

ABSTRAK

Forward Head Posture (FHP) merupakan posisi kepala ke anterior atau posisi kepala kedepan. Salah satu dampak tidak baik dari FHP adalah nyeri pada otot *upper trapezius* ataupun *myofascial pain syndrome* yang memunculkan nyeri tekan saat di palpasi. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara *forward head posture* terhadap terjadinya nyeri otot *upper trapezius*. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross sectional* yaitu hubungan dengan satu variabel independen serta satu variabel dependen. Penelitian ini menggunakan sampel yang berjumlah 18 orang dengan teknik pengambilan sampel *purposive Sampling* dan bertempat di Universitas Dhyana Pura Bali pada bulan April 2024. Adapun hasil analisis data menggunakan *pearson correlation* antara *craniovertebral angle* dengan nyeri tekan didapatkan 0,835 yang menyatakan bahwa tingkat korelasi tergolong kuat. Kesimpulan pada penelitian ini yaitu adanya hubungan antara *forward head posture* terhadap nyeri otot *upper trapezius* pada mahasiswi Prodi Fisioterapi Universitas Dhyana Pura. Hubungan yang terjadi yaitu hubungan terbalik dimana semakin kecil derajat CVA maka semakin besar nyeri tekan yang dirasakan begitupun sebaliknya.

Kata kunci : *Forward Head Posture*, Nyeri Otot Upper Trapezius, Mahasiswi

ABSTRACT

The Forward Head Posture (FHP) is an anterior or forward head position. One of FHP unfavorable effects is pain in the upper trapezius muscle, or myofascial pain syndrome, which causes tenderness when palpated. The study goal was to determine the relationship between forward head posture and the occurrence of upper trapezius muscle pain. This study uses a cross-sectional research design, namely a relationship with one independent variable and one dependent variable. This study used a sample of 18 people with purposive sampling technique and took place at Dhyana Pura University Bali in April 2024. The data analysis, using the Pearson correlation between craniovertebral angle and tenderness, yielded a correlation coefficient of 0.835, indicating a strong correlation. The study conclusion is that there is a relationship between forward head posture and upper trapezius muscle pain in Dhyana Pura University Physiotherapy study program. The relationship is inverse, meaning that the smaller the degree of CVA, the more tenderness felt, and vice versa.

Keywords: college student, forward head posture, and upper trapezius muscle pain.