi Indonesia Pada Mechanical Neck Pain. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 8(3), 34. <https://doi.org/10.24843/mifi.2020.v08.i03.p01>
- Salsabilla, D., Rahmanto, S., & Elsa Sucahyo, E. (2024). Fisioterapi Dalam Mencegah Forward Head Posture Pada Lansia Di Posyandu Tunjungsekar Kota Malang. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 5(1), 1279–1285. <https://doi.org/10.55338/jpkmn.v5i1.2903>
- Wanti Hasmar, & Putra Hadi. (2022). Education on Chin Tuck Exercises on Neck Pain for Batik Workers across the City of Jambi. *Asian Journal of Healthcare Analytics*, 1(2), 71–80. <https://doi.org/10.55927/ajha.v1i2.1781>
- Winaya, I. M. N., Tianing, N. W., Widnyana, M., & Pramana Putra, I. P. Y. (2019). Perbedaan Efektivitas Intervensi Microwave Diathermy Dan Deep Tissue Massage Lebih Efektif Daripada Microwave Diathermy Dan Mckenzie Neck Exercise Untuk Koreksi Postur Pada Penderita Forward Head Posture. *Sport and Fitness Journal*, 001, 51–63. <https://doi.org/10.24843/spj.2019.v07.i02.p07>
- Yustianti, Y. T., & Pusparini, P. (2019). Hubungan intensitas pemakaian gawai dengan neck pain pada usia 15-20 tahun. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 2(2), 71–76. <https://doi.org/10.18051/jbiomedkes.2019.v2.71-76>

ORIGINALITY REPORT

18%

SIMILARITY INDEX

19%

INTERNET SOURCES

6%

PUBLICATIONS

6%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.unhas.ac.id Internet Source	2%
2	digilib.unisayogya.ac.id Internet Source	2%
3	ojs.unm.ac.id Internet Source	2%
4	www.researchgate.net Internet Source	1%
5	jurnal.akfis-whs.ac.id Internet Source	1%
6	Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia Student Paper	1%
7	eprints.umsb.ac.id Internet Source	1%
8	ejurnal.malahayati.ac.id Internet Source	1%
9	journals.itspku.ac.id Internet Source	1%
10	Christian Vieri, Siti Sarah. "Pengaruh Penggunaan Sosial Media, Influencer dan Konten Visual Terhadap Keputusan Pembelian Skincare Kahf di Tiktok", Jurnal	1%

Ilmu Sosial, Manajemen, Akuntansi dan Bisnis, 2024

Publication

11	ejournal.medistra.ac.id Internet Source	1 %
12	zombiedoc.com Internet Source	1 %
13	Submitted to Universitas Dian Nuswantoro Student Paper	1 %
14	digilib.sunan-ampel.ac.id Internet Source	1 %
15	text2fa.ir Internet Source	1 %
16	Submitted to fpptijateng Student Paper	<1 %
17	kc.umn.ac.id Internet Source	<1 %
18	opac.say.ac.id Internet Source	<1 %
19	jurnal.csdforum.com Internet Source	<1 %
20	jurnal.unpad.ac.id Internet Source	<1 %
21	ojs.unud.ac.id Internet Source	<1 %
22	core.ac.uk Internet Source	<1 %
23	etd.repository.ugm.ac.id Internet Source	<1 %

24

www.jstage.jst.go.jp

Internet Source

<1 %

25

www.magiran.com

Internet Source

<1 %

26

www.scribd.com

Internet Source

<1 %

Exclude quotes On

Exclude matches Off

Exclude bibliography On

ABD_RAHMAN_MANSUR_NUR_FISIOTERAPI_JURNAL_8825-1754652007795

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6
