

SKRIPSI

**PENGARUH *STRECHING* DAN *STABILITAS POSTURAL*
TERHADAP TINGKAT NYERI SERTA KUALITAS TIDUR
PADA PENDERITA *NECK PAIN***

DI BANJAR SEMILAJATI



PUTU WIDI EKA SAPUTRA DHARMA

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2020**

**PENGARUH *STRECHING* DAN *STABILITAS POSTURAL*
TERHADAP TINGKAT NYERI SERTA KUALITAS TIDUR
PADA PENDERITA *NECK PAIN*
DI BANJAR SEMILAJATI**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Diajukan Oleh :

**PUTU WIDI EKA SAPUTRA DHARMA
NIM.C1117103**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2020**

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH STRECHING DAN STABILITAS POSTURAL
TERHADAP TINGKAT NYERI SERTA KUALITAS TIDUR
PADA PENDERITA NECK PAIN
DI BANJAR SEMILAJATI**

Diajukan oleh :

**PUTU WIDI EKA SAPUTRA DHARMA
C1117103**

Badung, 09 April 2021

Telah disetujui oleh dosen pembimbing

Pembimbing I



Ns. Putu Wira Kusuma Putra.S.Kep.,M.Kep
NIDN : 0807068702

Pembimbing II

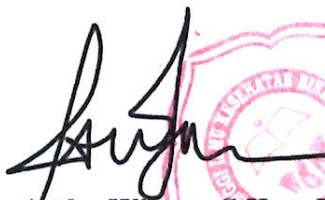


Alfiery Leda Kio. SE.,MPH
NIDN : 0809048502

Mengetahui

Program Studi S1 Keperawatan

Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep.,M.Kep
NIDN : 0821058603

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI DEPAN
DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN SEKOLAH
TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI

Tanggal : 27 April 2020

Disahkan oleh Tim Penguji Terdiri dari:

Yang terdiri dari:

Ketua Penguji

Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M.Kep

NIDN: 0821058603

Sekretaris Penguji

Ns. Putu Wira Kusuma Putra.S.Kep.,M.Kep

NIDN : 0807068702

Anggota Penguji

Alfiery Leda Kio. SE.,MPH

NIDN : 0809048502

Mengetahui,

Program Studi S1 Keperawatan

Ketua

Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M.Kep

NIDN: 0821058603

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Putu Widi Eka Saputra Dharma

NIM : C1117103

Jurusan : S1 Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh *Stretching* Dan *Stabilitas Postural* Terhadap Tingkat Nyeri Serta Kualitas Tidur Pada Penderita *Neck Pain* Di Banjar Semilajati

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis benar – benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung , April 2021



(Putu Widi Eka Saputra Dharma)

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

Skripsi, April 2021

Putu Widi Eka Saputra Dharma

Pengaruh *stretching* dan *stabilitas postural* terhadap tingkat nyeri serta kualitas tidur pada penderita *neck pain* tahun 2021

XI+ 95 Halaman + 12 Gambar 12 Tabel + + 11 Lampiran

ABSTRAK

Neck Pain adalah nyeri yang dirasakan pada susunan tulang *servical* disebabkan oleh beban statis pada otot leher dan bahu serta posisi yang *ekstrem* dan monoton serta adanya tekanan pada jaringan lunak, tulang dan sendi pada daerah *servical* sehingga berdampak besar pada kualitas hidup seseorang termasuk terjadinya gangguan tidur. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *Stretching* dan *Stabilitas Postural* terhadap tingkat nyeri serta kualitas tidur penderita *Neck Pain*.

Metode penelitian ini adalah eksperimen dengan metode kuantitatif, desain penelitian yang dilakukan ialah desain *pre-eksperimental*, rancangan penelitian ini menggunakan *one group pretest-posttest desain*, penilaian tingkat nyeri menggunakan kuisioner *Neck Disability Index (NDI)* dan penilaian kualitas tidur menggunakan kuisioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*, teknik *puspositive sampling* dengan jumlah 58 sampel dengan pemberian *Stretching dan Stabilitas Postural*.

Hasil penelitian ini yaitu uji hipotesis 1 menggunakan uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) artinya ada pengaruh *Stretching dan Stabilitas Postural* terhadap tingkat nyeri pada penderita *Neck Pain*, uji hipotesis 2 menggunakan uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) artinya ada pengaruh *Stretching dan Stabilitas Postural* terhadap kualitas tidur pada penderita *Neck Pain*. Ada pengaruh *Stretching dan Stabilitas Postural* terhadap tingkat nyeri serta kualitas tidur penderita *Neck Pain*. Saran kepada responden agar tetap memperhatikan aktivitas dan postur tubuh yang baik, secara rutin melakukan latihan *Stretching* dan penerapan *Stabilitas Postural* disetiap aktivitas.

Kata Kunci : *Neck Pain, Stretching, Stabilitas Postural, Tingkat Nyeri, Kualitas Tidur.*

Daftar Pustaka : 40 (2011-2020).

BINA USADA BALI HIGH SCHOOL OF HEALTH SCIENCE
BACHELOR OF NOURSING STUDY PROGRAM

Thesis, March 2021

Putu Widi Eka Saputra Dharma

The Effect of Stretching and Postural Stability on Pain Levels and Sleep Quality
in Neck Pain Sufferers in 2021

XI+ 95 Pages + 12 Illustration + 12 Tables + 11 Attachments

ABSTRACT

Neck Pain is painful that is felt in the arrangement of the cervical bones caused by static loads on the neck and shoulder muscles as well as extreme and monotonous positions, the pressure on the soft tissues, bones and joints in the cervical area, so that it has a major impact on a person's quality of life including sleep disturbances. The purpose of this study is to determine the effect of stretching and postural stability on the level of pain and sleep quality of people with neck pain.

The research method used in this research is experimental with quantitative methods. The research design carried out is pre-experimental design, this research design uses one group pre-test – post-test design. Pain level assessment uses the Neck Disability Index (NDI) questionnaire and sleep quality assessment uses the Pittsburgh Sleep Quality questionnaire Index (PSQI), a purposive sampling technique with a total of 58 samples by giving stretching and postural stability.

The results of this research are hypothesis 1 test using the Wilcoxon Signed Rank Test statistical test which shows the value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$), which means that there is an effect of stretching and postural stability on the level of pain in sufferers of neck pain. Then, hypothesis 2 using the Wilcoxon Signed Rank statistical test. The test shows the value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$), which means that there is an effect of stretching and postural stability on sleep quality in neck pain sufferers. There is an effect of stretching and postural stability on the level of pain and the quality of sleep for neck pain sufferers. Suggestions for respondents are to keep paying attention to activities and good posture, routinely doing stretching exercises, and implementing postural stability in every activity.

Key words : *Neck Pain, Stretching, Stabilities Postural, Pain Level, Sleeping Quality.*

Reference : 40 (2011-2020).

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widi Wasa karena berkat Asung Kerta Wara Nugraha-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ Pengaruh *Stretching* dan *Stabilitas Postural* Terhadap Tingkat Nyeri Serta Kualitas Tidur Pada Penderita *Neck Pain* Di Banjar Semilajati” dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar sanjana Keperawatan pada Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan Bina Usada Bali.

Skripsi ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan Program Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep., M.Kep selaku pembimbing I yang telah memberikan waktu luang dengan penuh kesabaran untuk peneliti dalam memberi masukan, pengetahuan, dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Alfiery Leda Kio,SE.,MPH selaku pembimbing II yang turut membantu peneliti dalam memberikan masukan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Kedua orang tua yang telah memberikan banyak dukungan baik moral maupun material selama proses penyusunan skripsi ini.
6. Teman-teman *Complementary Class* yang telah banyak membantu dan memberikan dukungan dalam proses penyusunan skripsi ini.
7. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih kurang sempurna, oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan segala saran serta kritik yang sifatnya membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak. Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih.

Badung, April 2021

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR PUSTAKA	xi
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I: PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang Masalah	Error! Bookmark not defined.
B. Perumusan Masalah Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1. Tujuan Umum	Error! Bookmark not defined.
2. Tujuan Khusus	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1. Manfaat untuk Pelayanan Keperawatan....	Error! Bookmark not defined.
2. Manfaat untuk Masyarakat.....	Error! Bookmark not defined.
3. Manfaat untuk Institusi Pendidikan	Error! Bookmark not defined.
4. Manfaat untuk Pengembangan Ilmu Keperawatan .	Error! Bookmark not defined.
defined.	
E. Keaslian Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II : TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
A. Konsep Nyeri Leher (<i>Neck Pain</i>)	Error! Bookmark not defined.
1. Anatomi Fisiologi Leher	Error! Bookmark not defined.
2. Postur Tubuh.....	Error! Bookmark not defined.
3. Pengertian Nyeri Leher (<i>Neck Pain</i>).....	Error! Bookmark not defined.

4.	Etiologi Nyeri Leher	Error! Bookmark not defined.
5.	Klasifikasi Nyeri Leher	Error! Bookmark not defined.
6.	Mekanisme Terjadinya Nyeri.....	Error! Bookmark not defined.
7.	Gejala – Gejala Nyeri Leher	Error! Bookmark not defined.
8.	Gambaran Klinis Nyeri Leher.....	Error! Bookmark not defined.
9.	Pemeriksaan untuk Neck Pain.....	Error! Bookmark not defined.
10.	Penatalaksanaan untuk <i>Neck Pain</i>	Error! Bookmark not defined.
B.	Konsep <i>Stretching</i> dan <i>Stabilitas Postural</i>	Error! Bookmark not defined.
1.	<i>Stretching</i>	Error! Bookmark not defined.
2.	<i>Stabilitas Postural</i>	Error! Bookmark not defined.
3.	Pengaruh Penatalaksanaan	Error! Bookmark not defined.
C.	Konsep Tidur	Error! Bookmark not defined.
1.	Pengertian Tidur.....	Error! Bookmark not defined.
2.	Klasifikasi tidur.....	Error! Bookmark not defined.
3.	Kebutuhan tidur manusia	Error! Bookmark not defined.
4.	Manfaat tidur.....	Error! Bookmark not defined.
5.	Faktor – faktor yang mempengaruhi tidur	Error! Bookmark not defined.
6.	Gangguan tidur.....	Error! Bookmark not defined.
7.	Kualitas Tidur	Error! Bookmark not defined.
D.	Kerangka Teori.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III: KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL		Error! Bookmark not defined.
Bookmark not defined.		
A.	Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.
1.	Variabel Independen (Variabel Bebas)	Error! Bookmark not defined.
2.	Variabel Dependen (Variabel Terikat).....	Error! Bookmark not defined.
B.	Hipotesis Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C.	Definisi Operasional.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV :METODE PENELITIAN		Error! Bookmark not defined.
A.	Desain Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.	Populasi.....	Error! Bookmark not defined.
2.	Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
C.	Tempat dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.	Tempat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
2.	Waktu Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.

D. Etika Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
E. Alat Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
1. Instrumen peneitian.....	Error! Bookmark not defined.
2. Validitas dan Reabilitas	Error! Bookmark not defined.
F. Prosedur Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
1. Prosedur Administrasi.....	Error! Bookmark not defined.
2. Prosedur Teknis.....	Error! Bookmark not defined.
G. Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
1. Pengolahan Data	Error! Bookmark not defined.
2. Analisa data.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V : HASIL PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Gambaran umum lokasi penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Analisa Data Univariat	Error! Bookmark not defined.
C. Analisis Bivariat.....	Error! Bookmark not defined.
BAB VI: PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. Interpretasi Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Keterbatasan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Implikasi Terhadap Pelayanan , Pendidikan Dan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB VII: PENUTUP.....	Error! Bookmark not defined.
A. Simpulan.....	Error! Bookmark not defined.
B. Saran.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Numeric Rating Scale.....	19
Gambar 2.2. Visual Rating Scale	20
Gambar 2.3. Verbal Rating Scale	21
Gambar 2.4. Faces Rating Scale	22
Gambar 2.5 Pelenturan Otot Sternocleidemosteideus.....	27
Gambar 2.6 Penguluran Otot Scelenei	27
Gambar 2.7 Penguluran Otot Upper Trapezius	28
Gambar 2.8 Penguluran Otot Levator Scapula	28
Gambar 2.9 Penguluran Otot Splenius Capitis	29
Gambar 2.10 Stabilitas Postural Pada Leher.....	32
Gambar 2.11 Kerangka Konsep Pengaruh Stretching Dan Stabilitas Postural Terhadap Tingkat Nyeri Serta Kualitas Tidur Pada Penderita Neck Pain	56
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Pengaruh Stretching Dan Stabilitas Postural Terhadap Tingkat Nyeri Serta Kualitas Tidur Pada Penderita Neck Pain	62

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Teknik Auto Stretching	30
Table 2.2 Nilai Pengukuran Pada Kuisisioner PSQI	49
Tabel 2.3 Definisi Operasional	55
Tabel 5.1 Distribusi Responden Berdasarkan Usia.....	66
Tabel 5.2 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	67
Tabel 5.3 Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan	67
Tabel 5.4 Distibusi Tingkat Nyeri Pada Penderita <i>Neck Pain</i> Sebelum Melakukan Latihan <i>Stretching Dan Stabilitas Postural</i>	68
Tabel 5.5 Distibusi Tingkat Nyeri Pada Penderita <i>Neck Pain</i> Setelah Melakukan Latihan <i>Stretching Dan Stabilitas Postural</i>	68
Tabel 5.6 Distibusi Kualitas Tidur Pada Penderita <i>Neck Pain</i> Sebelum Melakukan Latihan <i>Stretching Dan Stabilitas Postural</i>	70
Tabel 5.7 Distibusi Kualitas Tidur Pada Penderita <i>Neck Pain</i> Setelah Melakukan Latihan <i>Stretching Dan Stabilitas Postural</i>	71
Tabel 5.8 Pengaruh Latihan <i>Stretching Dan Stabilitas Postural</i> Terhadap Tingkat Nyeri Pada Penderita <i>Neck Pain</i>	72
Tabel 5.9 Pengaruh Latihan <i>Stretching Dan Stabilitas Postural</i> Terhadap Tingkat Nyeri Serta Kualitas Tidur Pada Penderita <i>Neck Pain</i>	72

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Rencana Jadwal Penelitian
- Lampiran 2. Surat Ijin Study Pendahuluan
- Lampiran 3. Surat Balasan Study Pendahuluan Dinas Kesehatan Kota Denpasar
- Lampiran 4. Surat Balasan Study Pendahuluan Puskesmas II Denpasar Utara
- Lampiran 5. Keterangan lolos kaji etik
- Lampiran 6. Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 7. Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 8. Lembar SOP
- Lampiran 9. Lembar Kuisisioner
- Lampiran 10. Lembar Bimbingan Skripsi
- Lampiran 11. Dokumentasi penelitian

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, Rini. 2017. "Tidur, Irama Sirkadian Dan Metabolisme Tubuh." *Jurnal Keperawatan X*(1): 42–46.
- Asali, Alberto, And Baju Et Al Widjasena. 2017. "Hubungan Tingkat Pencahayaan Dan Postur Kerja Dengan Keluhan Nyeri Leher Operator Jahit Po. Seventeen Glory Salatiga." *Jurnal Kesehatan Masyarakat (E-Journal)* 5(5): 10–19.
- Asdar, Faisal. 2018. "Hubungan Intensitas Nyeri Dengan Kualitas Tidur Pada Pasien Post Operasi Laparotomi Di RSUD Labuang Baji Makasar." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis* 12(5): 2302–2531.
- Atiqoh, J., I. Wahyuni, And D. Lestantyo. 2014. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Konveksi Bagian Penjahitan Di Cv. Aneka Garment Gunungpati Semarang." *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro* 2(2): 119–26.
- Bronfort, Gert Et Al. 2010. "Effectiveness Of Manual Therapies : The UK Evidence Report." : 1–33.
- Buysse, Daniel J. 2016. "Insomnia." *Primary Care For Emergency Physicians* 309(7): 281–91.
- Chandra, Rio, And Prayoga. 2017. "Perbedaan Pengaruh Penambahan Strain Conterstrain Pada Passive Spinal Mobilization Terhadap Fungsional Leher Cervicogenic Headache." : 1–12.
- Chen, Ting Et Al. 2014. "Sleep Duration In Chinese Adolescents: Biological, Environmental, And Behavioral Predictors." *Sleep Medicine* 15(11): 1345–53.
- Drakatos, Panagis Et Al. 2020. "Europe PMC Funders Group Video Polysomnographic Findings In Non-Rapid Eye Movement Parasomnia." 28(2): 1–12.
- Edmealem, Afework Et Al. 2020. "Sleep Quality And Associated Factors Among Diabetes, Hypertension, And Heart Failure Patients At Debre Markos Referral Hospital, Northwest Ethiopia." *Sleep Disorders* 2020: 1–9.
- Fadlilah, Siti. 2019. "Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Leher Pada Penderita Hipertensi Esensial Di Wilayah Puskesmas Depok I, Sleman Yogyakarta." *Caring : Jurnal Keperawatan* 8(1): 23–31.
- Farah, Nor M.F., Teh Saw Yee, Hanif Farhan Mohd Rasdi, And Al Et. 2019. "Self-Reported Sleep Quality Using The Malay Version Of The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI-M) In Malaysian Adults." *International Journal Of Environmental Research And Public Health* 16(23): 1–10.
- Fitriningsih, ., And Widodo Hariyono. 2013. "Hubungan Umur, Beban Kerja Dan Posisi Duduk Saat Bekerja Dengan Keluhan Nyeri Punggung Pada

Pengemudi Angkutan Kota Di Kabupaten Wonosobo Jawa Tengah.” *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Journal Of Public Health)* 5(2).

- Hanif, Naufal. 2019. “Pengaruh Penambahan Neck Calliet Exercise Pada Pilates Exercise Terhadap Peningkatan Fungsional Leher Myofascial Trigger Point Syndrome Pekerja Garmen.”
- Haryatno, Pajar, And Purbo Kuntono. 2016. “Pengaruh Pemberian Tens Dan Myofascial Release Terhadap Penurunan Nyeri Leher Mekanik.” *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan* 5(2): 110–237.
- Haryono, Adelina Et Al. 2016. “Prevalensi Gangguan Tidur Pada Remaja Usia 12-15 Tahun Di Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama.” *Sari Pediatri* 11(3): 149.
- Howell, Emily R. 2011. “The Association Between Neck Pain, The Neck Disability Index And Cervical Ranges Of Motion: A Narrative Review.” *The Journal Of The Canadian Chiropractic Association* 55(3): 211–21.
- Husmarika, Ni Made Hita, Muliani Muliani, And Yuliana Yuliana. 2019. “Prevalensi Kejadian Nyeri Leher Pada Siswa SD Negeri 3 Mas, Desa Mas, Kecamatan Ubud Yang Menggunakan Tas Punggung.” *Bali Anatomy Journal* 2(1): 8–11.
- Khoirunnisa, Novita, And Ratih Wahyu Novitasari. 2015. “Assessment Nyeri.” 42(3): 214–34.
- Lopez, Régis, Isabelle Jaussent, Yves Dauvilliers, And Al Et. 2015. “Pain In Sleepwalking: A Clinical Enigma.” *SLEEP* 38(11): 1693–98.
- Nadhifah, Naurah, Irianto Irianto, A Besse Ahsaniyah, And Et Al. 2019. “Analysis Risk Factors For Neck Pain Complaints In Production Workers At Pt Maruki International Indonesia.” *Nusantara Medical Science Journal* 4(1): 7.
- Paruthi, Shalini Et Al. 2016. “Consensus Statement Of The American Academy Of Sleep Medicine.” *The Journal Of Clinical Sleep Medicine* 12(11): 1553–61.
- Rampeyang, Stania, Rolly Rondonuwu, And Franly Onibala. 2013. “Pengaruh Teknik Relaksasi Dan Teknik Distraksi Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Di Ruang Irina Atas RSUP Prof.Dr.Kandoui Manado.” 05.
- Reza, Rezita Rahma, Khairunnisa Berawi, Nisa Karima, And Arief Budiarto. 2019. “Fungsi Tidur Dalam Manajemen Kesehatan.” *Medical Journal Of Lampung University* 8(2): 247–53.
- Sahidu, Muhammad Ghalvan, Zamroni Afif, Definisi Narkolepsi, And Fisiologi Tidur. 2020. “Narkolepsi : Patofisiologi , Diagnosis Dan Manajemen.” 9(1): 1–12.

- Samara, Diana. 2017. "Nyeri Muskuloskeletal Pada Leher Pekerja Dengan Posisi Yang Statis." 26(3): 137–42.
- Saraswati, Ni Luh Gita Karunia Et Al. 2019. "Postural Stability Exercise Lebih Meningkatkan Fleksibilitas Lumbal Dibandingkan Static Stretching." *Sport And Fitness Journal* Volume 7: 26–33.
- Setyowati, Baju Widjasesa, And Siswi Jayani. 2017. "Hubungan Beban Kerja, Postur Dan Durasi Jam Kerja Dengan Keluhan Nyeri Leher Pada Porter Di Pelabuhan Penyeberangan Ferry Merak-Banten." *Jurnal Kesehatan Masyarakat (E-Journal)* 5(5): 356–68.
- Sirintawat, Nattapong, Kamonpun Sawang, Teeranut Chaiyasamut, And Natthamet Wongsirichat. 2017. "Pain Measurement In Oral And Maxillofacial Surgery." (December).
- Sitepu, Nunung Febriany. 2014. "Correlation Between Pain Intensity With Stress On Fracture Patient In Hospital." *Idea Nursing Journal* V(2): 1–5.
- Suharman, Sukron, And Riska Risty. 2019. "Perbedaan Pengaruh Streching Dan Stabilitas Postural Terhadap Tingkat Nyeri Serta Kualitas Tidur Pada Penderita Neck Pain Mahasiswa Universitas Aisyiyah Yogyakarta."
- Sukawati, Hegard, And Sandi Wedarta Putra. 2019. "Reliabilitas Kusioner Pittsburgh Sleep Quality Index (Psqi) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur Kualitas Tidur Lansia." *Jurnal Lngkungan Dan Pembangunan* 3(2): 30–38.
- Sunaringtyas, Widyasih, Dina Zakiiyatul Fuadah, And Lendra Kusdiantoro. 2018. "Pengaruh Pelaksanaan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Hipertensi Di Puskesmas Tumpang Kecamatan Talun Kabupaten Blitar." *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta* 5(September): 434–37.
- Supriyatno, Bambang, And Rusmala Deviani. 2016. "Obstructive Sleep Apnea Syndrome Pada Anak." *Sari Pediatri* 7(2): 77.
- Trisnowiyanto, Bambang. 2017. "Teknik Penguluran Otot – Otot Leher Untuk Meningkatkan Fungsional Leher Pada Penderita Nyeri Tengkok Non-Spesifik." *Jurnal Kesehatan Terpadu* 1(1): 6–11.
- Wicaksono, Wahyu, Ahmad Yusuf, Yuni Widyawati, And Al Et. 2013. "Analisis Faktor Dominan Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Dominant."
- Wijayati, Ekawati Wasis. 2020. "Risiko Lama Mempertahankan Postur Kerja Terhadap Keluhan Subyektif Nyeri Leher Pada Pekerja Industri Kerajinan Kulit Di Selosari." *Jumantik (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)* 5(1): 56.
- Wijianto, Wahyu Mahendra, Batubara Nuraida, And Al Et. 2019. "Resiko Terjadinya Gangguan Keseimbangan Dinamis Dengan Kondisi Forward Head Posture (FHP) Pada Pegawai Solopos." *Gater* 17(2): 217–30.

- Yudiansyah, And Ika Guslanda Bustam. 2018. "Teknik Auto Stretching Pada Gangguan Fungsi Leher Akibat Myofascial Pain." *Khidmah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 1(1): 62–68.
- Zambotti, Massimiliano De, Aimee Goldstone, Ian M Colrain, And Fiona C Baker. 2019. "Insomnia Disorder In Adolescence: Diagnosis, Impact, And Treatment." (650): 12–24.

