

## ABSTRAK

Aktivitas pemain *game online* pada *smartphone* selama durasi lebih dari 2 jam dengan aktivitas duduk dan leher cenderung menunduk dalam durasi yang lama dapat menyebabkan adanya kelelahan pada otot ekstensor leher yang terus menerus berkontraksi dan mengakibatkan penurunan LGS *fleksi* pada leher. Hal tersebut mengakibatkan penumpukan asam laktat yang menyebabkan timbulnya kelelahan dan kekakuan pada otot leher sehingga akan terjadi penurunan LGS *fleksi* pada leher. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pemberian *deep transverse friction* terhadap peningkatan LGS *fleksi* leher pada pemain *game online* di Kecamatan Abiansemal Badung. Rancangan penelitian menggunakan *pre-experimental* dengan *design one group pre-test and post-test*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *deep transverse friction*, variabel terikat adalah LGS *fleksi* leher yang diukur dengan alat ukur *goniometer*. Populasi penelitian berjumlah 30 orang dengan sampel dalam penelitian ini berjumlah 23 orang berjenis kelamin laki-laki dan berusia 17-25 tahun yang dihitung dengan menggunakan rumus slovin dan dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling* pada kriteria inklusi, eksklusi dan *drop out*. Penelitian ini menggunakan uji *shapiro wilk test* dan didapatkan hasil nilai signifikan *pre-test* dan *post-test*  $p > 0,05$  yang berarti data berdistribusi normal. Uji hipotesis *paired sampel t-test* didapatkan hasil nilai signifikan  $p < 0,05$  yang menunjukkan adanya pengaruh pemberian intervensi *deep transverse friction* terhadap peningkatan LGS *fleksi* pada leher. Dapat disimpulkan bahwa efektivitas pemberian *deep transverse friction* dapat meningkatkan LGS *fleksi* leher pada pemain *game online* di Kecamatan Abiansemal Badung dengan peningkatan sebanyak 11,1%

**Kata Kunci:** Pemain *Game Online*, LGS *Fleksi* Leher, *Deep Transverse Friction*

## **ABSTRACT**

*The activity of playing online games on a smartphone for more than 2 hours with sitting activities and the neck tending to bend down for a long duration can cause fatigue in the neck extensor muscles which continuously contract and result in a decrease in LGS flexion in the neck. This results in a buildup of lactic acid which causes fatigue and stiffness in the neck muscles, resulting in a decrease in LGS flexion in the neck. The aim of this study was to determine the effectiveness of providing deep transverse friction to increase neck flexion LGS in online game players in Abiansemal Badung District. The research design used a pre-experimental design with one group pre-test and post-test. The independent variable in this study is deep transverse friction, the dependent variable is neck flexion LGS which is measured with a goniometer measuring instrument. The research population was 30 people with the sample in this study totaling 23 men and aged 17-25 years who were calculated using the Slovin formula and selected using a purposive sampling technique based on inclusion, exclusion and drop out criteria. This research used the Shapiro Wilk test and obtained significant pre-test and post-test results of  $p > 0.05$ , which means the data is normally distributed. The paired sample t-test hypothesis test resulted in a significant value of  $p < 0.05$  which shows the influence of providing deep transverse friction intervention on increasing LGS flexion in the neck. It can be concluded that the effectiveness of providing deep transverse friction can increase neck flexion LGS in online game players in Abiansemal Badung District with an increase of 11.1%*

**Keywords:** *Online Game Players, LGS Neck Flexion, Deep Transverse Friction*