

# LATIHAN STABILISASI LEHER DAN *ULTRASOUND* UNTUK MENGURANGI DISABILITAS PADA PENDERITA NYERI LEHER KRONIS TIDAK SPESIFIK

Nanda Putri

## Abstrak

Nyeri Leher Kronis Tidak Spesifik adalah penyakit yang menyebabkan Nyeri Leher, kekakuan sendi, penurunan kekuatan otot dan gangguan koordinasi. Faktor yang memicu resiko terjadinya Nyeri Leher Kronis Tidak Spesifik diantaranya umur, jenis kelamin, aktivitas fisik dan obesitas. Tujuan dari penulisan Karya Tulis Ilmiah Akhir adalah untuk mengetahui hasil dari pemberian Latihan Stabilisasi Leher dan *Ultrasound* dapat mengurangi Disabilitas pada penderita Nyeri Leher Kronis Tidak Spesifik. Desain Studi Karya Tulis Ilmiah Akhir ini adalah *pre post case study design*, waktu pengambilan data dilaksanakan 2 April-18 April yang dilaksanakan di Rumah Sakit Marinir Cilandak, Jakarta Selatan. Parameter yang digunakan untuk mengukur aktivitas fungsional adalah NDI (*Neck Disability Index*). Intervensi diberikan sebanyak 9 kali selama 3 minggu. Berdasarkan hasil evaluasi didapatkan penurunan intensitas sebelum nilai 3 disabilitas sedang dan sesudah nilai 2 disabilitas ringan. Kesimpulan pemberian Latihan Stabilisasi Leher dan *Ultrasound* dapat mengurangi Disabilitas pada penderita Nyeri Leher Kronis Tidak Spesifik.

**Kata Kunci:** Latihan Stabilisasi Leher, *Ultrasound*, Disabilitas, Nyeri Leher Kronis Tidak Spesifik.

# **NECK STABILIZATION EXERCISE AND ULTRASOUND TO REDUCE DISABILITY IN CHRONIC NECK PAIN PATIENTS NOT SPECIFIC**

**Nanda Putri**

## **Abstract**

Chronic neck pain is not specific is a disease that causes neck pain, joint stiffness, decreased muscle strength and impaired coordination. Factors that trigger the risk of chronic neck pain are not specific including age, sex, physical activity and obesity. The purpose of writing Final Scientific Writing is to find out the results of giving Neck Stabilization Exercises and Ultrasound can reduce Disability in patients with Chronic Neck Pain Not Specific. This Final Scientific Writing Study Design is a pre post case study design, the time of data collection was carried out on April 2 - April 18 at the Cilandak Marine Hospital, South Jakarta. The parameters used to measure functional activity are NDI ( Neck Disability Index ). Intervention is given 9 times for 3 weeks. Based on the evaluation results, there was a decrease in intensity before the value of 3 disabilities was moderate and after the value of 2 was mild disability. Conclusion: The provision of Neck Stabilization Exercises and Ultrasound can reduce Disability in patients with Chronic Neck Pain Not Specific.

**Keywords:** Neck Stabilization Exercises, Ultrasound, Disability, Chronic Neck Pain Not Specific.