DAFTAR PUSTAKA

A.A. Ayu Alit Sitawati, Ni Rai Sintya Agustini, & Dwi Prima Hanis Kusumaningtiyas. (2025). Pengaruh latihan *Static Stretching* terhadap penurunan nyeri otot leher pada petani kakao di Desa Candikusuma Kecamatan Melaya. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 4(1), 574–577.

Amoudi, M. (2021). Effectiveness of *stretching exercise* program among nurses with *neck pain*: Palestinian perspective. *Physiotherapy*, 107, e104–e105. https://doi.org/10.1016/j.physio.2021.s101

Ardiansyah, Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik pengumpulan data dan instrumen penelitian ilmiah pendidikan pada pendekatan kualitatif dan kuantitatif. *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 1–9.

Aryaning Dwi Antyesti, Nila Wahyuni, Wahyuddin, Dewa Putu Gede Purwa Samatra, Luh Putu Ratna Sundari, & Ni Wayan Tianing. (2023). Effectiveness of modified scapular exercise and *stretching exercise* on pressure pain and *neck disability* in architecture students with *mechanical neck pain* in Denpasar. *International Journal of Public Health Excellence (IJPHE)*, 3(1), 169–177. https://doi.org/10.55299/ijphe.v3i1.532

Bryant, J., Cooper, D. J., Peters, D. M., & Cook, M. D. (2023). The effects of *Static Stretching* intensity on *range of motion* and strength: A systematic review. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 8(2), 37.

Institute for Health Metrics and Evaluation. (2021). *Global Burden of Disease Study 2021 (GBD 2021).*

Ferusgel, A., Anjanny, A., & Siregar, D. M. S. (2019). Keluhan *musculoskeletal disorders* (MSDs) pada pekerja pengguna komputer di Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Utara. *Jurnal Kesehatan Global*, 2(1), 47–54. https://doi.org/10.33085/jkg.v2i1.4068

H. Rutmauli *et al*. (2022). *Buku Ajar Anatomi Fisiologi*. Yogyakarta: Zahir Publishing.

Hasmar, W., & Faridah. (2022). *E-book physiotherapy exercise methods for myogenic low back pain*. *Formosa Journal of Applied Sciences*, 1(6), 1241–1254.

Hasmar, W., Faridah, F., & Sari, I. P. (2023). Edukasi *auto stretching* pada kasus nyeri leher pada siswa SMP Nurul Ilmi Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(2), 343–347. https://doi.org/10.36565/jak.v5i2.527

Imanurrohmah Lubis, Z., Izzah Al-Islamiyah, N., & Yulianti, A. (2023). Comparison between the effectiveness of *Static Stretching* and *effleurage massage* for pain reduction in *myofascial neck pain*. *KnE Medicine*, 2023, 305–312. https://doi.org/10.18502/kme.v3i2.13070

Indasah, Surahman Sukron Rosyadi, & Prima Dewi Kusumawati. (2025). Analysis of providing *stretching* and postural physiotherapy education during handling of *upper cross syndrome*, *neck pain* and sleep quality in physiotherapists at PT Indo Sehat. *Journal of Nursing Practice*, 8(4), 978–983.

Kearsipan, D. A. N., Riau, P., Putri, R., Sakti, M., Triandha, H., Bhukkar, K., & Sjam, A. (2023). The relationship of sitting position with the incident of *lower back pain* employees of the Library and Archives Service Riau Province in 2020. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(1), 89–97.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*.

Kisner, C., & Colby, L. A. (2018). *Therapeutic Exercise: Foundations and Techniques* (7th ed.). Philadelphia: F.A. Davis Company.

Kurnia, F., Triadi, A. A. A., Suartika, I. M., Wijana, M., & Pradityatama, M. (2024). Assessment of postural risks in adolescents aged 12–19 during smartphone use. *Journal Industrial Servicess*, 10(1), 1–7.

Leluni, K. N., Kusumawati, N., Gunawati, F., & Risna, N. M. (2023). Pencegahan dan penanganan nyeri leher pada siswa/i SMAN 6 Banjarmasin. *SWARNA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(7), 807–811.

Lutfiansyah, N. A. (2023). *Pengaruh muscle energy technique dan Static Stretching terhadap penurunan nyeri dan peningkatan range of motion pada kasus neck pain*. Karya Tulis Ilmiah. Universitas Kusuma Husada Surakarta.

Maharani, A. S., Wijianto, & Harmasto, E. (2023). A case study: Efek *stretching exercise* untuk penurunan nyeri dan peningkatan *lingkup gerak sendi* pada kasus *neck pain*. *Jurnal Profesional Fisioterapi*, 2(2), 31–35.

Nelson, A. G., & Kokkonen, J. (2021). *Stretching Anatomy*. Human Kinetics.

NİŞANCI, O. S., & ÖZYURT, B. (2023). Anatomical and epidemiological examination of the structure and localization of osteophytes of cervical vertebrae in geriatric patients by using computed tomography method. *Journal of Medical Topics and Updates*, 2(1), 7–17.

Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku* (Revisi). Jakarta: Rineka Cipta.

Nurhidayanti, O., Hartati, E., & Handayani, P. A. (2021). Pengaruh *McKenzie cervical exercise* terhadap nyeri leher pekerja *home industry* tahu. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 4(1), 34–43.

Nurul Amini, F., Ghufroni, A., & Fithriati Haritsa. (2025). Pengaruh pemberian *Static Stretching* terhadap penurunan nyeri pada kasus nyeri leher. *Jurnal Fisioterapi Indonesia*, 3(4), 1–8.

Nyoman, D., Savitri, P., Putu, L., Kamelia, L., Nyoman, N., & Agustini, M. (2025). Hubungan postur tubuh dengan *text neck syndrome*: Tinjauan pustaka. *Jurnal Kesehatan*, 6, 14809–14814.

Ojoawo, A. O. (2022). Muscle energy technique and *Static Stretching* in patients with *mechanical neck pain*: A randomized study. *European Journal of Clinical and Experimental Medicine*, 20(1), 63–69. https://doi.org/10.15584/ejcem.2022.1.9

Pramardika, D. D., Kasaluhe, M. D., Tanod, W. A., Gansalangi, F., Sambeka, Y., Cahyono, E., & Hapsari, D. A. (2022). Pengenalan kegiatan peregangan tubuh sebagai aktivitas fisik dalam menunjang pembelajaran efektif siswa sekolah dasar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 100–109.

Purwata, T. E., Emril, D. R., & Yudiyanta. (2017). *Nyeri Leher*. Yogyakarta: Pustaka Bangsa Press.

Rampurawala, H. T., & Rampurawala, S. H. (2024). Screen time and *musculoskeletal neck pain* in children: A comprehensive systematic review and lifestyle recommendations. *medRxiv*.

Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.

Sumbongi, C. E. (2024). Backpack weight and *forward head posture*: A cross-sectional study in junior high school students. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 13(3), 562–566.

Sun, C., Lin, H., Zhang, Z., Yang, X., Zhou, J., Wang, R., & Xue, Y. (2025). Global, regional and national burden of *neck pain* in children and adolescents: GBD 2021 systematic analysis. *Frontiers in Neurology*, 16, 1–12.

Then, Z., & Biakto, K. T. (2020). Pendekatan diagnostik nyeri leher. *Cermin Dunia Kedokteran*, 47(9), 487–490.

Untari, R. D., Lestari, R. D., & Sulistyowati, E. (2023). Beban kerja, usia, dan indeks massa tubuh (IMT) berpengaruh terhadap keluhan *muskuloskeletal*. *Jurnal Kesehatan Kerja*, 5, 1–7.

World Health Organization. (2022). *Musculoskeletal health*. World Health Organization

Wu, A.-M., Cross, M., Elliott, J. M., Culbreth, G. T., Haile, L. M., Steinmetz, J. D., Hagins, H., Kopec, J. A., Brooks, P. M., Woolf, A. D., Kopansky-Giles, D. R., Walton, D. M., Treleaven, J. M., Dreinhoefer, K. E., Betteridge, N., Abbasifard, M., Abbasi-Kangevari, Z., Addo, I. Y., Adesina, M. A., … March, L. M. (2024). Global, regional, and national burden of *neck pain*, 1990–2020, and projections to 2050: A systematic analysis of the *Global Burden of Disease Study 2021*. *The Lancet Rheumatology*, 6(3), e142–e155.

Yuliana, Lianto, A. N., Muliani, & Wardana, I. N. G. (2021). Hubungan durasi dan postur duduk terhadap terjadinya nyeri leher pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *E-Jurnal Medika Udayana, 10*(7), 23–28.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Pengajuan Judul Skripsi

PENGAJUAN JUDUL SKRIPSI MAHASISWA PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN

NAMA MAHASISWA : THEODORA TRINITA HUTAPEA
NIM : P07520222118
PEMINATAN : KMB/SUP

NO	JUDUL YANG DIAJUKAN	PARAF PEMBIMBING
1	PENGARUH EDUKASI KESEHATAN TENTANG NYERI LEHER DAN *STATIC STRETCHING* TERHADAP TINGKAT NYERI LEHER DI SMP NEGERI 1 MEDAN	
2	PENGARUH SENAM PREVENTIF SKOLIOSIS DAN EDUKASI SPINAL HEALTH TERHADAP KESEHATAN POSTURAL PADA REMAJA DI SMP NEGERI 1 MEDAN	
3	PENGARUH EDUKASI PERSONAL HYGIENE TERHADAP PENGETAHUAN DAN PERILAKU PENCEGAHAN KEPUTIHAN PADA WANITA SUBUR DI SMKS PENCAWAN MEDAN	

PERSETUJUAN JUDUL SEKRIPSI

NO	JUDUL YANG DI SETUJUI
1	Pengaruh Edukasi kesehatan tentang Nyeri leher dan Static Stretching terhadap tingkat nyeri leher di SMP Negeri 1 Medan

Medan, 05 Desember 2025
Pembimbing

(Sulastri GP Tambunan, S.Kep, Ns,M. Kep)
NIP: 19810617200212001

Ka. Prodi STr Keperawatan

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

Lampiran 2 Jadwal Penelitian

No	Kegiatan	Waktu									
		2025			2026						
		10	11	12	01	02	03	04	05	06	07
1	Pengajuan Judul										
2	Penyusunan Proposal										
3	Seminar Proposal										
4	Revisi Proposal										
5	Pengumpulan Data										
6	Pengolahan Data										
7	Analisa Data										
8	Penyusunan Laporan										
9	Seminar Hasil										
10	Revisi Laporan										
11	Pengumpulan Skripsi										

Lampiran 3 Surat Permohonan Survey Awal

Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Medan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20136
(061) 8368633
https://poltekkes-medan.ac.id

Medan, 08 Desember 2025

Nomor : KH.04.01/F.XXII.11/ 2229 / 2025
Lampiran : 1 (Satu) Halaman
Perihal : Izin Survey Awal

Kepada Yth:

Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Medan

di-

Tempat

Dengan Hormat :

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan bahwa Mahasiswa Tkt. IV TA. 2025 – 2026 diwajibkan menyusun Skripsi di bidang keperawatan, maka untuk keperluan hal tersebut kami mohon Izin Survey Awal di instansi anda pimpin untuk Mahasiswa tersebut di bawah ini :

No.	Nama	NIM	Judul
1.	Theodora Trinita Hutapea	P07520222118	Pengaruh Edukasi Dan Senam Static Stretching Terhadap Pengetahuan Dan Tingkat Nyeri Leher di UPTD SMP Negeri 1 Medan

Demikian disampaikan pada bapak/ibu pimpinan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Demikian kami sampaikan atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan Keperawatan

Dr. Amira P.S Tarigan, S.Kep, Ns,M.Kes
NIP. 197703162002122001

Lampiran 4 Surat Balasan Permohonan Survey Awal

PEMERINTAH KOTA MEDAN
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

UPT SMP NEGERI 1 MEDAN

Jl. Bunga Asoka No.6, Kel.Asam Kumbang, Kec.Medan Selayang, Medan, Sumatera Utara 20133
Website : uptsmpnegeri1medan.sch.id FB. Spensa Smart IG. upt_smp_negeri_1_medan

Nomor : 400.3.6.5/ 051
Hal : Pelaksanaan Survey

Kepada Yth.:
Ketua Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Medan
Di
Tempat

Dengan hormat,
Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	:	Hj. ROHANIM, S.Pd, MM
NIP	:	19680616 198903 2 005
Pangkat/ Gol	:	Pembina Utama Muda/ IVc
Jabatan	:	Kepala Sekolah

Menerangkan bahwa benar :

Nama	:	Theodora Trinita Hutapea
NIM	:	P07520222118
Program Studi	:	Keperawatan
Jenjang Studi	:	D-IV

Nama di atas telah melakukan Survey Awal di UPT SMP Negeri 1 Medan untuk keperluan penyusunan penelitian skripsi, dan telah selesai dilaksanakan dengan baik.

Demikian surat ini disampaikan, atas kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Medan, 19 Januari 2026
Kepala UPT SMP Negeri 1 Medan

Hj. ROHANIM, S.Pd, MM
NIP. 19680616 198903 2 005

Lampiran 5 Lembar EC (*Ethical Clearance*)

Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
https://poltekkes-medan.ac.id

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"

No.01.26.3274/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2026

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : THEODORA TRINITA HUTAPEA
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Medan
Name of the Institution

Dengan judul:
Title
"Pengaruh Edukasi Kesehatan Tentang Nyeri Leher dan Static Stretching terhadap Tingkat Nyeri Leher di SMP Negeri 1 Medan"

"The Effect of Health Education About Neck Pain and Static Stretching on Neck Pain Intensity Among Students at SMP Negeri 1 Medan"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Concent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 21 Juli 2026 sampai dengan tanggal 21 Juli 2027.

This declaration of ethics applies during the period July 21, 2026 until July 21, 2027.

July 21, 2026
Chairperson,

Dr. Lestari Rahmah, MKT

Lampiran 6 Surat Izin Penelitian

Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Medan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20136
(061) 8368633
https://poltekkes-medan.ac.id

Medan, 12 Mei 2026

Nomor : KH.04.01/F.XXII.11/ 821 / 2026
Lampiran : 1 (Satu) Halaman
Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth:

Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Medan

di-
Tempat

Dengan Hormat :

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan bahwa Mahasiswa Tkt. IV TA. 2025 – 2026 diwajibkan menyusun Skripsi di bidang keperawatan, maka untuk keperluan hal tersebut kami mohon Izin Penelitian di instansi anda pimpin untuk Mahasiswa tersebut di bawah ini :

No.	Nama	NIM	Judul
1.	Theodora Trinita Hutapea	P07520222118	Pengaruh Edukasi Kesehatan Tentang Nyeri Leher Dan *Static Stretching* Terhadap Tingkat Nyeri Leher Di SMP Negeri 1 Medan

Demikian disampaikan pada bapak/ibu pimpinan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan Keperawatan

Dr. Amira P.S.Tarigan, S.Kep, Ns,M.Kes
NIP. 197703162002122001

Lampiran 7 Surat Balasan Izin Penelitian

PEMERINTAH KOTA MEDAN
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

UPT SMP NEGERI 1 MEDAN

Jl. Bunga Asoka No.6, Kel.Asam Kumbang, Kec.Medan Selayang, Medan, Sumatera Utara 20133
Website : uptsmpnegeri1medan.sch.id FB. Spensa Smart IG. upt_smp_negeri_1_medan

Nomor : 400.3.6.5/ 153
Hal : Pelaksanaan Penelitian

Kepada Yth.:
Ketua Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Medan
Di
Tempat

Dengan hormat,
Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	:	Hj. ROHANIM, S.Pd, MM
NIP	:	19680616 198903 2 005
Pangkat/ Gol	:	Pembina Utama Muda/ IVc
Jabatan	:	Kepala Sekolah

Menerangkan bahwa benar :

Nama	:	Theodora Trinita Hutapea
NIM	:	P07520222118
Jenjang Studi	:	D-IV

Nama di atas di berikan izin untuk melakukan Penelitian di UPT SMP Negeri 1 Medan sebagai data pendukung terhadap skripsi yang berjudul **"Pengaruh Edukasi Kesehatan Tentang Nyeri Leher dan *Static Stretching* Terhadap Tingkat Nyeri Leher Di SMP Negeri 1 Medan"**.

Demikian surat ini disampaikan, atas kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Medan, 18 Mei 2026
Kepala UPT SMP Negeri 1 Medan

Hj. ROHANIM, S.Pd, MM
NIP. 19680616 198903 2 005

Lampiran 8 Surat Selesai Penelitian

PEMERINTAH KOTA MEDAN
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

UPT SMP NEGERI 1 MEDAN

Jl. Bunga Asoka No.6, Kel.Asam Kumbang, Kec.Medan Selayang, Medan, Sumatera Utara 20133
Website : uptsmpnegeri1medan.sch.id FB. Spensa Smart IG. upt_smp_negeri_1_medan

Nomor : 400.3.6.5/ 196
Hal : Pelaksanaan Penelitian

Kepada Yth.:
Ketua Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Medan
Di
Tempat

Dengan hormat,
Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	:	Hj. ROHANIM, S.Pd, MM
NIP	:	19680616 198903 2 005
Pangkat/ Gol	:	Pembina Utama Muda/ IVc
Jabatan	:	Kepala Sekolah

Menerangkan bahwa benar :

Nama	:	Theodora Trinita Hutapea
NIM	:	P07520222118
Jenjang Studi	:	D-IV

Nama di atas telah melakukan Penelitian di UPT SMP Negeri 1 Medan sebagai data pendukung terhadap skripsi yang berjudul "**Pengaruh Edukasi Kesehatan Tentang Nyeri Leher dan *Static Stretching* Terhadap Tingkat Nyeri Leher Di SMP Negeri 1 Medan"**, dan telah selesai dilaksanakan dengan baik.

Demikian surat ini disampaikan, atas kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Medan, 8 Juni 2026
Kepala UPT SMP Negeri 1 Medan

Hj. ROHANIM, S.Pd, MM
NIP. 19680616 198903 2 005

Lampiran 9 Persetujuan Responden

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN UNTUK IKUT SERTA DALAM PENELITIAN (INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Identitas :

Usia :

Pekerjaan :

Pendidikan :

Saya menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk terlibat dalam penelitian yang berjudul **"PENGARUH EDUKASI KESEHATAN TENTANG NYERI LEHER DAN *STATIC STRETCHING* TERHADAP PENGETAHUAN DAN TINGKAT NYERI LEHER DI SMP NEGERI 1 MEDAN**"

Dalam kegiatan ini, saya telah menyadari, memahami dan menerima bahwa :

1. Saya diminta untuk memberikan informasi yang sejujur-jujurnya.
2. Identitas dan informasi yang saya berikan akan dirahasiakan dan tidak akan disampaikan secara terbuka kepada umum.
3. Saya menyetujui adanya perekaman selama penelitian berlangsung.
4. Guna menunjang kelancaran penelitian yang akan dilaksanakan, maka segala hal yang terkait dengan waktu dan tempat akan disepakati bersama.

Dalam menandatangani lembar ini, saya **TIDAK ADA PAKSAAN** dari pihak manapun sehungga saya bersedia untuk mengikuti penelitian.

Medan, Mei 2026

Peneliti Responden

(Theodora Trinita Hutapea) ( )

Lampiran 10 SOP *Static Stretching*

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
Jl. Jamin Ginting KM. 13,5 Kel. Laucih Medan Tuntungan.
Kode Pos : 20136
Telepon : 061-8368644 Website : www.poltekkes-medan.ac.id

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) *STATIC STRETCHING*

PENGERTIAN	*Static Stretching* adalah suatu penguluran otot sampai ke titik dimana otot terasa adanya ketegangan dalam posisi statis atau tubuh tetap pada posisi semula dan tidak berpindah tempat serta dipertahankan selama beberapa periode waktu
TUJUAN	1. Mengurangi ketegangan dan nyeri otot leher dan bahu. 2. Meningkatkan fleksibilitas otot leher dan bahu. 3. Mencegah kekakuan otot akibat posisi duduk statis dalam waktu lama.
SASARAN	Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP).
PERSIAPAN	1. Siswa berdiri atau duduk tegak di kursi. 2. Punggung lurus, bahu rileks, kaki menapak lantai. 3. Pastikan siswa tidak sedang nyeri berat, pusing, atau cedera leher. 4. Instruksikan bernapas normal dan rileks.
PELAKSANAAN	**Setiap gerakan:** 1. Ditahan 10 hitungan 2. Diulang 2–3 kali 3. Tidak memantul 4. Hentikan bila terasa nyeri

CARA KERJA	**Pra interaksi** 1. Petugas menyiapkan alat dan bahan yang diperlukan. 2. Petugas mempelajari SOP *Static Stretching*. 3. Petugas memastikan kondisi siswa aman dan layak mengikuti senam. **Tahap Orientasi** 1. Petugas memberi salam dan memperkenalkan diri. 2. Menjelaskan tujuan dan manfaat *Static Stretching*. 3. Menjelaskan prosedur pelaksanaan senam. 4. Meminta persetujuan siswa untuk mengikuti kegiatan. **Tahap kerja** 1. Mengukur tingkat nyeri leher menggunakan NRS pre *Static Stretching.* 2. Gerakan *Static Stretching* a. Fleksi Leher (Menunduk) Posisi awal: 1) Duduk/berdiri tegak 2) Kedua tangan diatas paha atau di samping tubuh Gerakan: 1) Tundukkan kepala perlahan hingga dagu mendekati dada 2) Rasakan regangan di belakang leher 3) Untuk regangan lebih dalam, kedua tangan boleh diletakkan di belakang kepala dan beri tekanan ringan 4) Tahan 10 hitungan 5) Kembali ke posisi awal b. Ekstensi Leher (Menengadah) Posisi awal: Tubuh tegak Gerakan: 1) Dongakkan kepala perlahan ke atas 2) Pandangan ke arah langit-langit 3) Tangan tetap rileks (tidak menopang kepala) 4) Tahan 10 hitungan 5) Kembali perlahan c. Lateral Fleksi Leher (Miring Kanan–Kiri)

	Posisi awal: 1) Duduk tegak 2) Tangan kiri di paha kiri 3) Tangan kanan rileks Gerakan: 1) Miringkan kepala ke kanan (telinga mendekati bahu) 2) Tangan kanan diletakkan di atas kepala 3) Tarik perlahan ke arah kanan 4) Bahu kiri tetap turun dan rileks 5) Tahan 10 hitungan 6) Kembali ke tengah Lakukan pada sisi kiri dengan cara yang sama. d. Rotasi Leher (Menoleh Kanan–Kiri) Posisi awal 1) Tubuh tegak 2) Kedua tangan di paha Gerakan: 1) Putar kepala perlahan ke kanan 2) Dagu sejajar lantai 3) Tangan tetap rileks 4) Tahan 10 hitungan 5) Kembali ke tengah Lakukan pada sisi kiri dengan cara yang sama. e. *Upper Trapezius Stretch* Posisi awal: 1) Duduk tegak 2) Tangan kiri memegang tepi kursi atau diletakkan di bawah paha kiri Gerakan: 1) Miringkan kepala ke kanan 2) Tangan kanan di atas kepala 3) Tarik perlahan ke arah kanan 4) Pastikan bahu kiri tetap turun 5) Tahan 10 hitungan Lakukan pada sisi kiri dengan cara yang sama.

	f. *Levator Scapulae Stretch* Posisi awal: 1) Duduk tegak 2) Tangan kiri memegang tepi kursi Gerakan: 1) Putar kepala 45° ke kanan 2) Tundukkan kepala ke arah ketiak kanan 3) Tangan kanan diletakkan di belakang kepala 4) Tarik ringan ke arah depan-bawah 5) Tahan 10 hitungan Lakukan pada sisi kiri dengan cara yang sama. **Tahap Terminasi** 1. Melakukan evaluasi 2. Dokumentasikan 3. Mengakhiri kegiatan *Static Stretching*. 4. Menanyakan respon dan kenyamanan siswa. 5. Memberikan penguatan dan motivasi untuk melakukan peregangan mandiri. 6. Mengucapkan terima kasih dan salam penutup.

Medan, 2026

Responden

Peneliti

(……..…)

(Theodora Trinita Hutapea)

Lampiran 11 Satuan Acara Penelitian (SAP)

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
Jl. Jamin Ginting KM. 13,5 Kel. Laucih Medan Tuntungan.
Kode Pos : 20136
Telepon : 061-8368644 Website : www.poltekkes-medan.ac.id

SATUAN PENYULUHAN ACARA (SAP)

Pokok bahasan	: Nyeri Leher
Sub pokok bahasan	: Pengetahuan dan Pencegahan Nyeri Leher
Sasaran	: Siswa SMP
Hari/Tanggal	:
Jam	:
Waktu	: 60 menit
Tempat	: SMP Negeri 1 Medan

A. LATAR BELAKANG

Nyeri leher merupakan salah satu keluhan muskuloskeletal yang sering terjadi pada berbagai kelompok usia, termasuk pada remaja dan pelajar. Kondisi ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti postur tubuh yang tidak ergonomis saat belajar, kebiasaan menunduk terlalu lama saat menggunakan gadget, membawa tas sekolah yang terlalu berat, serta kurangnya aktivitas peregangan otot.

Pada siswa sekolah, kebiasaan duduk dalam waktu lama saat belajar di kelas maupun saat mengerjakan tugas dapat menyebabkan otot leher menjadi tegang. Selain itu, penggunaan telepon genggam dalam posisi menunduk dalam waktu yang lama juga dapat meningkatkan tekanan pada otot dan tulang belakang bagian

leher. Kondisi tersebut dapat menimbulkan rasa nyeri, kaku, dan tidak nyaman pada area leher.

Jika tidak ditangani dengan baik, nyeri leher dapat mengganggu aktivitas sehari-hari seperti belajar, membaca, maupun melakukan aktivitas fisik lainnya. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat menyebabkan keterbatasan gerak pada leher serta menurunkan kenyamanan dan konsentrasi siswa saat mengikuti kegiatan belajar.

Oleh karena itu, diperlukan edukasi kesehatan mengenai nyeri leher agar siswa dapat memahami penyebab, tanda dan gejala, serta cara pencegahan nyeri leher. Melalui penyuluhan kesehatan ini diharapkan siswa memiliki pengetahuan yang baik tentang nyeri leher sehingga mampu menjaga postur tubuh yang benar serta melakukan upaya pencegahan secara mandiri.

B. TUJUAN

1. Tujuan Instruksional Umum (TIU)

   Setelah diberikan penyuluhan kesehatan selama 6 x 60 menit, diharapkan siswa mampu memahami tentang nyeri leher serta mengetahui cara pencegahan nyeri leher dalam kehidupan sehari-hari.
2. Tujuan Instruksional Khusus (TIK)

   Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan kesehatan, diharapkan siswa mampu:
   a. Menjelaskan pengertian nyeri leher
   b. Menyebutkan penyebab nyeri leher
   c. Menyebutkan faktor risiko terjadinya nyeri leher pada siswa
   d. Menyebutkan tanda dan gejala nyeri leher
   e. Menjelaskan dampak nyeri leher terhadap aktivitas sehari-hari
   f. Menyebutkan cara pencegahan nyeri leher
   g. Menjelaskan pentingnya menjaga postur tubuh yang benar

C. MATERI PERTEMUAN

1. Pengertian Nyeri Leher
2. Penyebab Nyeri Leher
3. Tanda dan gejala Nyeri Leher

4. Dampak Nyeri Leher
5. Cara mencegah Nyeri Leher

D. METODE

1. Ceramah
2. Tanya jawab

E. MEDIA

1. Video Edukasi

F. PELAKSANAAN

Tahap Kegiatan	Kegiatan peneliti	Kegiatan siswa	Media
Pembukaan (10 menit)	1. Salam pembuka 2. Memperkenalkan diri 3. Kontrak waktu 4. Menjelaskan maksud dan tujuan pertemu	1. Menjawab salam 2. Mendengarkan keterangan peneliti	Ceramah
Pelaksanaan (40 menit)	1. Menggali pengetahuan peserta tentang materi yang akan disampaikan 2. Menjelaskan materi: a. Pengertian Nyeri Leher b. Penyebab Nyeri Leher	1. Memeperhatikan 2. Mendengarkan keterangan peneliti	1. Ceramah 2. Video

	c. Tanda dan gejala Nyeri Leher d. Dampak Nyeri Leher e. Cara mencegah Nyeri Leher		
Penutup (10 menit)	1. Mengevaluasi atau menanyakan kembali materi yang telah disampaikan pada peserta 2. Menanyakan kembali kepada peserta mengenai cara menjaga kesehatan leher dan pencegahan nyeri leher dalam aktivitas sehari-hari, seperti menjaga posisi duduk yang benar saat belajar dan mengurangi penggunaan gadget terlalu lama	Siswa memahami penjelasan yang diberikan oleh peneliti mengenai nyeri leher, meliputi pengertian, penyebab, tanda dan gejala, serta cara pencegahan nyeri leher, kemudian menjawab salam penutup.	Tanya jawab

	3. Menyimpulkan kembali materi yang telah disampaikan**,** yaitu pentingnya mengetahui penyebab nyeri leher, mengenali tanda dan gejala nyeri leher, serta melakukan pencegahan agar nyeri leher tidak terjadi. 4. Memberi salam penutup		

G. KRITERIA EVALUASI

1. Evaluasi Terstruktur
    a. Adanya koordinasi antara peneliti, dan peserta penyuluhan selama kegiatan penyuluhan berlangsung.
    b. Persiapan kegiatan penyuluhan dapat dilakukan dengan baik, misalnya dalam penyiapan kursi, absensi, dan media penyuluhan seperti poster.
    c. Sebelum kegiatan penyuluhan dilaksanakan telah dilakukan perizinan dan koordinasi dengan pihak sekolah SMP Negeri 1 Medan.
2. Evaluasi Proses
    a. Siswa aktif mendengarkan dan menyimak kegiatan penyuluhan.
    b. Siswa aktif bertanya mengenai topik yang dibahas pada sesi tanya jawab.
    c. Siswa mampu merespon pertanyaan yang diberikan oleh pemateri.

3. Evaluasi Hasil

   Peneliti mampu menjelaskan kembali materi yang telah disampaikan dengan benar melalui pertanyaan lisan yang meliputi pengertian nyeri leher, penyebab nyeri leher, tanda dan gejala nyeri leher, serta cara pencegahan nyeri leher.

H. MATERI PENYULUHAN (Lampiran 1)

Lampiran 1

NYERI LEHER

A. Pengertian nyeri leher

Nyeri leher merupakan kondisi ketika seseorang merasakan rasa sakit, kaku, atau ketidaknyamanan pada bagian leher. Nyeri ini dapat terjadi pada satu sisi atau kedua sisi leher dan kadang dapat menjalar ke bahu maupun punggung bagian atas. Dalam ilmu kesehatan, nyeri leher termasuk ke dalam gangguan pada sistem otot dan tulang atau yang dikenal sebagai gangguan muskuloskeletal.

Secara anatomi, leher terdiri dari tulang belakang servikal yang berjumlah tujuh ruas (C1–C7), otot, ligamen, tendon, serta saraf yang bekerja bersama untuk menopang kepala dan memungkinkan berbagai gerakan seperti menunduk, menoleh, dan mendongak. Apabila salah satu struktur tersebut mengalami gangguan, seperti ketegangan otot atau tekanan berlebih akibat posisi tubuh yang tidak tepat, maka dapat menimbulkan nyeri pada area leher.

Nyeri leher dapat bersifat ringan maupun berat. Pada kondisi ringan biasanya hanya menimbulkan rasa pegal atau kaku pada leher. Namun pada kondisi yang lebih berat, nyeri leher dapat menyebabkan keterbatasan gerak pada leher sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari seperti belajar, membaca, menulis, maupun menggunakan perangkat elektronik.

Pada siswa sekolah, nyeri leher sering terjadi akibat kebiasaan postur tubuh yang kurang baik saat belajar atau saat menggunakan gadget. Kebiasaan tersebut dapat menyebabkan otot leher bekerja lebih keras untuk menopang kepala sehingga menimbulkan ketegangan otot. Jika kondisi ini terjadi secara terus-menerus, maka dapat meningkatkan risiko terjadinya nyeri leher.

B. Penyebab Nyeri Leher pada Siswa

Nyeri leher pada siswa dapat disebabkan oleh berbagai faktor yang berkaitan dengan aktivitas sehari-hari baik di sekolah maupun di rumah.

Beberapa kebiasaan siswa dapat meningkatkan risiko terjadinya nyeri leher, terutama kebiasaan yang berkaitan dengan posisi tubuh yang tidak ergonomis.

Beberapa penyebab nyeri leher pada siswa antara lain:

1. Posisi belajar yang tidak benar
    a. Duduk dengan posisi membungkuk saat membaca atau menulis
    b. Kepala terlalu lama menunduk saat belajar
    c. Posisi meja dan kursi tidak sesuai dengan tinggi tubuh
    d. Menyebabkan otot leher bekerja lebih keras untuk menopang kepala
2. Penggunaan gadget terlalu lama
    a. Menggunakan handphone dalam posisi kepala menunduk
    b. Durasi penggunaan gadget terlalu lama tanpa istirahat
    c. Menyebabkan tekanan berlebih pada tulang belakang leher
    d. Dapat menimbulkan ketegangan pada otot leher
3. Membawa tas sekolah yang terlalu berat
    a. Berat tas melebihi kemampuan tubuh siswa
    b. Beban tas menekan bahu dan leher
    c. Menyebabkan otot leher dan bahu menjadi tegang
4. Duduk terlalu lama tanpa peregangan
    a. Duduk dalam waktu lama saat belajar di kelas atau di rumah
    b. Jarang mengubah posisi tubuh
    c. Menyebabkan otot leher menjadi kaku dan tidak fleksibel

C. Tanda dan Gejala Nyeri Leher

Seseorang yang mengalami nyeri leher biasanya akan merasakan beberapa tanda atau gejala tertentu. Gejala yang muncul dapat berbeda pada setiap orang tergantung pada penyebab dan tingkat keparahan kondisi yang dialami

Beberapa tanda dan gejala nyeri leher antara lain:

1. Rasa nyeri atau pegal pada leher
    a. Rasa sakit pada bagian leher
    b. Dapat muncul secara perlahan atau tiba-tiba

c. Biasanya muncul setelah belajar lama atau menggunakan gadget terlalu lama

2. Leher terasa kaku
   a. Leher terasa tegang dan tidak nyaman
   b. Sulit menggerakkan leher secara bebas
   c. Terasa kaku saat menunduk atau mendongak
3. Kesulitan menggerakkan leher
   a. Sulit menoleh ke kanan atau ke kiri
   b. Gerakan leher menjadi terbatas
   c. Timbul rasa tidak nyaman saat menggerakkan kepala
4. Nyeri menjalar ke bahu atau punggung atas
   a. Nyeri tidak hanya dirasakan di leher
   b. Dapat menyebar ke bahu dan punggung bagian atas
   c. Terjadi karena otot leher dan bahu saling berhubungan
5. Sakit kepala akibat ketegangan otot
   a. Nyeri leher dapat menyebabkan sakit kepala
   b. Disebabkan oleh ketegangan otot di sekitar leher dan bahu
6. Mudah merasa lelah pada leher dan bahu
   a. Otot leher cepat terasa lelah
   b. Biasanya terjadi setelah aktivitas yang melibatkan penggunaan leher dalam waktu lama

Apabila gejala nyeri leher tidak segera ditangani, kondisi tersebut dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, terutama aktivitas belajar pada siswa.

D. Cara Pencegahan Nyeri Leher

Nyeri leher sebenarnya dapat dicegah dengan menerapkan kebiasaan yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Pencegahan sangat penting dilakukan terutama pada siswa yang memiliki aktivitas belajar yang cukup padat.

1. Menjaga postur tubuh yang baik saat belajar

   Salah satu cara untuk mencegah nyeri leher adalah dengan menjaga postur tubuh yang baik saat belajar. Posisi duduk yang benar yaitu dengan punggung tegak, bahu rileks, dan kepala tidak terlalu menunduk. Posisi ini

dapat membantu mengurangi tekanan pada otot leher sehingga risiko terjadinya nyeri leher dapat diminimalkan.

2. Mengurangi penggunaan gadget dalam waktu yang terlalu lama
   Penggunaan gadget seperti telepon genggam, tablet, maupun komputer dalam waktu yang lama dapat menyebabkan posisi kepala terlalu menunduk sehingga memberikan tekanan berlebih pada otot leher. Oleh karena itu, siswa dianjurkan untuk membatasi penggunaan gadget dan menyesuaikan posisi layar sejajar dengan tinggi mata agar leher tetap dalam posisi yang nyaman.
3. Memperhatikan penggunaan tas sekolah
   Berat tas sekolah yang terlalu berat dapat memberikan tekanan berlebih pada bahu, punggung, dan leher. Oleh karena itu, siswa dianjurkan untuk menggunakan tas dengan berat yang sesuai serta menggunakan kedua tali tas pada bahu agar beban dapat terbagi secara seimbang.
4. Melakukan senam peregangan otot (*Static Stretching*)
   Melakukan senam *Static Stretching* secara rutin dapat membantu mencegah terjadinya nyeri leher. *Static Stretching* merupakan gerakan peregangan otot yang dilakukan secara perlahan dan ditahan selama beberapa detik. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan fleksibilitas otot, mengurangi ketegangan pada otot leher, serta membantu menjaga kesehatan otot dan sendi di sekitar leher.
5. Mengubah posisi tubuh secara berkala
   Duduk dalam waktu yang terlalu lama dapat menyebabkan otot menjadi tegang dan kaku. Oleh karena itu, siswa dianjurkan untuk mengubah posisi tubuh secara berkala, misalnya dengan berdiri sejenak, berjalan sebentar, atau melakukan peregangan ringan agar otot tetap rileks dan tidak mengalami kekakuan

Lampiran 12 Instrumen pengukuran Tingkat nyeri leher NRS

KUESIONER SKALA PENGUKURAN TINGKAT NYERI

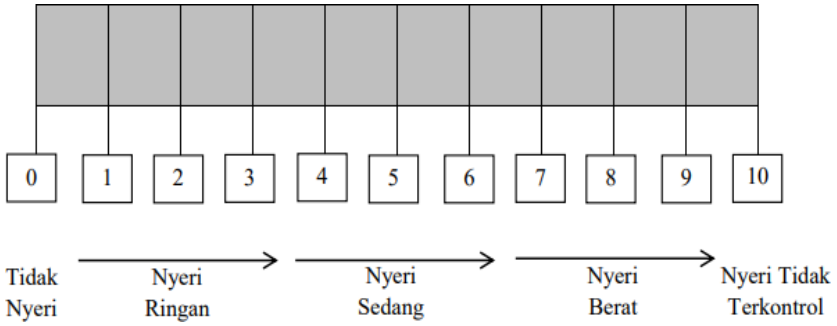
A. Identitas Diri

1. Nomor Kuesioner :
2. Nama Lengkap :
3. Usia :
4. Jenis Kelamin :
5. Riwayat Operasi :

B. *Numeric Rating Scale* (NRS)

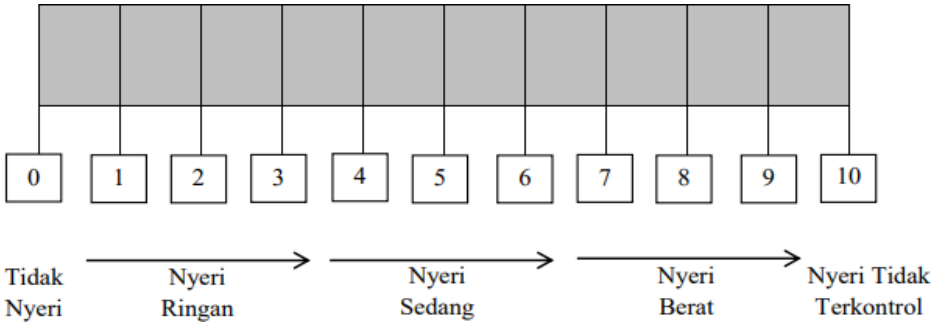
a. Pengukuran Awal (Pre) Petunjuk Pengisian:

Berilah tanda silang (X) pada salah satu angka di bawah ini yang menggambarkan tingkat nyeri yang Anda rasakan.



b. Pengukuran Akhir (Post) Petunjuk Pengisian:

Berilah tanda silang (X) pada salah satu angka di bawah ini yang menggambarkan tingkat nyeri yang Anda rasakan.



Keterangan:

0	:	Tidak ada keluhan nyeri
1-3	:	Terasa nyeri pada bagian leher, masih dapat ditahan, masih dapat melakukan aktivitas, masih mampu berkonsentrasi.
4-6	:	Terasa nyeri pada bagian leher, nyeri menyebar ke bahu, sebagian aktivitas dapat terganggu, sulit berkonsentrasi.
7-9	:	Terasa nyeri berat pada leher, menyebar ke bahu, punggung , badan lemas, tidak kuat beraktivitas, tidak dapat berkonsentrasi.
10	:	Terasa nyeri yang berat sekali pada leher, nyeri menyebar ke bahu, punggung, dan pinggang , berfokus pada nyeri, tidak melihat kanan kiri, tidak mampu beraktifitas, tidak dapat berkonsentrasi

Lampiran 13 Master Tabel Data Responden

MASTER TABEL DATA RESPONDEN

No	Nama	Umur	Kode	Jenis Kelamin	Kode	Pre_Test	Post_Test
1	An. M	14 Tahun	2	Laki-laki	1	2	0
2	An. C	14 Tahun	2	Laki-laki	1	2	0
3	An. J	14 Tahun	2	Laki-laki	1	3	1
4	An. A	14 Tahun	2	Laki-laki	1	3	1
5	An. F	14 Tahun	2	Laki-laki	1	3	1
6	An. R	14 Tahun	2	Laki-laki	1	3	2
7	An.R	14 Tahun	2	Laki-laki	1	4	1
8	An. A	14 Tahun	2	Laki-laki	1	4	2
9	An. A	14 Tahun	2	Laki-laki	1	2	0
10	An. A	14 Tahun	2	Laki-laki	1	3	1
11	An. A	13 Tahun	1	Laki-laki	1	2	0
12	An. R	14 Tahun	2	Laki-laki	1	2	0
13	An A	14 Tahun	2	Laki-laki	1	1	0
14	An. J	15 Tahun	3	Perempuan	2	2	0
15	An. N	13 Tahun	1	Perempuan	2	1	0
16	An. A	15 Tahun	3	Perempuan	2	2	0
17	An. N	14 Tahun	2	Perempuan	2	1	0
18	An. A	14 Tahun	2	Perempuan	2	3	1
19	An. N	14 Tahun	2	Perempuan	2	4	2
20	An. A	14 Tahun	2	Perempuan	2	3	1
21	An. S	14 Tahun	2	Perempuan	2	1	0
22	An. P	13 Tahun	1	Perempuan	2	2	0
23	An. T	14 Tahun	2	Perempuan	2	2	0
24	An. K	13 Tahun	1	Perempuan	2	2	0
25	An. A	14 Tahun	2	Perempuan	2	2	0
26	An. P	14 Tahun	2	Laki-laki	1	2	0
27	An. R	14 Tahun	2	Perempuan	2	3	1
28	An. F	14 Tahun	2	Perempuan	2	3	0
29	An. F	13 Tahun	1	Laki-laki	1	3	1
30	An. P	14 Tahun	2	Laki-laki	1	3	2
31	An. Q	13 Tahun	1	Perempuan	2	3	1
32	An. A	14 Tahun	2	Perempuan	2	2	0
33	An. J	13 Tahun	1	Laki-laki	1	4	1
34	An. V	14 Tahun	2	Perempuan	2	3	0
35	An. K	14 Tahun	2	Perempuan	2	3	1

36	An. A	13 Tahun	1	Perempuan	2	2	0
37	An. A	13 Tahun	1	Perempuan	2	3	1
38	An. C	13 Tahun	1	Perempuan	2	3	1
39	An. F	14 Tahun	2	Perempuan	2	3	2

Keterangan :

Jenis Kelamin	**Umur**	**Tingkat Nyeri**
1. Laki-laki	1. 13 Tahun	0 : Tidak ada nyeri
2. Perempuan	2. 14 Tahun	1-3 : Nyeri ringan
	3. 15 Tahun	4-6 : Nyeri Sedang
		7-10 : Nyeri Berat

Lampiran 14 *Output SPSS Statistic*

HASIL ANALISA STATISTIK

Bagain I. Hasil Analisa statistic Karakteristik Responden

a. Jenis Kelamin Responden

Statistics
Jenis Kelamin

N	Valid	39
	Missing	0
Mean		1.56
Median		2.00
Mode		2
Minimum		1
Maximum		2
Sum		61

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	17	43.6	43.6	43.6
	Perempuan	22	56.4	56.4	100.0
	Total	39	100.0	100.0	

b. Usia Responden

Statistics
Usia

N	Valid	39
	Missing	0
Mean		1.79
Median		2.00
Mode		2
Minimum		1
Maximum		3
Sum		70

usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13 Tahun	10	25.6	25.6	25.6
	14 Tahun	27	69.2	69.2	94.9
	15 Tahun	2	5.1	5.1	100.0
	Total	39	100.0	100.0	

Bagian II. Hasil Analisa Statistik Data Tingkat Nyeri Sebelum dan Setelah *Static Stretching*

Pre Test kategori

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nyeri ringan	35	89.7	89.7	89.7
	nyeri sedang	4	10.3	10.3	100.0
	Total	39	100.0	100.0	

Post Test kategori

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak nyeri	20	51.3	51.3	51.3
	nyeri ringan	19	48.7	48.7	100.0
	Total	39	100.0	100.0	

Statistics

		Pre Test	Post Test
N	Valid	39	39
	Missing	0	0
Mean		2.54	.62
Median		3.00	.00
Mode		3	0
Std. Deviation		.822	.711
Range		3	2
Minimum		1	0
Maximum		4	2
Sum		99	24

Bagian III. Hasil Uji Normalitas

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pre Test	39	100.0%	0	0.0%	39	100.0%
Post Test	39	100.0%	0	0.0%	39	100.0%

Descriptives

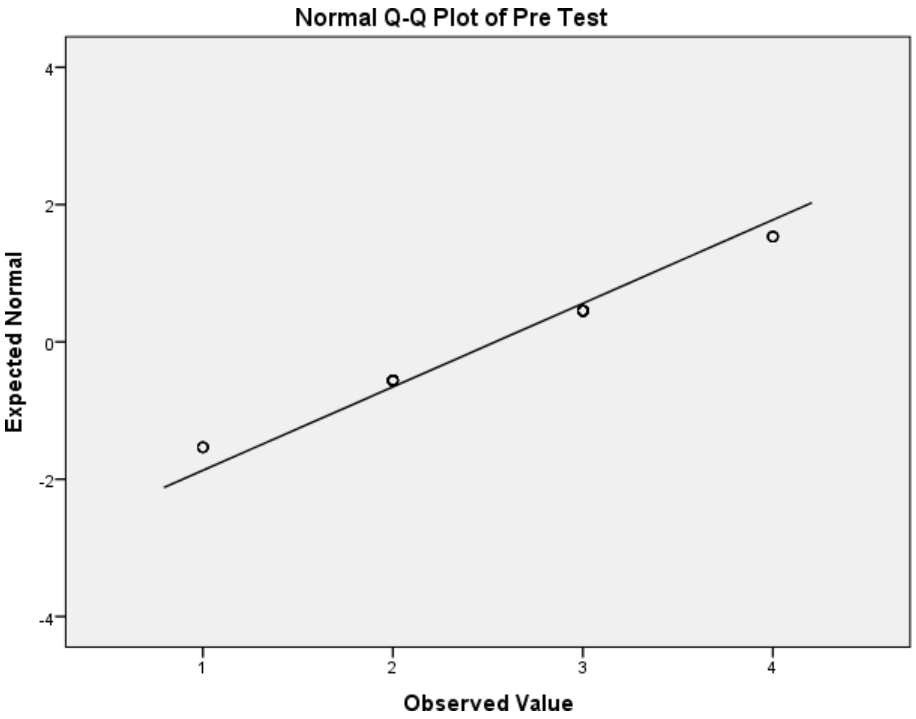
			Statistic	Std. Error
Pre Test	Mean		2.54	.132
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	2.27	
		Upper Bound	2.81	
	5% Trimmed Mean		2.54	
	Median		3.00	
	Variance		.676	
	Std. Deviation		.822	
	Minimum		1	
	Maximum		4	
	Range		3	
	Interquartile Range		1	
	Skewness		-.129	.378
	Kurtosis		-.380	.741
Post Test	Mean		.62	.114
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	.38	
		Upper Bound	.85	
	5% Trimmed Mean		.57	
	Median		.00	
	Variance		.506	
	Std. Deviation		.711	
	Minimum		0	
	Maximum		2	
	Range		2	
	Interquartile Range		1	
	Skewness		.725	.378
	Kurtosis		-.659	.741

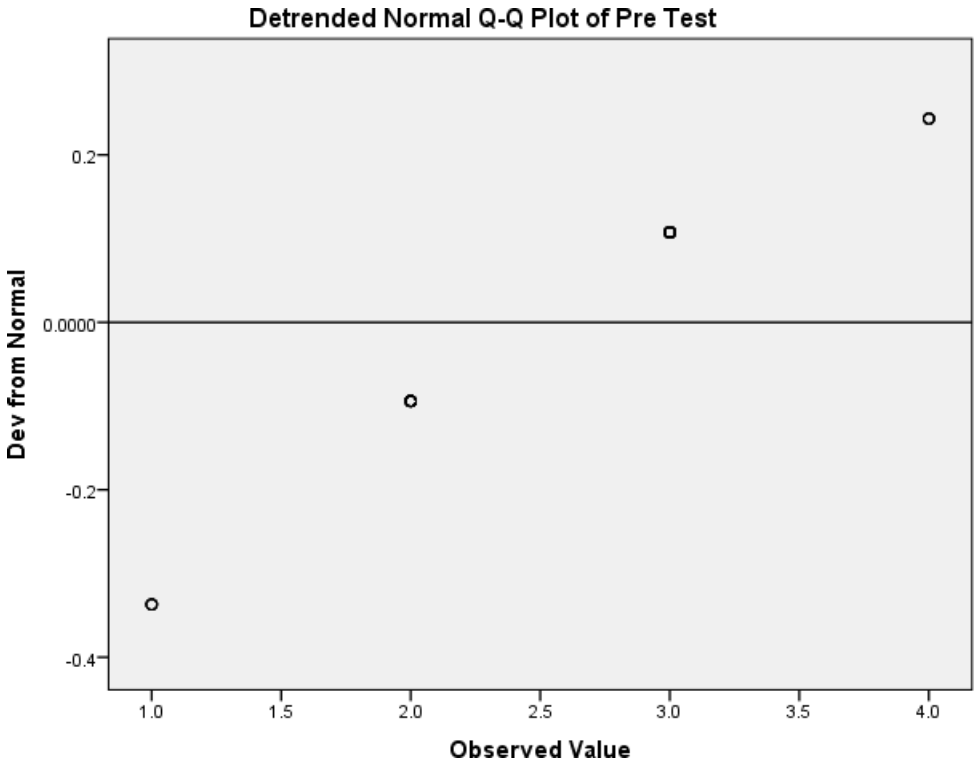
Tests of Normality

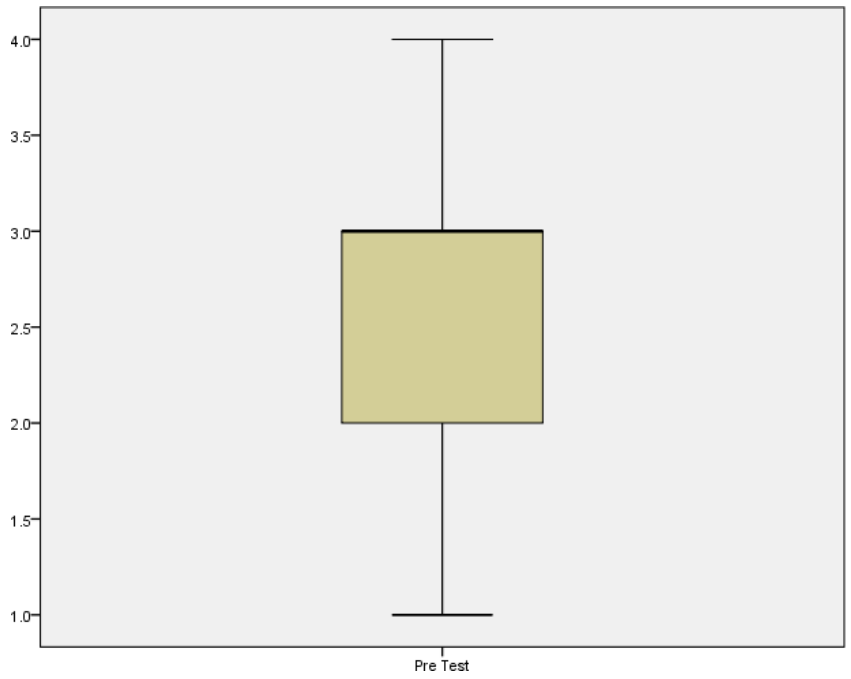
	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre Test	.251	39	.000	.868	39	.000
Post Test	.319	39	.000	.752	39	.000

a. Lilliefors Significance Correction

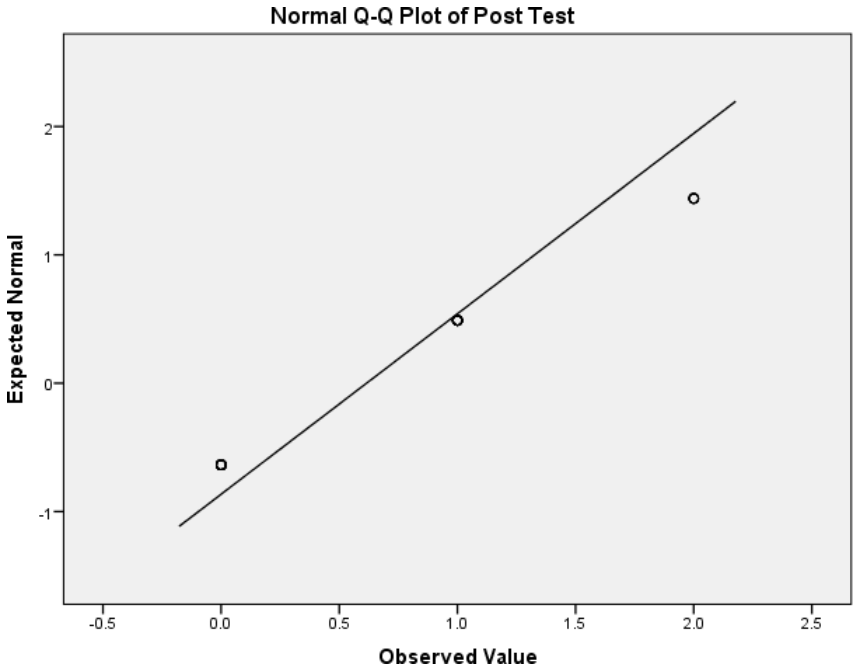
Tingkat Nyeri Sebelum *Static Stretching*

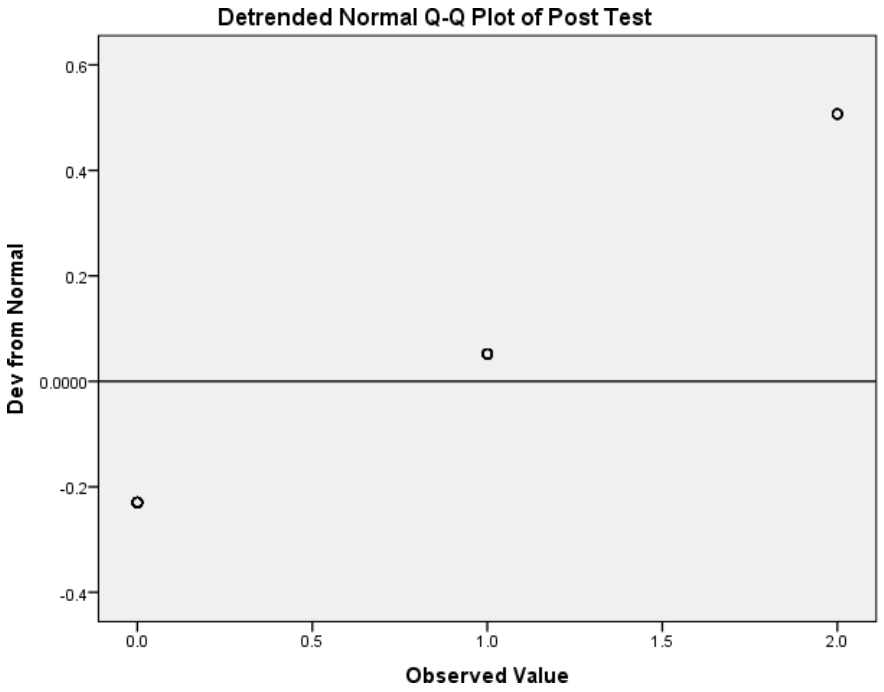


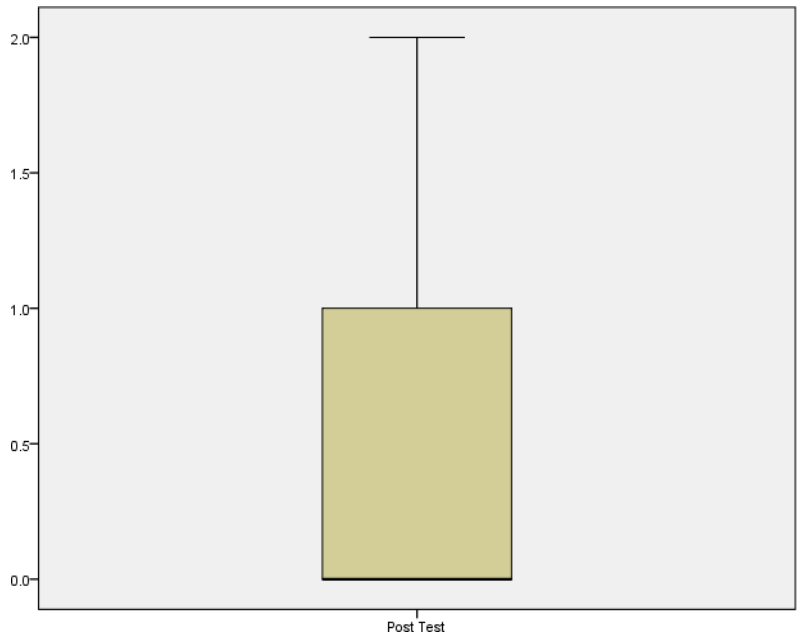




Tingkat Nyeri Sesudah *Static Stretching*




Detrended Normal Q-Q Plot of Post Test
Dev from Normal
0.6
0.4
0.2
0.0000
-0.2
-0.4
0.0
0.5
1.0
1.5
2.0
Observed Value


2.0
1.5
1.0
0.5
0.0
Post Test

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test - Pre Test	Negative Ranks	39[a]	20.00	780.00
	Positive Ranks	0[b]	.00	.00
	Ties	0[c]		
	Total	39		

a. Post Test < Pre Test

b. Post Test > Pre Test

c. Post Test = Pre Test

Test Statistics[a]

	Post Test - Pre Test
Z	-5.707[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Lampiran 15 Lembar Konsultasi Bimbingan Skripsi Utama

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Edukasi Kesehatan Tentang Nyeri Leher Dan *Static Stretching* Terhadap Tingkat Nyeri Leher Di SMP Negeri 1 Medan

Nama : Theodora Trinita Hutapea

NIM : P07520222118

Dosen Pembimbing Utama : Sulastri GP Tambunan, S.Kep., Ns., M.Kep

NO	Tanggal	Materi Dikonsulkan	Paraf	
			Mahasiswa	Pembimbing Utama
1.	5 Desember 2025	Bimbingan judul skripsi		
2.	9 Desember 2025	Konsultasi BAB I		
3.	10 Desember 2025	Revisi BAB I, dan Konsultasi Bab II		
4.	18 Desember 2025	Revisi BAB I,BAB II, dan Konsultasi BAB III		
5.	15 Januari 2026	Revisi BAB II Dan BAB III,		
6.	19 Januari 2026	Konsultasi BAB I,BAB II,BAB II		

7.	22 Januari 2026	Konsultasi lampiran kuesioner		
8.	05 Februari 2026	Revisi BAB I,BAB II Dan BAB III		
9.	09 Februari 2026	Revisi BAB I,BAB II,BAB III dan Lampiran kuesioner		
10.	10 Februari 2026	ACC Proposal		
11.	3 Juni 2026	Konsultasi Hasil Pengelolahan data		
12.	5 Juni 2026	Revisi Hasil Pengelolahan data dan Konsultasi Bab IV		
13.	8 Juni 2026	Revisi Bab IV dan Konsultasi Bab V		
14.	9 Juni 2026	ACC Skripsi		

Medan, 9 Juni 2026

Mengetahui

Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan



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

NIP. 196908111993032001

Lampiran 16 Lembar Konsultasi Bimbingan Skripsi Pendamping

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI

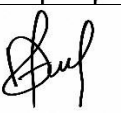
Judul : Pengaruh Edukasi Kesehatan Tentang Nyeri Leher Dan *Static Stretching* Terhadap Tingkat Nyeri Leher Di SMP Negeri 1 Medan

Nama : Theodora Trinita Hutapea

NIM : P07520222118

Dosen Pembimbing Pendamping : Elny Lorensi Silalahi, S.Kep., Ns., M.Kes

NO	Tanggal	Materi Dikonsulkan	Paraf	
			Mahasiswa	Pembimbing Pendamping
1.	22 Desember 2025	Konsultasi penulisan BAB I		
2.	2 Januari 2026	Revisi penulisan BAB I		
3.	19 Januari 2026	Konsultasi penulisan BAB II		
4.	22 Januari 2026	Revisi penulisan BAB II		
5.	26 Januari 2026	Konsultasi penulisan BAB III		
6.	29 Januari 2026	Revisi penulisan BAB III		

7.	2 Februari 2026	Konsultasi penulisan daftar Pustaka		
8.	5 Februari 2026	Revisi Penulisan Daftar Pustaka		
9.	9 Februari 2026	Konsultasi Penulisan Lampiran Kuesioner		
10.	11 Februari 2026	ACC Penulisan Proposal		
11.	9 Juni 2026	Konsultasi Penulisan BAB IV		
12.	10 Juni 2026	Revisi Penulisan BAB IV, Konsultasi Penulisan BAB V dan Daftar Pustaka		
13.	11 Juni 2026	Revisi Penulisan BAB V dan Daftar Pustaka		
14.	12 Juni 2026	ACC Skripsi		

Medan, 12 Juni 2026

Mengetahui,

Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan



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

NIP. 196908111993032001

Lampiran 17 Dokumentasi

<table>
<tr>
<td></td>
<td>
</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>
</td>
</tr>
<tr>
<td>
</td>
<td>
</td>
</tr>
</table>

SKRIPSI THEODORA HUTAPEA.docx

ORIGINALITY REPORT

16%	10%	9%	13%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.poltekkes-medan.ac.id Internet Source	3%
2	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	1%
3	eprints.stikesyarsi-pontianak.ac.id Internet Source	1%
4	Submitted to Universitas Muhammadiyah Jakarta Student Paper	1%
5	Submitted to LL DIKTI IX Turnitin Consortium Part III Student Paper	1%
6	repository.stikeselisabethmedan.ac.id Internet Source	1%
7	eprints.poltekkesjogja.ac.id Internet Source	1%
8	digilib.unimed.ac.id Internet Source	1%
9	ecampus.poltekkes-medan.ac.id Internet Source	1%
10	www.scribd.com Internet Source	<1%
11	repository.stikesmni.ac.id Internet Source	<1%
12	repository.unp.ac.id Internet Source	<1%
13	repository.stikesrspadgs.ac.id Internet Source	<1%
14	repository.poltekkes-malang.ac.id Internet Source	<1%
15	eprints.uny.ac.id Internet Source	<1%

16	Submitted to Fakultas Keperawatan Student Paper	<1%
17	bemj.akbidbunda.ac.id Internet Source	<1%
18	journal.universitaspahlawan.ac.id Internet Source	<1%
19	docobook.com Internet Source	<1%
20	repository.um-surabaya.ac.id Internet Source	<1%
21	repositori.usu.ac.id Internet Source	<1%
22	Submitted to Universitas Nasional Student Paper	<1%
23	Submitted to Universitas Nusa Cendana Student Paper	<1%
24	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	<1%
25	Submitted to Universitas Muhammadiyah Surakarta Student Paper	<1%
26	jurnal.unimus.ac.id Internet Source	<1%
27	repository.poltekeskupang.ac.id Internet Source	<1%
28	repository.poltekkes-denpasar.ac.id Internet Source	<1%
29	Ahmad Redho, Nofri Hasrianto, Rendi Randika. "**PENINGKATAN PENGETAHUAN MASYARAKAT TENTANG PENCEGAHAN PENYAKIT KARDIOVASKULAR MELALUI EDUKASI KESEHATAN BERBASIS KOMUNITAS**", Jurnal Pengabdian Masyarakat 360 Derajat, 2026 Publication	<1%
30	Submitted to Universitas Sebelas Maret Student Paper	<1%
31	repository.uinsaizu.ac.id Internet Source	<1%

32	Submitted to LL Dikti IX Turnitin Consortium Student Paper	<1%
33	Submitted to UIN KH. Achmad Siddiq Jember Student Paper	<1%
34	Jihan Faradisha, Dhela Vahira. "FAKTOR PERSONAL YANG BERHUBUNGAN DENGAN KELUHAN NYERI LEHER PADA PEKERJA TENUN LURIK : AN OCCUPATIONAL HEALTH SURVEILLANCE", PREPOTIF : JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT, 2025 Publication	<1%
35	journal.ikopin.ac.id Internet Source	<1%
36	repository.uin-suska.ac.id Internet Source	<1%
37	pdfcookie.com Internet Source	<1%
38	publications.id Internet Source	<1%
39	Submitted to Poltekkes Kemenkes Pontianak Student Paper	<1%
40	tahtamedia.co.id Internet Source	<1%
41	Submitted to Politeknik Negeri Madura Student Paper	<1%
42	text-id.123dok.com Internet Source	<1%
43	prin.or.id Internet Source	<1%
44	repository.ub.ac.id Internet Source	<1%
45	jurnal.ranahresearch.com Internet Source	<1%
46	repositori.uin-alauddin.ac.id Internet Source	<1%
47	repository.umy.ac.id:8080 Internet Source	<1%

48	repository.unhas.ac.id Internet Source	<1%
49	sejurnal.com Internet Source	<1%
50	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Student Paper	<1%
51	adoc.pub Internet Source	<1%
52	repository.unj.ac.id Internet Source	<1%
53	Dian Hafiza, Agnita Utmi, Sekani Niriyah. "HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA SMP YLPI PEKANBARU", Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences), 2021 Publication	<1%
54	eprints.stikesmhk.ac.id Internet Source	<1%
55	digilib.unisayogya.ac.id Internet Source	<1%
56	repo.stikesmajapahit.ac.id Internet Source	<1%
57	siakad.stikesdhb.ac.id Internet Source	<1%
58	Submitted to Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Tengah Student Paper	<1%
59	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	<1%
60	repository.upr.ac.id Internet Source	<1%
61	ejournal.medistra.ac.id Internet Source	<1%
62	journal.ilmudata.co.id Internet Source	<1%
63	journal.stikessuryaglobal.ac.id Internet Source	<1%
64	jurnal.univrab.ac.id Internet Source	

		<1%
65	123dok.com Internet Source	<1%
66	Nadya Safitri Adenan, Rahmat Doko, Mikaela Delpin Fristalia. "PENGARUH TEKNIK REFRAMING TERHADAP EMOSI NEGATIF SISWA KELAS X DI SMK NEGERI 2 PALU", Jurnal Kesehatan Tambusai, 2026 Publication	<1%
67	repository.poltekkes-tjk.ac.id Internet Source	<1%
68	digamed.net Internet Source	<1%
69	id.123dok.com Internet Source	<1%
70	juke.kedokteran.unila.ac.id Internet Source	<1%
71	repo.uds.ac.id Internet Source	<1%
72	repository.bku.ac.id Internet Source	<1%
73	repository.umla.ac.id Internet Source	<1%
74	ejournal.warunayama.org Internet Source	<1%
75	eprints.umm.ac.id Internet Source	<1%
76	es.scribd.com Internet Source	<1%
77	journal.aisyahuniversity.ac.id Internet Source	<1%
78	mikafriani.blogspot.com Internet Source	<1%
79	rama.poltekkespalembang.ac.id Internet Source	<1%
80	1library.net Internet Source	<1%

81	Endang Fauziyah Susilawati, Syaifurrahman Hidayat, Danil Aditiya Pratama, Kuzzairi Kuzzairi, Edy Suryadi Amin. "Durasi Penggunaan Gadget Dalam Waktu Lama Berhubungan Dengan Kejadian Nyeri Leher Pada Remaja", Bima Nursing Journal, 2024 Publication	<1%
82	Submitted to Universitas Indonesia Student Paper	<1%
83	pt.scribd.com Internet Source	<1%
84	repository.stikstellamarismks.ac.id Internet Source	<1%
85	Fatur Rahman Al Isfahani, Sutijono Sutijono, Dimas Ardika Miftah Farid. "Traditional play therapy "Bancakan" efektif dalam mengurangi kejenuhan pembelajaran daring siswa SMA saat pandemi Covid-19", TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 2021 Publication	<1%
86	cibinstitute.id Internet Source	<1%
87	idr.uin-antasari.ac.id Internet Source	<1%
88	repo.poltekkes-medan.ac.id Internet Source	<1%
89	repositori.unsil.ac.id Internet Source	<1%
90	arsip.jurnalrespirologi.org Internet Source	<1%
91	journalversa.com Internet Source	<1%
92	pendidikanmatematika.files.wordpress.com Internet Source	<1%
93	repository.radenintan.ac.id Internet Source	<1%
94	Submitted to Fakultas Ekonomi Universitas Indonesia Student Paper	<1%
95	Seth Mart Cristian Siahaan, Hendry Kiswanto Mendrofa. "Pengaruh Relaksasi Distraksi (Musik Instrumental) terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Post Operasi	<1%

	Sectio Caesarea di Murni Teguh Memorial Hospital", Jurnal Pendidikan Tambusai, 2026 Publication	
96	html.pdfcookie.com Internet Source	<1%
97	repositorii.urindo.ac.id Internet Source	<1%
98	repository.stikes-bhm.ac.id Internet Source	<1%
99	www.slideshare.net Internet Source	<1%
100	Submitted to Poltekkes Kemenkes Sorong Student Paper	<1%
101	docshare.tips Internet Source	<1%
102	jurnal.unimed.ac.id Internet Source	<1%
103	ojs.husadagemilang.ac.id Internet Source	<1%
104	ssp2014.blogspot.com Internet Source	<1%
105	Submitted to Universitas Kusuma Husada Surakarta Student Paper	<1%
106	Submitted to Universitas Muslim Indonesia Student Paper	<1%
107	Submitted to Universitas Negeri Jakarta Student Paper	<1%
108	core.ac.uk Internet Source	<1%
109	digilibadmin.unismuh.ac.id Internet Source	<1%
110	docplayer.info Internet Source	<1%
111	doku.pub Internet Source	<1%

112	etheses.iainponorogo.ac.id Internet Source	<1%
113	fisip.unsap.ac.id Internet Source	<1%
114	hayusakola.com Internet Source	<1%
115	repositori.unimma.ac.id Internet Source	<1%
116	repository.stikeshangtuahsby-library.ac.id Internet Source	<1%
117	repository.usd.ac.id Internet Source	<1%
118	www.ojs.stikespanritahusada.ac.id Internet Source	<1%
119	Sari Arie Lestari, Islaeli Islaeli, Islamiah Islamiah, Anisa Purnamasari, Wa Ode Aisa Zoahira. "Efektivitas Simulasi Bencana terhadap Kesiapsiagaan Bencana Gempa Bumi dan Tsunami pada Siswa SMPN 1 Soropia di Wilayah Pesisir Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe", Jurnal Surya Medika, 2022 Publication	<1%
120	ejournal.akperrspadjakarta.ac.id Internet Source	<1%
121	eprints.umpo.ac.id Internet Source	<1%
122	id.scribd.com Internet Source	<1%
123	repository.poltekkesbengkulu.ac.id Internet Source	<1%
124	repository.unmuhjember.ac.id Internet Source	<1%
125	repository.upnjatim.ac.id Internet Source	<1%
126	repositoryperpustakaanpoltekkespadang.site Internet Source	<1%
127	www.coursehero.com Internet Source	<1%

128	Submitted to Konsorsium PTS Indonesia - Small Campus II Student Paper	<1%
129	Submitted to Universitas Muhammadiyah Semarang Student Paper	<1%
130	ejurnalmalahayati.ac.id Internet Source	<1%
131	pdfs.semanticscholar.org Internet Source	<1%
132	perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id Internet Source	<1%
133	repository.aisyahuniversity.ac.id Internet Source	<1%
134	sehatnegeriku.kemkes.go.id Internet Source	<1%
135	wpcpublisher.com Internet Source	<1%
136	Allyza Firdaus, Kenny Dion Alim, Calyanindya Sakanti. "Sosialisasi Kesehatan Gigi dan Mulut Pada Aanak Sekolah Dasar di Kelurahan Banjar Sugihan II, Kecamatn Tandes, Kota Surabaya", Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), 2026 Publication	<1%
137	Ayuningtiar ., Aryani Sudja, Mamat Rahmat, Mimin Aminah, Fita Faiqotunnisa, Hasbi M Haidhar. Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung, 2019 Publication	<1%
138	Submitted to FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT Student Paper	<1%
139	jendelakeluarga.com Internet Source	<1%
140	jurnal-id.com Internet Source	<1%
141	knepublishing.com Internet Source	<1%
142	media.neliti.com Internet Source	<1%
143	repositori.uma.ac.id Internet Source	<1%

144	repository.ar-raniry.ac.id Internet Source	<1%
145	repository.iain-manado.ac.id Internet Source	<1%
146	repository.iainpurwokerto.ac.id Internet Source	<1%
147	repository.syekhnurjati.ac.id Internet Source	<1%
148	repository.um-palembang.ac.id Internet Source	<1%
149	repository.unar.ac.id Internet Source	<1%
150	simdos.unud.ac.id Internet Source	<1%
151	www.khasiat.id Internet Source	<1%
152	www.vingle.net Internet Source	<1%
153	Arif Pristianto, Kurnia Kusuma Ramadhan, Agus Widodo. "KEJADIAN MUSCULOSKELETAL DISORDERS (MSDs) SELAMA WORK FROM HOME PADA DOSEN FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA", Jurnal Kesehatan, 2022 Publication	<1%
154	Hilda Dea Revani, Fitriatul Jannah, Firnanda Erindia, Dina Istiana. "Analisis Beban Kerja Terhadap Kejadian Nyeri Leher Pada Fisioterapis Di Rumah Sakit Wilayah Jawa Timur", PROSIDING KONFERENSI NASIONAL ILMU KESEHATAN STIKES ADI HUSADA 2023, 2025 Publication	<1%
155	Iceu Amira, Hendrawati Hendrawati, Ray Kasuma Yudha. "Edukasi Kesehatan untuk Meningkatkan Kesadaran Terhadap Lingkungan yang Bersih dan Sehat melalui Inovasi Pengelolaan Sampah Plastik Pada Siswa di UPTD SD Negeri 2 dan 3 Desa Cikedung Kabupaten Indramayu", Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), 2026 Publication	<1%
156	Kholilah Anis Muryani, Safrin Safrin. "Analisis Postur Kerja dan Durasi Kerja terhadap Keluhan Muskuloskeletal dan Nyeri Leher pada Pekerja Kantoran: A Systematic Literature Review", Jurnal Ners, 2025 Publication	<1%

157	Sriwarni A. Djana, Surianto, Sabir. "Pengaruh Pemberian Terapi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Wani Kecamatan Tanantovea", Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan, 2026 Publication	<1%
158	Sukarni Setya Yuningsih, Eva Berliana, Giati Giati. "Analisis Determinan Perilaku Pencegahan HIV/AIDS pada Remaja", Malahayati Nursing Journal, 2026 Publication	<1%
159	Wardiansah, Tri Suciati, Msy Rulan, Rini Nindela, Sima Asmara, Ramadhan Odiesta, Citra Zahrotunnisa. "Edukasi Forward Head Posture dan Pencegahan Nyeri Leher Pada Pelajar di SDN 149 Palembang", Journal of Community Development, 2026 Publication	<1%
160	d4ptin.fv.uny.ac.id Internet Source	<1%
161	digilib.unila.ac.id Internet Source	<1%
162	e-journal.hamzanwadi.ac.id Internet Source	<1%
163	ejournal.iainbengkulu.ac.id Internet Source	<1%
164	eresources.thamrin.ac.id Internet Source	<1%
165	jktp.jurnalpoltekkesjayapura.com Internet Source	<1%
166	journal-stiayappimakassar.ac.id Internet Source	<1%
167	journal.ipb.ac.id Internet Source	<1%
168	journal.mandiracendikia.com Internet Source	<1%
169	ojs3.poltekkes-mks.ac.id Internet Source	<1%
170	pei.or.id Internet Source	<1%
171	repository.itekes-bali.ac.id Internet Source	

		<1%
172	repository.lp4mstikeskhg.org Internet Source	<1%
173	repository.unimugo.ac.id Internet Source	<1%
174	skripsieceran.blogspot.com Internet Source	<1%
175	staffnew.uny.ac.id Internet Source	<1%
176	www.jurnal.poltekkesbanten.ac.id Internet Source	<1%
177	www.stikes-hi.ac.id Internet Source	<1%
178	Fitnaningsih Endang Cahyawati, Aas Wahyuni. "Mobilisasi Dini Pada Ibu Postpartum Dengan Sectio Caesarea terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Luka Operasi", JURNAL KESEHATAN PERINTIS (Perintis's Health Journal), 2023 Publication	<1%
179	IAKMI Riau. "Prosiding Seminar Nasional Pengurus Daerah IAKMI Provinsi Riau "Hidup Sehat Melalui Pendekatan Keluarga" Kerjasama dengan Jurnal Kesehatan Komunitas STIKes Hang Tuah Pekanbaru", Prosiding Hang Tuah Pekanbaru, 2018 Publication	<1%
180	Zidni Imanurrohmah Lubis, Nurul Izzah Al-Islamiyah, Atika Yulianti. "Comparison Between the Effectiveness of Static Stretching and Effleurage Massage for Pain Reduction in Myofascial Neck Pain", KnE Medicine, 2023 Publication	<1%
181	engkoskosasih.wordpress.com Internet Source	<1%
182	Putu Diah Maharani Diah Maharani, Ni Rai Sintya Agustini, Dwi Prima Hanis Kusumaningtiyas. "Pengaruh Massage Effleurage Menggunakan Minyak Jahe Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Penenun di Kelompok Putri Mas Desa Batuagung", Jurnal Teknologi Kesehatan (Journal of Health Technology), 2025 Publication	<1%
183	Rieke Hulungo, Surianto, Elin Hidayat. "Pengaruh Pemberian Warm Compress Bottle Terhadap Penurunan Dismenore Primerpada Siswi di SMA Negeri 2 Palu", Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan, 2026 Publication	<1%

184	Yoseph Evan, Gerarda Sepfiana, Dian Lestari, Tiara Fatmarizka, Arif Pristianto. "Edukasi Koreksi Postur Untuk Mencegah Kelainan Struktur Tulang Belakang Di SMAN 3 Sukoharjo, Kec. Bendosari, Kab. Sukoharjo", Kontribusi: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat, 2024 Publication	<1%
185	www.repository.trisakti.ac.id Internet Source	<1%

Exclude quotes	Off	Exclude matches	Off
Exclude bibliography	On		