



Penyuluhan Fisioterapi dalam Upaya Memperkenalkan Keluhan Nyeri Leher pada Petani Penyadap Karet di Desa Sirap

Physiotherapy Counseling in an Effort to Introduce Complaints of Neck Pain in Rubber Tappers in Sirap Village

Geofani Nispuan

Mahasiswa Program Studi Profesi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

Jl. Bandung No.1, Penanggungan, Kec. Klojen

Kota Malang Jawa Timur

E-mail: geofani.apps@gmail.com

Article History:

Received: Agustus 21, 2024;

Revised: September 20, 2024;

Accepted: Oktober 09, 2024;

Published Oktober 11, 2024

Keyword: Rubber Tapper Farmer, Neck Pain, Physiotherapy

Abstract Rubber Farmers are one type of work that can be at risk of experiencing occupational diseases. The habit of standing for a long time, looking up for a long time, lifting heavy loads, long working hours can certainly affect the possibility of musculoskeletal disorders. Neck pain is one of the disorders. A study shows the prevalence of musculoskeletal pain in the neck in the community for 1 year is 40% and this prevalence is higher in women. Then, the prevalence of musculoskeletal pain in the neck area in workers is between 6-76% and it turns out that women are also more dominant than men 10. Musculoskeletal complained of by rubber farmers and can have a negative impact on farmers on the quality of their work. The method used is providing counseling on neckpain with leaflets as a promotional media as well as pretests and post-tests to assess the level of knowledge and understanding of farmers on complaints of neck pain. The results of this study indicate an increase in farmers' understanding regarding the prevention and treatment of neck pain in the right way.

Abstrak

Petani Karet adalah salah satu jenis pekerjaan yang dapat beresiko mengalami penyakit akibat kerja. Kebiasaan berdiri lama, mendongak keatas dalam waktu lama, mengangkat beban berat, masa kerja lamatentunya dapat berpengaruh terhadap kemungkinan terjadinya gangguanmusculoskeletal. Nyeri leher merupakan salah satu gangguan. Sebuah studi menunjukkan prevalensi nyeri muskuloskeletal pada leherdi masyarakat selama 1 tahun besarnya 40% dan prevalensi inilebih tinggi pada wanita. Kemudian,prevalensinyeri muskuloskelatal di daerah leher pada pekerja besarnya antara 6-76% dan ternyata wanitajuga lebih mendominasi dibandingkan pria 10. Musculoskeletal yang dikeluhkan petani karet dan dapat berdampak buruk bagi petani terhadap kualitas kerjanya. Metode yang digunakan berupa pemberian penyuluhan mengenai nyeri leher dengan leaflet sebagai media promosi serta pretest dan post-test untukmenilai tingkat pengetahuan dan pemahaman petani pada keluhan nyeri leher. Hasil penelitian inimenunjukkan adanya peningkatan dalam pemahaman petani terkait pencegahan dan penanganan nyeri leher dengan cara yang tepat.

Kata Kunci: Petani Penyadap Karet, Nyeri Leher, Fisioterapi

1. PENDAHULUAN

Kesehatan kerja adalah aplikasi kesehatanmasyarakat dalam suatu tempat kerja(Perusahaan, pabrik, kantor dan sebagainya).Kesehatan kerja bertujuan untuk memperolehderajat kesehatan yang setinggi-tingginya baikfisik, mental, sosial bagi masyarakat pekerjadan masyarakat lingkungan perusahaan melaluiusaha-usaha preventif,

promotif dan kuratif terhadap penyakit-penyakit atau gangguan kesehatan akibat kerja dan lingkungan kerja (Notoatmojo, 2007). Adanya kelelahan dan keluhan muskuloskeletal merupakan salah satu indikasi adanya gangguan kesehatan dan keselamatan kerja. Pekerja sering mengeluhkan tubuh merasa nyeri atau sakit saat bekerja maupun setelah bekerja. Studi tentang Musculoskeletal Disorders menunjukkan bahwa bagian otot yang sering dikeluhkan pekerja adalah otot rangka yang meliputi otot leher, bahu, lengan, tangan, jari, punggung, pinggang dan otot bagian bawah (Astuti Dwi, 2007).

Nyeri leher atau neck pain merupakan masalah khas yang dialami oleh dua dari tiga individu dalam hidup mereka. Leher manusia adalah struktur rumit yang mudah teriritasi, hingga 10% orang mengalami nyeri leher setiap bulan (Nurhidayanti, 2021). Nyeri leher atau neck pain adalah rasa sakit atau rasa yang mengganggu di leher. Menurut International Association for the Study of Pain (IASP), nyeri leher adalah sakit yang terjadi di bagian belakang garis nuchal superior dan processus spinosus pertama thoraks (Nadhifah, 2021). Nyeri pada leher bagian atas atau tulang belakang dikenal dengan nyeri leher. Sensasi sakit bisa menjalar ke jari, pundak, dan bahkan ke kepala. Orang yang menderita nyeri leher mengalami kendala mekanis pada sendi leher, yang dapat menyulitkan untuk berolahraga karena berkurangnya rentang gerak dan ketegangan otot saat bergerak (Kudsi, 2018). Leher terdiri dari tujuh susunan vertebra servikal yang dimulai dari dasar kranium dan berakhir tepat di atas vertebra torakal atau setinggi batang tubuh bagian atas. Vertebra servikal memiliki lengkung lordosis seperti yang terdapat pada vertebra lumbalis. Vertebra servikal lebih mudah bergerak dibandingkan vertebra lainnya (De Puy Spine, 2006).

Sebuah studi menunjukkan prevalensi nyeri muskuloskeletal pada leher di masyarakat selama 1 tahun besarnya 40% dan prevalensi ini lebih tinggi pada wanita. Kemudian, prevalensi nyeri muskuloskeletal di daerah leher pada pekerja besarnya antara 6-76% dan ternyata wanita juga lebih mendominasi dibandingkan pria (Huldani, 2013). Di Canada, sebanyak 54% dari total penduduk pernah mengalami nyeri di daerah leher dalam 6 bulan yang lalu (Ariens, 2001). Pada perawat, prevalensi nyeri di daerah leher selama 1 tahun besarnya 45,8% (Cote, 2000). Yang dimaksud dengan nyeri muskuloskeletal di leher adalah rasa nyeri yang meliputi kelainan saraf, tendon, otot dan ligamen di sekitar leher (Trinkoff, 2002).

Beberapa jenis pekerjaan yang berpengaruh terhadap nyeri di leher adalah pergerakan lengan atas dan leher yang berulang-ulang, beban statis pada otot leher dan bahu, serta posisi leher yang ekstrim saat bekerja. Kemudian sebuah studi longitudinal menunjukkan lama kerja menggunakan tangan lebih tinggi dari bahu berhubungan dengan nyeri di leher (Samara, 2007). Permasalahan tersebut juga terjadi pada petani karet,

karena dalam sikap kerja setiap harinya mereka melakukan gerak canggung pada leher seperti mendongak ke atas dan membungkuk.

2. METODE

Metode pelaksanaan kegiatan ini menggunakan 2 hari, hari pertama melakukan wawancara kepada petani penyadap karet dan didapatkan informasi bahwa keluhan nyeri leher yang sering terjadi dengan durasi kerja dalam satu hari adalah 6 jam dibagi pagi dan sore. Kemudian pada hari kedua melakukan penyuluhan mengenai pencegahan serta penanganan untuk mengurangi nyeri leher pada petani yang berlokasi di rumah ketua petani penyadap karet, Jl. paringin, Rt.01 Desa sirap, kecamatan juai, kabupaten balangan, Kalimantan selatan. Penyuluhan dilaksanakan pada sabtu, 20 April 2024 pada pukul 10:00-11:00 WITA dengan menggunakan leaflet sebagai media penyuluhannya.

Penanganan Fisioterapi

- Terapi Manual: pijatan dan peregangan untuk meredakan ketegangan otot dan meningkatkan mobilitas leher.
- kompres panas atau dingin.
- Pemanasan dan Pendinginan
- Manajemen Stress
- ultrasound untuk meredakan nyeri leher.
- Kinesiotaping

Cara melakukan exercise untuk neck pain

- 8 kali hitungan
- 3 kali pengulangan

Neck pain

Apa itu Neck Pain?

Neck pain, atau rasa nyeri pada leher, adalah sensasi tidak nyaman atau sakit yang terjadi di daerah leher atau leher bahu. Ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk ketegangan otot, cedera, postur buruk, atau kondisi medis seperti herniasi cakram.

Penyebab

- Ketegangan Otot.
- Cedera.
- Herniasi Cakram.
- Arthritis.
- Postur Buruk.
- Aktivitas Berlebihan.
- Stres dan Kecemasan.
- Penyakit Medis.
- Gangguan Saraf.

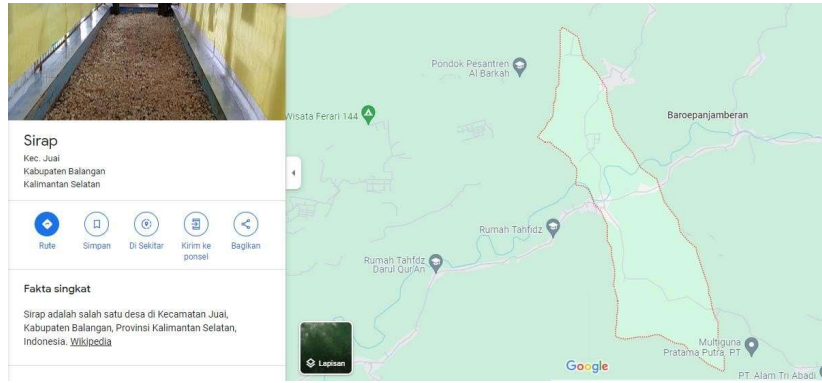
Pencegahan

- Posisi yang Baik.
- Istirahat yang cukup.
- Ergonomi.
- Peregangan Otot.
- Latihan Postur.
- Hindari Beban Berat.
- Bantal yang Mendukung.
- Olahraga Teratur.
- Kelola Stres.

Geofani Nispuan
202310641011072
PROGRAM STUDI PROFESI FISIOTERAPI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
MALANG

Tempat

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan di rumah bapak hamsuni yakni salah satu petani penyadap karet, Jl. paringin Rt.01 desa sirap, Kecamatan JUAI, Kabupaten balangan, Kalimantan selatan pada hari/tanggal Sabtu, 20 April 2024 pada pukul 10:00-11:00 WITA.



Pelaksanaan

Pelaksanaan menggunakan kualitatif dengan teknik pengumpulan data observasional untuk meningkatkan pengetahuan terhadap nyeri leher. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 20 April 2024 padarumah salah satu petani. Sebanyak 10 petani berusia 27 tahun sampai 30 tahun yang mengikuti kegiatan penyuluhan. Penyuluhan tersebut menggunakan media leaflet dan melakukan pretest posttest untuk mengetahui pemahaman nyeri leher, penyebab, pencegahan dan pelaksanaan pada nyeri leher .

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Mengukur keberhasilan kegiatan edukasi melalui sosialisasi, maka perlu dilakukannya evaluasi terkait tingkat pemahaman sebelum dan sesudah pemberian edukasi tentang keluhan nyeri leher makadi lakukan pretest dan posttest. Hasil yang didapatkan pada tabel dibawah ini:

materi	pretest	posttest
Pemahaman pengertian nyeri leher	10%	100%
Pemahaman penyebab	0%	100%
Pemahaman pencegahan	0%	100%
Pemahaman pelaksanaan	0%	100%

Dari data di atas terjadi kenaikan pemahaman pada petani penyadap karet di desa sirap setelah dilakukan nya penyuluhan tentang nyeri leher. Hal ini bertujuan agar bisa dilakukan secara mandiri dirumah, terutama untuk diri sendiri dan orang sekitar. Selain itu penyuluhan ini bertujuan untuk memperkenalkan fisioterapi kepada masyarakat yang masih terbilang minim informasi.

Musculoskeletal disorders (MSDs) adalah penyakit akibat kerja yang banyak ditimbulkan akibat pekerjaan. Istilah MSDs digunakan pakar ergonomi untuk

menggambarkan berbagai bentuk cedera, nyeri atau kelainan pada sistem otot rangka yang terdiri dari jaringan saraf, otot, tulang, ligamen, tendon dan sendi. MSDs merupakan masalah yang signifikan pada pekerja (Tarwaka, 2004). Postur janggal atau sikap kerja yang tidak alamiah merupakan sikap kerja yang menyebabkan posisi-posisi bagian tubuh menjauhi posisi alamiahnya, misalnya pergerakan lengan pekerja terlalu terangkat, posisi punggung yang terlalu membungkuk, posisi leher mendongak keatas atau kebawah, dan posisi-posisi tidak ergonomis lainnya (Tarwaka, 2013).

Faktor-faktor yang mempengaruhi timbulnya keluhan Musculoskeletal adalah faktor beban kerja fisik, individu (usia, jenis kelamin, tinggi badan, tingkat pendidikan, kebiasaan merokok, Body Mass Index (BMI), masa kerja, kebiasaan olah raga), faktor pekerjaan, lingkungan fisik serta faktor psikososial (Tarwaka, 2004). Pada studi prospektif (Ariens, 2001) mendapatkan bahwa pekerja yang bekerja dalam posisi duduk yang statis > 95% dari lamanya waktu bekerja per hari merupakan faktor risiko terjadinya nyeri leher. Sebuah studi longitudinal menunjukkan lama kerja menggunakan tangan lebih tinggi dari bahu berhubungan dengan nyeri di leher (Viikari-Juntura, 2001).

Dokumentasi Kegiatan



Gambar 1. Kegiatan penyampaian materi dan proses pretes dan postes

Penyampaian materi neck pain dan pencegahan serta penanganan yang bisa dilakukan mandiridirumah dan proses pengambilan data sebelum penyuluhan (pretest) dan sesudah penyuluhan (posttest) kepada petani penyadap karet.

4. KESIMPULAN

Disimpulkan bahwa kegiatan sosialisasi yang dilakukan pada tanggal 20 April 2024 dengan media promosi menggunakan leaflet memberikan manfaat yang baik dalam meningkatkan pengetahuan petani penyadap karet di Desa sirap mengenai nyeri leher serta peran fisioterapi dalam menangani keluhan nyeri leher tersebut. Peningkatan pengetahuan diukur dengan menggunakan kuisioner pretest dan posttest yang didesain oleh penulis.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Ariens, G., Bongers, P., Douwes, M., Miedema, M., Hoogendoorn, W., van der Wal, G., & et al. (2001). Are neck flexion, neck rotation, and sitting at work risk factors for neck pain? Results of a prospective cohort study. *Occupational and Environmental Medicine*, 58, 200–207.
- Astuti Dwi Rahmaniyah. (2007). Analisa pengaruh aktivitas kerja dan beban angkat terhadap kelelahan muskuloskeletal. *Gema Teknik*, 2(1), 28–32.
- Cote, P., Cassidy, J. D., & Carrol, L. (2000). The factors associated with neck pain and its related disability in the Saskatchewan population. *Spine*, 25, 1109–1117.
- De Puy Spine. (n.d.). Anatomy of the spine. <http://www.allaboutbackpain.com/html/spinesub.asp?id=45>
- Huldaani. (2013). Neck pain (nyeri leher). *Referat*. Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat.
- Kudsi, A. F. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian nyeri leher pada operator komputer. *Jurnal Agromed Unila*, 2(3), 257–262. <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/agro/article/view/1356/pdf>
- Nadhifah, N., Udijono, A., Wuryanto, M. A., & Saraswati, L. D. (2021). Gambaran kejadian nyeri leher pada pengguna smartphone (studi di Pulau Jawa 2020). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(4), 548–554. <https://doi.org/10.14710/jkm.v9i4.30516>
- Notoatmodjo, S. (2007). *Kesehatan masyarakat: Ilmu dan seni* (Edisi revisi). Jakarta: PT. Rnika Cipta.
- 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>
- Samara, D. (2007). Nyeri muskuloskeletal pada leher pekerja dengan posisi pekerjaan yang statis. *Universa Medicina*, 26(3), 137–142.
- Tarwaka, Bakri, S. H., & Sudiajeng, L. (2004). *Ergonomi untuk keselamatan, kesehatan kerja dan produktivitas*. Surakarta: Harapan Press.
- Tarwaka, et al. (2013). *Dasar-dasar keselamatan kerja serta pencegahan kecelakaan di tempat kerja*. Surakarta: Harapan Press.
- Trinkoff, A. M., Liscomb, J. A., Geiger-Brown, J., & Brady, B. (2002). Musculoskeletal problems of the neck, shoulder, and back and functional consequences in nurses. *American Journal of Industrial Medicine*, 41, 170–178.
- Viikari-Juntura, E., Martikainen, R., Luukkonen, R., Mutanen, P., Takala, E. P., & Riihimäki, H. (2001). Longitudinal study on work-related and individual risk factors affecting radiating neck pain. *Occupational and Environmental Medicine*, 58, 345–352.