SKRIPSI

PENGARUH EDUKASI KESEHATAN TENTANG NYERI LEHER DAN *STATIC STRETCHING* TERHADAP TINGKAT NYERI LEHER DI SMP NEGERI 1 MEDAN

THEODORA TRINITA HUTAPEA
NIM. P07520222118

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
TAHUN 2026

SKRIPSI

PENGARUH EDUKASI KESEHATAN TENTANG NYERI LEHER DAN *STATIC STRETCHING* TERHADAP TINGKAT NYERI LEHER DI SMP NEGERI 1 MEDAN

Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar Sarjana Terapan Keperawatan (S.Tr.Kep) pada Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

THEODORA TRINITA HUTAPEA
NIM. P07520222118

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
TAHUN 2026

SKRIPSI

PENGARUH EDUKASI KESEHATAN TENTANG NYERI LEHER DAN *STATIC STRETCHING* TERHADAP TINGKAT NYERI LEHER DI SMP NEGERI 1 MEDAN

Diusulkan Oleh :

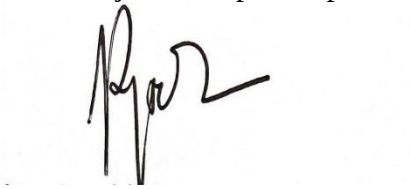
THEODORA TRINITA HUTAPEA
NIM. P07520222118

Telah disetujui di Medan

Pada Tanggal, 9 Juni 2026

Pembimbing Utama	Pembimbing Pendamping
	
Sulastri GP Tambunan, S.Kep., Ns., M.Kep	Elny Lorensi Silalahi, S.Kep., Ns., M.Kes
NIP. 198106172002122001	NIP. 196910081993032001

Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan



Dr. Risma Dumiri Manurung, S.Kep., Ns., M.Biomed
NIP. 196908111993032001

SKRIPSI

PENGARUH EDUKASI KESEHATAN TENTANG NYERI LEHER DAN *STATIC STRETCHING* TERHADAP TINGKAT NYERI LEHER DI SMP NEGERI 1 MEDAN

Telah dipersiapkan dan disusun oleh :

THEODORA TRINITA HUTAPEA
NIM. P07520222118

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji

Pada tanggal, 17 Juni 2026

Tim Penguji :

1. Ketua Penguji : Sulastri GP Tambunan, S.Kep., Ns., M.Kep .....
2. Penguji 1 : Marlisa, S.Kep., Ns., M.Kep .....
3. Penguji 2 : Harrijun Kapabella Siregar, SST.Ft., M.Fis .....

Medan, 17 Juni 2026

Mengetahui:

Ketua Jurusan Keperawatan	Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan
Dr. Amira Permata Sari T S.Kep, Ns, M.Kes	Dr. Risma D Manurung S.Kep, Ns, M.Biomed
NIP. 197703162002122001	NIP. 196908111993032001

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama	: Theodora Trinita Hutapea
NIM	: P07520222118
Program Studi	: Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan	: Keperawatan
Perguruan Tinggi	: Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan Skripsi saya yang berjudul:

“ PENGARUH EDUKASI KESEHATAN TENTANG NYERI LEHER DAN *STATIC STRETCHING* TERHADAP TINGKAT NYERI LEHER DI SMP NEGERI 1 MEDAN ”

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Medan, 05 Juni 2026

Peneliti,



Theodora Trinita Hutapea
NIM. P07520222118



BIODATA PENELITI

Nama	: Theodora Trinita Hutapea
Tempat/Tgl lahir	: Pematangsiantar, 28 Agustus 2004
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Kristen Protestan
Alamat Rumah	: JL. Sentosa Bawah No.77
Nomor HP	0895627274400

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : SDN 124390
2. SLTP : SMP Cinta Rakyat 1 Pematangsiantar
3. SLTA : SMA Negeri 4 Pematangsiantar

ABSTRAK

PENGARUH EDUKASI KESEHATAN TENTANG NYERI LEHER DAN *STATIC STRETCHING* TERHADAP TINGKAT NYERI LEHER DI SMP NEGERI 1 MEDAN

Theodora Trinita Hutapea[1], Sulastri GP Tambunan[2], Elny Lorensi Silalahi[3]
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan
Email: *theodorahutapea11@gmail.com*

Latar Belakang: Nyeri leher merupakan salah satu masalah *muskuloskeletal* yang cukup sering terjadi pada siswa, yang dapat disebabkan oleh posisi belajar yang tidak ergonomis, penggunaan gadget dalam durasi yang lama, serta kurangnya melakukan aktivitas peregangan. Kondisi tersebut dapat menimbulkan rasa tidak nyaman dan mengganggu konsentrasi siswa selama mengikuti kegiatan pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh edukasi kesehatan tentang nyeri leher dan latihan static stretching terhadap tingkat nyeri leher pada siswa SMP Negeri 1 Medan.
Metode: Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental one group pre-test and post-test. Sampel berjumlah 39 siswa kelas VIII Adam Malik dan VIII Djamin Ginting yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Tingkat nyeri leher diukur menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) sebelum dan sesudah intervensi edukasi kesehatan serta static stretching
Hasil: Hasil penelitian menunjukkan rata-rata tingkat nyeri leher sebelum intervensi sebesar 2,54 dan menurun menjadi 0,62 setelah intervensi. Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai p-value = 0,000 ($p<0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan pemberian edukasi kesehatan dan *static stretching* terhadap penurunan tingkat nyeri leher
Kesimpulan: Disimpulkan bahwa edukasi kesehatan tentang nyeri leher dan *static stretching* efektif menurunkan tingkat nyeri leher pada siswa SMP Negeri 1 Medan. Intervensi ini dapat diterapkan sebagai upaya promotif dan nonfarmakologis untuk menjaga kesehatan muskuloskeletal siswa.

Kata kunci: *Edukasi Kesehatan, Nyeri Leher, Static Stretching.*
Daftar Bacaan: 36 (2018–2025).

ABSTRACT

THE EFFECT OF HEALTH EDUCATION ON NECK PAIN AND STATIC STRETCHING ON THE LEVEL OF NECK PAIN AMONG STUDENTS AT SMP NEGERI 1 MEDAN

Theodora Trinita Hutapea[1], Sulastri GP Tambunan[2], Elny Lorensi Silalahi[3]
Medan Health Polytechnic Of Ministry Of Health
Email: *theodorahutapea11@gmail.com*

Introduction: Neck pain is one of the musculoskeletal problems that frequently occurs among students, which may be caused by non-ergonomic study positions, prolonged gadget use, and insufficient stretching activities. These conditions can cause discomfort and interfere with students' concentration during learning activities. This study aimed to analyze the effect of health education on neck pain and static stretching exercises on the level of neck pain among students at SMP Negeri 1 Medan.
Method: This study used a pre-experimental design with a one group pre-test and post-test approach. The sample consisted of 39 students from classes VIII Adam Malik and VIII Djamin Ginting who were selected using the purposive sampling technique. The level of neck pain was measured using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after the health education and static stretching intervention.
Results: The results showed that the mean level of neck pain before the intervention was 2.54 and decreased to 0.62 after the intervention. The Wilcoxon Signed Rank Test showed a p-value = 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of health education and static stretching on reducing the level of neck pain.
Conclusion: It was concluded that health education on neck pain and static stretching were effective in reducing the level of neck pain among students at SMP Negeri 1 Medan. This intervention can be implemented as a promotive and nonpharmacological effort to maintain students' musculoskeletal health.

Keywords: *Health Education, Neck Pain, Static Stretching.*
References : 36 (2018-2025).

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul *"Pengaruh Edukasi Kesehatan Tentang Nyeri Leher Dan Static Stretching Terhadap Tingkat Nyeri Leher Di SMP Negeri 1 Medan"*. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan pada Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan di Kementerian Kesehatan Politeknik Kesehatan Medan.

Peneliti banyak mendapat bimbingan, bantuan, arahan, dan dukungan dalam penyusunan skripsi ini dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Peneliti juga mengucapkan terimakasih banyak kepada Bapak/Ibu :

1. Tengku Sri Wahyuni, S.SiT., M.Keb selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan
2. Dr. Amira Permata Tarigan, S.,Kep., Ns., M.Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan.
3. Dr. Risma Dumiri Manurung, S.Kep., Ns., M.Biomed selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan.
4. Sulastri GP Tambunan, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Pembimbing Utama dan Ibu Elny Lorensi Silalahi, S.Kep., Ns., M.Kes selaku Pembimbing Pendamping yang telah banyak meluangkan waktu, tenaga, pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, dan masukkan pada penulis sehingga dapat menyelesaikan proposal ini.
5. Marlisa, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dosen Penguji I dan Bapak Harrijun Kapabella Siregar, SST.Ft., M.Fis selaku Dosen Penguji II yang telah meluangkan waktunya untuk menguji dan memberikan masukan pada skripsi ini.
6. Dosen, Tenaga kependidikan dan Pranata Laboratorium Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Medan.
7. Hj Rohanim, S.Pd, M.M selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Medan atas izin, dukungan, serta pendampingan yang diberikan selama proses penelitian berlangsung.

8. Kepada kedua Orang Tua. Alm. Papa Sumihar Hutapea dan Mama Rosmaria Dame Saragih, S.Pd atas doa, dukungan, motivasi dan cinta kasih yang selalu diberikan. Terimakasih atas pengorbanan, kerja keras, dan waktu yang telah diberikan. Terimakasih juga teruntuk Saudari Masyuniar Hutapea, S.T dan Gracia Maranatha Hutapea, A.Md.Gz yang selalu mendukung penulis.
9. Teman-teman Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Angkatan 2022 yang telah memberikan dukungan dan semangat dalam mengerjakan skripsi ini.
10. Seluruh pihak yang telah membantu dan memberikan dukungan dalam penyusunan skripsi ini, baik secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih memiliki berbagai keterbatasan dan belum sepenuhnya sempurna. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati peneliti mengharapkan kritik, saran, serta masukan yang membangun dari berbagai pihak. Peneliti berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca.

Medan, 05 Juni 2026

Peneliti



Theodora Trinita Hutapea

DAFTAR ISI

Halaman

JUDUL ..... **i**
PERSETUJUAN ..... **ii**
HALAMAN PENGESAHAN ..... **iii**
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN ..... **iv**
BIODATA PENELITI ..... **v**
ABSTRAK ..... **vi**
ABSTRACT ..... **vii**
KATA PENGANTAR ..... **viii**
DAFTAR ISI ..... **x**
DAFTAR TABEL ..... **xii**
DAFTAR GAMBAR ..... **xiii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiv**

BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 6
C. Tujuan Penelitian 6
D. Manfaat Penelitian 6

BAB II TINJAUN PUSTAKA **8**
A. Edukasi Kesehatan 8
1. Pengertian Edukasi Kesehatan 8
2. Tujuan Edukasi Kesehatan 8
3. Sasaran Edukasi Kesehatan 9
4. Faktor yang Memengaruhi Edukasi Kesehatan 10
B. Nyeri Leher 11
1. Pengertian Nyeri Leher 11
2. Faktor yang Memengaruhi Nyeri Pada Leher 12
3. Anatomi Fisiologi Leher 13
4. Patofisiologi Gejala Nyeri Leher 15
5. Klasifikasi Nyeri Leher 16
6. Pencegahan Nyeri Leher 18
7. Instrumen Penilaian Intesitas Nyeri Leher 19
C. *Static Stretching* 19
1. Pengertian *Static Stretching* 19
2. Prinsip Pelaksanaan *Static Stretching* 20
3. Mekanisme Kerja *Static Stretching* 20
4. Efek *Static Stretching* pada Nyeri Leher 21
5. *Static Stretching* sebagai Non Farmakologi 21
D. Kerangka Teori 22
E. Kerangka Konsep 23
F. Definisi Operasional 23
G. Hipotesis 25

BAB III METODE PENELITIAN 26
A. Jenis dan Desain Penelitian 26
B. Lokasi dan Waktu Penelitian 27
C. Populasi dan Sampel 27
D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data 29
E. Pengolahan Data dan Analisa Data 31
F. Etika Penelittian 33

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 34
A. Hasil Penelitian 34
B. Pembahasan 40

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 48
A. Kesimpulan 48
B. Saran 48

DAFTAR PUSTAKA 50
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Definisi Operasional 23
Tabel 3.1 Desain Penelitian *one grup pretest dan posttest* 26
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin..... 35
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Leher Sebelum Intervensi pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Medan Tahun 2026 36
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Leher Sesudah Intervensi pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Medan Tahun 2026 37
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas Pre-test dan Post-test Tingkat Nyeri Leher Kelas VIII di SMP Negeri 1 Medan 38
Tabel 4.5 Hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank Test Pre-test* dan *Post-test* Tingkat Nyeri Leher di SMP Negeri 1 Medan..... 39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Vertebra Servikal 14
Gambar 2.2 Kerangka Teori 22
Gambar 2.3 Kerangka Konsep 23

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penelitian Lembar Pengajuan Judul Skripsi
Lampiran 2 Jadwal Penelitian
Lampiran 3 Surat Permohonan Survey Awal
Lampiran 4 Surat Balasan Permohonan Survey Awal
Lampiran 5 Lembar EC (*Ethical clearance*)
Lampiran 6 Surat Izin Penelitian
Lampiran 7 Surat Balasan Izin Penelitian
Lampiran 8 Surat Selesai Penelitian
Lampiran 9 Persetujuan Responden
Lampiran 10 SOP *Static Stretching*
Lampiran 11 Satuan Acara Penelitian (SAP)
Lampiran 12 Instrumen Pengukuran Tingkat Nyeri Leher *Numeric Rating Scale* (NRS)
Lampiran 13 Master Tabel Data Responden
Lampiran 14 *Output SPSS Statistic*
Lampiran 15 Lembar Konsultasi Bimbingan Skripsi Dosen Utama
Lampiran 16 Lembar Konsultasi Bimbingan Skripsi Dosen Pendamping
Lampiran 17 Dokumentasi
Lampiran 18 Turnitin