

# Penyuluhan Fisioterapi Dalam Upaya memperkenalkan Keluhan nyeri leher Pada Petani penyadap karet Di Desa sirap

*by* Geofani Nispuan

---

**Submission date:** 11-Oct-2024 02:30PM (UTC+0700)

**Submission ID:** 2482000867

**File name:** JURNAL\_PENGABDIAN\_NECKPAIN.docx (469.7K)

**Word count:** 1785

**Character count:** 11242

## Penyuluhan Fisioterapi Dalam Upaya memperkenalkan Keluhan nyeri leher Pada Petani penyadap karet Di Desa sirap

<sup>1)</sup> Geofani Nispuan

<sup>17</sup> Mahasiswa Program Studi Profesi Fisioterapi – Universitas Muhammadiyah Malang

<sup>11</sup> <sup>2)</sup> Desa Sirap, Kab. Balangan

<sup>1)</sup> Jl. Bandung No.1, Penanggungan, Kec. Klojen- Kota Malang- Jawa Timur

<sup>2)</sup> Jl. Paringin, Sirap, Kec. JUAI- Kab. BALANGAN- Kalimantan Selatan

E-mail: [geofani.apps@gmail.com](mailto:geofani.apps@gmail.com)

### 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 lama tentunya dapat berpengaruh terhadap kemungkinan terjadinya gangguan muskuloskeletal. Nyeri leher merupakan salah satu gangguan. 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 10. Muskuloskeletal 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 untuk menilai tingkat pengetahuan dan pemahaman petani pada keluhan nyeri leher. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan dalam pemahaman petani terkait pencegahan dan penanganan nyeri leher dengan cara yang tepat.

**Kata kunci:** petani penyadap karet, nyeri leher, Fisioterapi

### 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 neck pain 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.

**Keyword:** rubber tapper farmer, neck pain, Physiotherapy

## PENDAHULUAN

<sup>9</sup> Kesehatan kerja adalah aplikasi kesehatan masyarakat dalam suatu tempat <sup>14</sup> kerja (Perusahaan, pabrik, kantor dan sebagainya). Kesehatan kerja bertujuan untuk memperoleh derajat kesehatan yang setinggi-tingginya baik fisik, mental, sosial bagi masyarakat pekerjaan masyarakat lingkungan perusahaan melalui usaha-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 <sup>5</sup> 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 <sup>12</sup> 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 <sup>10</sup> rnyata 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 <sup>11</sup> (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).

<sup>18</sup> Beberapa jenis pekerjaan yang berpengaruh terhadap nyeri di leher adalah <sup>2</sup> 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.

## STUDI KASUS

### 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, <sup>3</sup> 01 Desa sirap, kecamatan juai, kabupaten balangan, Kalimantan selatan. Penyuluhan dilaksanakan pada <sup>3</sup> sabtu, 20 April 2024 pada pukul 10:00- 11:00 WITA dengan menggunakan leaflet sebagai media penyuluhannya.

## Neck pain

Geofani Nispuan  
202310641011072

PROGRAM STUDI PROFESI FISIOTERAPI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH  
MALANG

### 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.

### 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

## Tempat

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan di rumah bapak hamsuni yakni salah satu petani peyadap 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.

**Sirap**  
Kec. Jui  
Kabupaten Balangan  
Kalimantan Selatan

Rute   Simpan   Di Sekitar   Kirim ke ponsel   Bagikan

**Fakta singkat**  
Sirap adalah salah satu desa di Kecamatan Jui, Kabupaten Balangan, Provinsi Kalimantan Selatan, Indonesia. [Wikipedia](#)

## Pelaksanaan

Pelaksanaan menggunakan kualitatif dengan teknik pengumpulan data observasional untuk meningkatkan pengetahuan terhadap nyeri leher. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 20 April 2024 pada rumah 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 .

## 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 maka di 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%

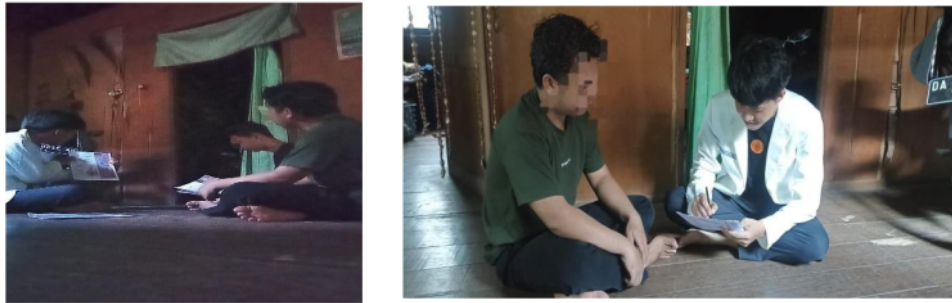
Dari data di atas terjadi kenaikan pemahaman pada petani penyadap karet di desa sirap setelah dilakukan nya penyuluhan tentang nyeri leher. Hal ini bertujuan agar bisa dilakukan secara mandiri dirumah, terutama untuk diri sendiri dan orang sekitar. Selain itu penyuluhan ini bertujuan untuk memperkenalkan 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 psikososia (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 posttes

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

## KESIMPULAN

Disimpulkan bahwa kegiatan sosialisasi yang dilakukan pada tanggal 20 April 2024 dengan mediapromosi menggunakan leaflet memberikan manfaat yang baik dalam meningkatkan pengetahuan petani penyardap 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.

## Daftar Pustaka

- O. Nurhidayanti, E. Hartati, and P. A. Handayani, "Pengaruh Mckenzie Cervical Exercise terhadap Nyeri Leher Pekerja Home Industry Tahu," *Holist. Nurs. Heal. Sci.*, vol. 4, no. 1, pp. 34–43, 2021, doi: 10.14710/hnhs.4.1.2021.34-43.
- N. Nadhifah, A. Udijono, M. A. Wuryanto, and L. D. Saraswati, "Gambaran Kejadian Nyeri Leher Pada Pengguna Smartphone (Studi Di Pulau Jawa 2020)," *J. Kesehat. Masy.*, vol. 9, no. 4, pp. 548–554, 2021, doi: 10.14710/jkm.v9i4.30516.
- A. F. Kudsii, "Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Leher pada Operator Komputer," *J. Agromed Unila*, vol. 2, no. 3, pp. 257–262, 2018, [Online]. Available: <https://juka.kedokteran.unila.ac.id/index.php/agro/article/view/1356/pdf>.
- Huldaani. (2013). Neck Pain ( Nyeri Leher ). Referat. Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat.
- Astuti Dwi Rahmanyah. (2007). Analisa Pengaruh Aktivitas Kerja dan Beban Angkat Terhadap Kelelahan Muskuloskeletal . *Gema Teknik*, 2(1):28-32.
- Tarwaka, Bakri SH, Sudiajeng L. Ergonomi Untuk Keselamatan, Kesehatan Kerja Dan Produktivitas. Surakarta : Harapan Press; 2004.
- Tarwaka.dkk. Dasar-Dasar Keselamatan Kerja Serta Pencegahan Kecelakaan Di Tempat Kerja. Surakarta: Harapan Press; 2013.
- Notoatmodjo Soekidjo. (2007). Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni. Edisi Revisi. Jakarta: PT. Renika Cipta.
- Samara Diana. (2007). Nyeri muskuloskeletal pada leher pekerjadengan posisi pekerjaan yang statis. *Universa Medicina*, 26(3): 137– 142.
- Ariens G, Bongers P, Douwes M, Miedema M, Hoogendoorn W, van der Wal G, et al. Are neck flexion, neck rotation, and sitting at work risk factors for neck pain? Results of a prospective cohort study. *Occ Environ Med* 2001; 58: 200-7.
- Viikari-Juntura E, Martikainen R, Luukkonen R, Mutanen P, Takala EP, Riihimäki H. Longitudinal study on work related and individual risk factors affecting radiating neck pain. *Occ Environ Med* 2001; 58: 345-52.
- Ariens GAM, Bongers PM, Douwes M, Miedema MC, Hoogendoorn WE, Van der Wal G, et al. Are neck flexion, neck rotation, and sitting at work risk factors for neck pain? Results of a prospective cohort study. *Occup Environ Med* 2001; 58: 200-7.
- Cote P, Cassidy JD, Carrol L. The factors associated with neck pain and its related disability in the Saskatchewan population. *Spine* 2000; 25: 1109- 17.
- Trinkoff AM, Liscomb JA, Geiger-Brown J, Brady B. Musculoskeletal problems of the neck, shoulder, and back and functional consequences in nurses. *Am J Ind Med* 2002; 41: 170-8.

De Puy Spine. Anatomy of the spine. Available at: <http://www.allaboutbackpain.com/html/spinesub.asp?id=45>. Accessed June 27, 2006.



# Penyuluhan Fisioterapi Dalam Upaya memperkenalkan Keluhan nyeri leher Pada Petani penyadap karet Di Desa sirap

## ORIGINALITY REPORT

20%

SIMILARITY INDEX

15%

INTERNET SOURCES

10%

PUBLICATIONS

5%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1	<a href="http://e-journal.uajy.ac.id">e-journal.uajy.ac.id</a> Internet Source	1%
2	<a href="http://eprints.umk.ac.id">eprints.umk.ac.id</a> Internet Source	1%
3	<a href="http://repository.uinsaizu.ac.id">repository.uinsaizu.ac.id</a> Internet Source	1%
4	<a href="http://jurnalmadanimedika.ac.id">jurnalmadanimedika.ac.id</a> Internet Source	1%
5	<a href="http://repositori.widyagamahusada.ac.id">repositori.widyagamahusada.ac.id</a> Internet Source	1%
6	Submitted to Konsorsium PTS Indonesia - Small Campus Student Paper	1%
7	Rita Afni, Octa Dwienda Ristica. "Penerapan Prenatal Massage untuk Mengurangi Ketidaknyamanan Kehamilan di Klinik Pratama Jambu Mawar Kota Pekanbaru", Jurnal Medika: Medika, 2023	1%

---

8	<a href="http://pesquisa.bvsalud.org">pesquisa.bvsalud.org</a> Internet Source	1 %
9	<a href="http://fdocuments.net">fdocuments.net</a> Internet Source	1 %
10	Wanti Hasmar, Indah Permata Sari. "EFEKTIFITAS CHIN TUCK EXERCISE TERHADAP PENINGKATAN AKTIFITAS FUNGSIONAL CERVICAL PADA PEMBATIK", Quality : Jurnal Kesehatan, 2022 Publication	1 %
11	<a href="http://cctvmalang.24hour.id">cctvmalang.24hour.id</a> Internet Source	1 %
12	<a href="http://journal.widyakarya.ac.id">journal.widyakarya.ac.id</a> Internet Source	1 %
13	<a href="http://jurnal.uns.ac.id">jurnal.uns.ac.id</a> Internet Source	1 %
14	yuke wulandari pane. "PENGAPLIKASIAN KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA", Open Science Framework, 2019 Publication	1 %
15	<a href="http://simdos.unud.ac.id">simdos.unud.ac.id</a> Internet Source	1 %
16	Bella Riska Ayu. "The Effect of Warm Compress on the Intensity of Back Pain in	1 %

# Pregnant Women in the Third Trimester: Scoping Review", Jurnal Kesehatan, 2024

Publication

17

Diana Silvi Nafila, Nikmatur Rosidah, Nanang Heru Sumarsono. "NEKROLISIS EPIDERMAL TOKSIK PADA LANSIA : LAPORAN KASUS", Jurnal Ilmiah Fisioterapi, 2023

Publication

1 %

18

[btkljogja.or.id](http://btkljogja.or.id)

Internet Source

1 %

19

[epub.sub.uni-hamburg.de](http://epub.sub.uni-hamburg.de)

Internet Source

1 %

20

Wulan Octari Wulan, Fitri Yani, Danur Setiawan. "Differences in the Effects of Neck Calliet Exercise and Myofascial Release on Reducing Pain in Muscle Neck Pain Sufferers", FISIO MU: Physiotherapy Evidences, 2023

Publication

<1 %

Exclude quotes  On

Exclude matches  Off

Exclude bibliography  On