

ABSTRAK

Shislya Bella Febriana¹, Syavira Nooryana²

Pengaruh *Neck Calliet Exercise* Terhadap *Forward Head Posture* Pada Siswa Sekolah Menengah Kejurusan Komputer

Pendahuluan: *Forward Head Posture* (FHP) merupakan salah satu kelainan postur tubuh yang sering dijumpai pada remaja akibat kebiasaan aktivitas dengan posisi kepala terlalu maju, seperti penggunaan komputer yang berlebihan. Kondisi ini dapat diidentifikasi melalui pengukuran *Craniovertebral Angle* (CVA). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Neck Calliet Exercise* terhadap perubahan sudut CVA pada siswa dengan *Forward Head Posture* (FHP).

Metode: Penelitian ini menggunakan desain *quasi-experimental* dengan rancangan *one group pre-test and post-test design*. Subjek penelitian adalah 58 siswa berusia 16–19 tahun yang memenuhi kriteria inklusi. Pengukuran FHP dilakukan dengan goniometer manual untuk menentukan sudut CVA sebelum dan sesudah intervensi. Latihan *Neck Calliet Exercise* diberikan selama 4 minggu dengan frekuensi 2 kali per minggu, setiap sesi berdurasi ± 20 menit. Analisis data menggunakan uji *paired Sample t-Test* untuk menilai pengaruh *Neck Calliet Exercise* terhadap FHP.

Hasil: Rata-rata CVA sebelum intervensi adalah $43,02^\circ$ dan setelah intervensi meningkat menjadi $43,90^\circ$. Hasil uji *paired Sample t-Test* menunjukkan ada pengaruh yang signifikan ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya perbaikan sudut leher setelah intervensi *Neck Calliet Exercise*.

Diskusi: Peningkatan CVA menunjukkan bahwa *Neck Calliet Exercise* efektif dalam derajat FHP pada remaja. Latihan ini diduga bekerja dengan memperkuat otot ekstensor leher dan meningkatkan kesadaran postur. Hasil penelitian sejalan dengan studi sebelumnya yang melaporkan latihan leher spesifik mampu memperbaiki postur kepala ke depan. Meskipun demikian, keterbatasan penelitian ini meliputi durasi intervensi yang relatif singkat dan subjek yang berasal dari kelas berbeda sehingga variabel aktivitas harian sulit dikontrol. Penelitian lanjutan dengan sampel lebih luas dan durasi lebih lama direkomendasikan.

Kata Kunci: *Forward Head Posture*, *Craniovertebral Angel*, *Neck Calliet Exercise*, Postur Leher, Remaja.

Daftar Pustaka: 49 (2015-2024)

ABSTRACT

Shislya Bella Febriana¹, Syavira Nooryana²

The Effect of Neck Calliet Exercise on Forward Head Posture in Students of Vocational High School for Computer Science

Introduction: Forward Head Posture (FHP) is one of the postural abnormalities commonly found in adolescents, caused by habits involving excessive forward head position, such as prolonged computer use. This condition can be assessed by measuring the Craniovertebral Angel (CVA). The purpose of this study was to examine the impact of the Neck Calliet Exercise on CVA changes in students exhibiting FHP

Methods: This research employed a quasi-experimental design with one-group pre-test and post-test design. The subjects were 58 student aged 16-19 years who met the inclusion criteria. FHP was measured with a manual goniometer to determine CVA before and after the intervention. The Neck Calliet Exercise was conducted for four weeks, with two session per week, approximately 20 minutes for each session. The data were analyzed with a paired Sample t-Test to evaluate the effect of the exercise on FHP.

Results: The findings showed that the mean CVA increased from 43.02° before the intervention to 43.90° after the therapy. The paired sample t-test showed a significant improvement ($p < 0.05$), indicating a positive effect of the Neck Calliet Exercise on the CVA.

Discussion: The increase in CVA revealed that Neck Calliet Exercise is effective in improving the degree of FHP in adolescents. This exercise may work by strengthening the neck extensor muscles and increasing postural awareness. The findings are in line with previous research indicating that targeted neck exercises can effectively improve FHP. However, this study has limitations, including the relatively short duration of the intervention and the variability in students' daily activities, which were challenging to control. Future studies with larger sample sizes and longer intervention periods are recommended to further validate these results.

Keywords: Adolescent, Craniovertebral Angel, Forward Head Posture, Neck Calliet Exercise, Posture

Bibliography: 49 (2015-2024)