

# **PENGEMBANGAN MODEL TERAPI MASASE DAN LATIHAN UNTUK PENYEMBUHAN GEJALA “FORWARD HEAD POSTURE”**

**Oleh: BM Wara Kushartanti, Cerika Rismayanthi, Eka Swasta Budayati**

## **ABSTRAK**

Penelitian ini merupakan pengembangan model masase dan latihan yang digunakan untuk menyembuhkan gejala Forward Head Posture (FHP). Penelitian ini memiliki tujuan untuk (1) mengetahui efek terapi masase Manurak terbantu dalam penyembuhan nyeri leher yang ditunjukkan dengan penurunan nyeri, peningkatan ROM, dan peningkatan fungsi, (2) mengetahui efek terapi masase Manurak mandiri efektif dalam penyembuhan nyeri leher yang ditunjukkan dengan penurunan nyeri, peningkatan ROM, dan peningkatan fungsi, (3) mengetahui terapi masase Manurak terbantu lebih efektif dibandingkan masase Manurak mandiri dalam penyembuhan nyeri leher yang ditunjukkan dengan penurunan nyeri, peningkatan ROM, dan peningkatan fungsi. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu dengan menggunakan two group experimental design dimana dalam penelitian ini terdapat dua kelompok sampel penelitian yang berbeda dengan dua perlakuan yang berbeda. Penelitian ini memiliki sampel sebanyak 40 yang terbagi menjadi dua kelompok sehingga setiap kelompok memiliki 20 sampel dengan keluhan nyeri leher. Kelompok 1 akan diberi perlakuan masase Manurak terbantu dan kelompok 2 akan diberi perlakuan masase Manurak mandiri dimana setiap kelompok akan diberi satu kali perlakuan. Indikator yang akan diukur pada saat pretest dan posttest adalah derajat nyeri menggunakan Visual Analogue Scale (VAS), ROM menggunakan alat goniometer, dan fungsi menggunakan Neck Disability Index (NDI). Teknik analisa menggunakan uji Paired t-test, Wilcoxon, Independent t-test, dan Mann-Whitney. Hasil penelitian ini yaitu (1) masase Manurak terbantu efektif dalam penyembuhan nyeri leher yang ditunjukkan dengan penurunan nyeri, peningkatan ROM, dan peningkatan fungsi dengan tingkat signifikansi  $p < 0,05$  (Signifikan). (2) Masase Manurak mandiri efektif dalam penyembuhan nyeri leher yang ditunjukkan dengan penurunan nyeri, peningkatan ROM, dan peningkatan fungsi dengan tingkat signifikansi  $p < 0,05$  (Signifikan). (3) Masase Manurak terbantu lebih efektif dibandingkan masase Manurak mandiri terhadap penurunan derajat nyeri, peningkatan ROM, dan peningkatan fungsi leher pada penderita nyeri leher diperoleh signifikansi  $p < 0,05$  (Signifikan). Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa masase Manurak terbantu dan masase Manurak mandiri efektif dan signifikan dalam penyembuhan nyeri leher, serta Masase Manurak terbantu lebih efektif dibandingkan masase Manurak mandiri dalam penyembuhan nyeri leher.

Kata Kunci: *masase Manurak terbantu, masase Manurak mandiri, nyeri leher, ROM, Fungsi.*