

Penyuluhan Fisioterapi dalam Mengurangi Nyeri Leher pada Lansia di Posyandu Cempaka Putih, Kelurahan Bandulan, Kota Malang

Azmi Mayzardi^{*1}, Safun Rahmanto², Gamar³

^{1,2}Program Studi Profesi Fisioterapis, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

³UPT Puskesmas Mulyorejo, Indonesia

*e-mail: azmimayzardi01@gmail.com¹

Abstrak

Nyeri leher (*neck pain*) adalah salah satu permasalahan muskuloskeletal yang sering kali dikeluhkan oleh masyarakat, terutama lansia dan pekerja dengan postur tubuh yang tidak ergonomis. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai penyebab, pencegahan, dan penanganan nyeri leher melalui kegiatan penyuluhan di Posyandu Lansia Cempaka Putih, Kelurahan Bandulan. Kegiatan penyuluhan diikuti oleh 21 lansia dengan rentang usia 58-66 tahun. Penyuluhan meliputi pemberian materi tentang penyebab, gejala, dan cara penanganan nyeri leher, serta demonstrasi latihan peregangan untuk meningkatkan fleksibilitas dan mencegah cedera. Metode yang digunakan adalah edukasi menggunakan poster dan latihan peregangan (*stretching*) yang dapat dilakukan secara mandiri oleh para lansia. Evaluasi wawancara pretest dan posttest dilakukan untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Hasilnya menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan tentang nyeri leher, mulai dari 50% sebelum penyuluhan menjadi 100% setelahnya. Hal ini menegaskan bahwa penyuluhan ini berhasil meningkatkan kesadaran lansia tentang pentingnya postur ergonomis dan pencegahan nyeri leher. Diharapkan kegiatan ini dapat diperluas ke posyandu lain untuk mendukung kesehatan lansia secara lebih luas.

Kata kunci: Lansia, Nyeri Leher, Penyuluhan, Peregangan

Abstract

Neck pain is one of the musculoskeletal issues frequently complained about by the public, especially the elderly and workers with poor ergonomic posture. This study aims to improve the knowledge of the elderly regarding the causes, prevention, and management of neck pain through an educational program at Posyandu Lansia Cempaka Putih in Kelurahan Bandulan. The program was attended by 21 elderly participants aged between 58 and 66 years. The educational session included material on the causes, symptoms, and management of neck pain, as well as demonstrations of stretching exercises to improve flexibility and prevent injury. The methods used involved education through posters and stretching exercises that the elderly could perform independently. A pretest and posttest interview evaluation was conducted to measure the participants' knowledge improvement. The results showed a significant increase in knowledge about neck pain, from 50% before the session to 100% afterward. This indicates that the program successfully raised awareness among the elderly about the importance of ergonomic posture and neck pain prevention. It is hoped that this program can be expanded to other community health centers to further support elderly health.

Keywords: Counseling, Elderly, Neck Pain, Stretching

1. PENDAHULUAN

Kegiatan aktivitas kerja yang berat dan postur tidak ergonomis disertai dengan penggunaan otot yang berlebihan dapat menimbulkan rasa nyeri. Rasa nyeri tersebut merupakan indikasi adanya cedera atau gangguan pada otot, tulang atau ligamen (Jehaman *et al.*, 2022). Kelelahan tidak akan dirasakan ketika sedang melakukan aktivitas, tetapi akan dirasakan pada saat sesudah atau sebelum aktivitas. Aktivitas yang akan beresiko nyeri leher salah satunya adalah postur ergonomis, dimana posisi leher ketika duduk dengan badan tegak dan kepala sedikit membungkuk dengan jangka waktu yang cukup lama. Jika posisi tersebut dilakukan berulang-ulang dengan jangka waktu yang lama akan menimbulkan rasa nyeri karena posisi yang sangat tidak ergonomis (Yani *et al.*, 2020).

Nyeri leher merupakan salah satu keluhan muskuloskeletal yang umum dialami oleh banyak orang. Rasa nyeri ini biasanya dimulai dari pangkal kepala hingga punggung atas, dan dapat menjalar ke area luar dan atas tulang belikat. Faktor risiko nyeri leher meliputi faktor internal seperti jenis kelamin dan usia, serta faktor eksternal seperti postur tubuh yang tidak ergonomis dan kebiasaan sehari-hari (Darmawan *et al.*, 2022). Gejala yang muncul akibat nyeri leher meliputi ketegangan atau spasme pada otot leher, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Di Indonesia, prevalensi nyeri leher diperkirakan sebesar 16,6% pada populasi dewasa setiap tahun, dengan sekitar 0,6% dari kasus tersebut berkembang menjadi nyeri leher yang parah (Thahir *et al.*, 2023).

Nyeri leher merupakan keluhan yang banyak ditemukan pada banyak orang, beberapa studi mengatakan kasus nyeri leher biasanya banyak dikeluhkan pada wanita dibandingkan pria. Dalam studi Global Burden of Disease, pada kondisi nyeri leher ditemukan pada peringkat ke 21 dalam disabilitas secara menyeluruh, maka nyeri leher merupakan masalah kesehatan masyarakat yang cukup serius pada populasi umum (Firnadi *et al.*, 2022; Rahmadani *et al.*, 2023).

Beberapa literatur menyebutkan bahwa nyeri leher adalah kondisi yang sering terjadi, terutama pada pekerja manual. Beberapa penyebab nyeri leher antara lain cedera, postur tubuh yang salah, faktor emosional, aktivitas listrik dalam jaringan otot, dan proses degeneratif. Penelitian menunjukkan bahwa 36,6% dari penderita nyeri leher melaporkan kesembuhan total, 32,7% mengalami perbaikan, 37,3% tidak mengalami perubahan selama pengobatan, dan 9,9% mengeluhkan gejala yang semakin parah (Airlangga *et al.*, 2022; Harjono Hadiwiardjo, 2021).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan di Kelurahan Bandulan, 21 lansia melaporkan keluhan nyeri leher yang sering terjadi selama atau setelah aktivitas. Keluhan ini lebih banyak dialami oleh mereka yang bekerja sebagai karyawan pabrik rokok, di mana mereka harus mempertahankan postur tubuh yang tidak ergonomis selama 7-8 jam setiap hari. Kondisi ini menyebabkan kekakuan pada otot leher, nyeri, dan rasa tidak nyaman, sehingga mengurangi aktivitas fungsional mereka. Postur tubuh yang buruk sangatlah berkaitan dengan peningkatan nyeri leher (Darmawan *et al.*, 2022; Villanueva-Ruiz *et al.*, 2022). Kurangnya kesadaran mengenai pencegahan nyeri leher dalam hal ini, fisioterapi berperan penting dalam upaya promotif, yaitu dengan memberikan penyuluhan kepada lansia mengenai pentingnya postur ergonomis serta memberikan latihan peregangan (*stretching*) untuk mengurangi keluhan nyeri leher. Penelitian oleh Yani *et al.*, (2020) menunjukkan bahwa edukasi dan latihan peregangan dapat mengurangi nyeri leher.

Tujuan dari penyuluhan ini adalah sebagai upaya dalam meningkatkan pemahaman lansia mengenai nyeri leher, khususnya terkait faktor penyebab, pencegahan, dan penanganannya, serta untuk memberikan latihan peregangan sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri. Diharapkan, melalui penyuluhan ini, para lansia di Posyandu Cempaka Putih, Kelurahan Bandulan, dapat mengurangi keluhan nyeri leher yang mereka alami dan mengimplementasikan upaya pencegahan dalam aktivitas sehari-hari.

2. METODE

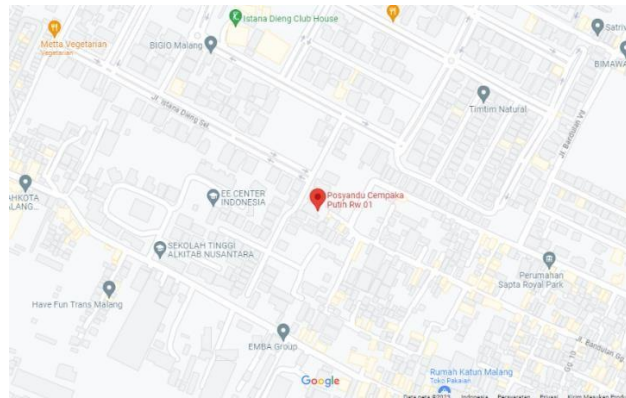
2.1. Bentuk Kegiatan

Berdasarkan survei yang melibatkan 21 lansia berusia 58-66 tahun, dilakukan kegiatan penyuluhan tentang nyeri leher di Posyandu Lansia Cempaka Putih. Penyuluhan ini menggunakan poster sebagai media dan melibatkan edukasi langsung mengenai pencegahan nyeri leher, disertai latihan peregangan (*stretching*) leher. Edukasi juga diberikan agar lansia dapat melakukan latihan di rumah, terutama sebelum dan sesudah beraktivitas.

Kegiatan ini dilaksanakan pada 17 Oktober 2023, dengan target lansia yang pernah mengalami nyeri leher. Evaluasi dilakukan dengan wawancara pretest dan posttest untuk mengukur peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan. Evaluasi akhir juga dilakukan untuk melihat perbaikan yang diperlukan dalam proses penyuluhan di masa depan.

2.2. Khalayak Sasaran dan Tempat

Kegiatan ini dilaksanakan di Posyandu Lansia Cempaka Putih Jl. Bandulan Gg. 8B Kelurahan Bandulan, Kec. Sukun, Kota Malang. Sasaran yang diambil yaitu komunitas lansia pada posyandu cempaka putih.



Gambar 1. Lokasi Posyandu Cempaka Putih berdasarkan Google Maps

2.3. Pelaksanaan

Dalam kegiatan ini, metode yang digunakan adalah memberikan edukasi mengenai pentingnya pencegahan dan penanganan nyeri leher (*neck pain*) melalui penyuluhan. Media yang digunakan berupa poster, demonstrasi beberapa latihan peregangan, dan konsultasi fisioterapi sebagai penutup. Materi yang disampaikan mencakup definisi, gejala, penyebab, serta cara penanganan nyeri leher. Selain itu, diajarkan juga latihan khusus seperti *side bend exercise* dan *neck rotation exercise*, yang bertujuan untuk meningkatkan fleksibilitas otot leher dan mencegah kekakuan yang bisa memicu nyeri.



Gambar 2. Kegiatan Penyuluhan mengenai *neck pain* pada lansia

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam kegiatan ini, metode yang diterapkan adalah memberikan pengetahuan dan wawasan kepada para lansia mengenai nyeri leher melalui penyuluhan dan latihan untuk mengurangi keluhan tersebut. Latihan yang dilakukan bertujuan untuk meningkatkan fleksibilitas dan mencegah cedera, sesuai dengan yang diungkapkan oleh Trisnowiyanto, (2017). Saat melakukan latihan, kelompok otot yang menjadi fokus diregangkan dengan cara mempertahankan posisi tertentu selama waktu yang telah ditentukan, seperti yang dijelaskan oleh Nurhidayanti *et al.*, (2021). Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan kesadaran akan pentingnya perawatan diri tetapi juga memberikan cara praktis bagi lansia untuk menjaga kesehatan mereka secara berkelanjutan.



Gambar 3. Kegiatan Lansia Melakukan Peregangan (*stretching*) Bersama

Peregangan (*stretching*) adalah teknik yang dilakukan untuk mengulur atau meregangkan otot-otot di seluruh tubuh. Tujuan dari peregangan ini adalah untuk meningkatkan fleksibilitas dan elastisitas otot, sehingga dapat mendukung aktivitas sehari-hari dengan lebih baik. Static stretching, salah satu bentuk latihan peregangan, bertujuan untuk meningkatkan fleksibilitas dan mencegah cedera, seperti yang dijelaskan oleh Karunia Saraswati *et al.*, (2019). Saat melakukan latihan, kelompok otot yang menjadi target diregangkan dengan cara mempertahankan posisi tertentu selama waktu tertentu, sesuai dengan yang diuraikan oleh Sunyiwara *et al.*, (2021). Latihan peregangan ini tidak hanya membantu dalam meningkatkan rentang gerak, tetapi juga berkontribusi pada pencegahan cedera, terutama bagi lansia yang mungkin mengalami kekakuan otot. Dengan mengintegrasikan static stretching dalam rutinitas sehari-hari, individu dapat menjaga kesehatan otot dan sendi mereka secara efektif.

Stretching atau peregangan adalah jenis latihan peregangan untuk memanjangkan otot dengan kekuatan rendah. Stretching ini memiliki efek rileksasi, pemanjangan otot, meingkatkan ROM dan megurangi resiko cedera. Stretching yaitu gerakan dilakukan dengan perlahan-lahan pada otot hingga mencapai rasa nyeri. Teknik ini dengan posisi tetasp dan tidak berpindah tempat, dapat dilakukan dengan memilih posisi dengan senyaman mungkin (Verhagen, 2021).



Gambar 4. Poster penyuluhan

Kegiatan penyuluhan berjalan dengan sukses dan diterima dengan baik oleh komunitas Posyandu Lansia Cempaka Putih. Selama pemaparan, para lansia menunjukkan perhatian yang tinggi terhadap materi yang disampaikan, yang mencakup pengertian, penyebab, pencegahan, serta latihan yang dapat dilakukan di rumah. Evaluasi menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pemahaman para lansia mengenai pencegahan nyeri leher dan pentingnya postur ergonomis. Latihan-latihan tersebut diharapkan dapat dilakukan sebelum dan sesudah aktivitas, dan tujuan utama penyuluhan telah tercapai, menjadikannya sebagai upaya preventif untuk mengurangi nyeri leher yang dialami.

Untuk mengukur efektivitas kegiatan penyuluhan ini, dilakukan evaluasi dengan wawancara pretest dan posttest. Hasil evaluasi ini disajikan dalam tabel di bawah ini:

Tabel 1. Evaluasi pengetahuan Lansia Mengenai Nyeri Leher

Penguasa Materi	Sebelum	Sesudah
	Persentase(%)	Persentase(%)
Pengetahuan mengenai nyeri leher	50%	100%
Pengetahuan tentang penyebab nyeri leher	35%	100%
Pengetahuan tentang pencegah nyeri leher	20%	100%
Pengetahuan tentang penanganan nyeri leher	15%	100%

Berdasarkan data, setelah penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan lansia mengenai pencegahan nyeri leher, dengan peningkatan dari 50% menjadi 100% berdasarkan wawancara pretest dan posttest. Hal ini menunjukkan keberhasilan dalam meningkatkan kesadaran lansia mengenai pentingnya postur ergonomis. Selain itu, pemahaman mengenai nyeri leher pada pekerja di industri keripik tempe juga mengalami peningkatan. Edukasi yang diberikan terbukti efektif dalam meningkatkan wawasan masyarakat tentang nyeri leher dan pentingnya pencegahan serta postur yang baik selama bekerja.

Fakta ini menegaskan pentingnya penyuluhan kesehatan dalam mengurangi risiko gangguan muskuloskeletal, terutama pada lansia dan pekerja dengan posisi kerja yang tidak ergonomis.

4. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan mengenai nyeri leher di posyandu Cempaka putih berhasil meningkatkan pengetahuan lansia tentang postur ergonomis dan latihan peregangan. Evaluasi menunjukkan bahwa 100% peserta mengalami peningkatan pemahaman tentang pencegahan nyeri leher. Adapun rekomendasi untuk kegiatan selanjutnya adalah memperluas cakupan pelatihan ke posyandu lain dan mengadakan sesi tindak lanjut untuk memantau perkembangan peserta.

DAFTAR PUSTAKA

- Airlangga, B. B., Tirtayasa, K., Purnawati, S., & Putu, I. D. S. (2022). *Hubungan Depresi, Ansietas Dan Stres Terhadap Nyeri Leher Pada Mahasiswa Angkatan 2016 Program Studi Sarjana Kedokteran Dan Profesi Dokter Universitas Udayana*. 16(1), 1–23.
- Darmawan, D., Abdullah, A., Kasimbara, R. P., Deo Fau, Y., & Fisioterapi, P. S. (2022). Prevalensi Nyeri Leher Terkait Kinerja dan Faktor Resikonya Pada Pegawai di RS Mitra Keluarga Surabaya. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(1), 1–6.
- Firnadi, J. A. H., Handayani, S., Munawaroh, S., & Wiyono, N. (2022). Hubungan Postur Kerja dengan Kejadian Nyeri Leher pada Pembatik di Kampung Batik Laweyan Surakarta. *National Journal of Occupational Health and Safety*, 2(2). <https://doi.org/10.59230/njohs.v2i2.5627>
- Harjono Hadiwardjo, Y. (2021). Peningkatan Pengetahuan Ergonomi Dan Keterampilan Peregangan Otot Leher Untuk Mencegah Nyeri Leher. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(4), 1007–1015. <https://doi.org/10.31949/jb.v2i4.822>
- Jehaman, I., . S., Tantangan, R., & Harahap, F. R. (2022). The Effect Of Mc Kenzie Exercise And Neck Stabilization Exercise On Neck Pain On Garments. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (Jkf)*, 4(2), 299–306. <https://doi.org/10.35451/jkf.v4i2.967>
- Karunia Saraswati, N. L. P. G., Adiputra, L. M. I. S. H., & Pramana Putra, P. Y. (2019). Pemberian Static Stretching Exercise Dapat Meningkatkan Fungsional Punggung Bawah Pada Penjahit. *Jurnal Ergonomi Indonesia (The Indonesian Journal of Ergonomic)*, 5(2), 67.

<https://doi.org/10.24843/jei.2019.v05.i02.p03>

- Nurhidayanti, O., Hartati, E., & Handayani, P. A. (2021). Pengaruh Mckenzie Cervical Exercise terhadap Nyeri Leher Pekerja Home Industry Tahu. *Holistic Nursing and Health Science*, 4(1), 34–43. <https://doi.org/10.14710/hnhs.4.1.2021.34-43>
- Rahmadani, C. P., Pradita, A., & Kasimbara, R. P. (2023). Pengaruh Myofascial Release Terhadap Nyeri Spasme Otot Upper Trapezius Pada Ibu Rumah Tangga Di RT. 03 BringinBendo, Kec. Taman Sidoarjo. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 23–27. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM>
- Sunyiwara, A. S., Putri, M. W., & Sabita, R. (2021). Pengaruh Myofacial Release Kombinasi dengan Hold Relax terhadap Myofacial Pain Syndrome. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(2), 582–587. <https://doi.org/https://doi.org/10.48144/jiks.v12i2.173>
- Thahir, M., Nelwan, D. A., & Muis, M. (2023). Korelasi Grading Cervical Canal Stenosis Berdasarkan Mri Terhadap Pasien Dengan Klinis Nyeri Leher Berdasarkan Neck Pain Task Force. *The International Association for the Study of Pain (IASP) in Its Classification of Chronic Pain Defines Ne.*, 12(9), 114–121.
- Trisnowiyanto, B. (2017). Teknik Penguluran Otot–Otot Leher Untuk Meningkatkan Fungsional Leher Pada Penderita Nyeri Tengkuik Non-Spesifik. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 1(1), 6–11. <https://doi.org/10.36002/jkt.v1i1.156>
- Verhagen, A. P. (2021). Physiotherapy management of neck pain. *Journal of Physiotherapy*, 67(1), 5–11. <https://doi.org/10.1016/j.jphys.2020.12.005>
- Villanueva-Ruiz, I., Falla, D., & Lascurain-Aguirrebeña, I. (2022). Effectiveness of Specific Neck Exercise for Nonspecific Neck Pain; Usefulness of Strategies for Patient Selection and Tailored Exercise-A Systematic Review with Meta-Analysis. *Physical Therapy*, 102(2), 1–11. <https://doi.org/10.1093/ptj/pzab259>
- Yani, F., Anniza, M., & Priyanka, K. (2020). *Pembatik i Di Sentra i Batik Giriloyo*. 06(01), 31–36.