

## **Edukasi Terkait Pencegahan *Cervical Root Syndrome* Pada Guru SD 01 Maguan Kabupaten Malang**

**Rahmadhaniar Bunga Ayu Iwans<sup>1</sup>, Arys Hasta Baruna<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

### **Corresponding Author**

**Nama Penulis:** Rahmadhaniar Bunga Ayu Iwans

**E-mail:** [rmdnbunga12@gmail.com](mailto:rmdnbunga12@gmail.com)

### **Abstrak**

*Cervical Root Syndrome (CRS) adalah keadaan medis yang muncul karena adanya tekanan pada akar saraf di daerah leher. Faktor penyebab terjadinya nyeri cervical adalah proses inflamasi, trauma, osteoarthritis, spasme, gangguan nyeri myofascial dan gangguan motorik, ataupun gangguan sensorik seperti parestesia yang dipicu oleh postur yang buruk atau gerakan leher yang tiba-tiba. Tujuan dari penyuluhan ini untuk memberikan edukasi kepada guru-guru di SD 01 Maguan Kab. Malang tentang Penyukuhan dan Pendampingan Penanganan Gangguan Gerak akibat Cervical Root Syndrome mengenai definisi, tanda dan gejala, faktor risiko, sikap ergonomi dalam bekerja serta penanganan cedera. Metode yang digunakan dengan memberikan Penyuluhan dan Pendampingan Penanganan Gangguan Gerak Akibat Cervical Root Syndrome dengan media poster dan pelaksanaan pre-test dan posttest berupa pertanyaan kepada para pekerja mengenai kesehatan dan keselamatan kerja pada sikap posisi tubuh yang baik ketika bekerja dan cara peregangan ketika terjadinya nyeri leher akibat cervical root syndrome*

**Kata kunci** - Guru, Cedera, Peregangan

### **Abstract**

*Cervical Root Syndrome (CRS) is a medical condition that occurs due to pressure on the nerve roots in the neck area. The factors that cause cervical pain are inflammation, trauma, osteoarthritis, spasms, myofascial pain disorders and motor disorders, or sensory disorders such as paresthesias triggered by poor posture or sudden neck movements. The purpose of this counseling is to provide education to teachers at SD 01 Maguan, Malang about Counseling and Assistance in Handling Movement Disorders due to Cervical Root Syndrome regarding the definition, signs and symptoms, risk factors, ergonomic attitudes at work and handling injuries. The method used is to provide Counseling and Assistance in Handling Movement Disorders Due to Cervical Root Syndrome with poster media and the implementation of pre-tests and post-tests in the form of questions to workers about health and work safety on good body position when working and how to stretch when neck pain occurs due to cervical root syndrome.*

**Keywords** - Teacher, Injury, Stretching

## PENDAHULUAN

Guru adalah pendidik profesional yang tujuannya mendidik, mengajar, membimbing, melatih, melatih, mengevaluasi, dan mengevaluasi peserta didik pendidikan usia dini jalur pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah. Guru adalah suatu jabatan, atau profesi bagi seseorang yang mengabdikan dirinya dalam bidang pendidikan melalui interaksi edukatif secara terpola, formal, dan sistematis (Nasir et al., 2024). Menurut Undang – Undang Nomor 14 Tahun 2005 menjelaskan pengertian guru sebagai tenaga pendidik profesional di bidangnya yang memiliki tugas utama dalam mendidik, mengajar, membimbing, memberi arahan, memberi pelatihan, memberi penilaian, dan mengadakan evaluasi kepada peserta didik yang menempuh pendidikannya sejak usia dini melalui jalur formal pemerintahan berupa Sekolah Dasar hingga Sekolah Menengah. Sedangkan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia guru adalah orang yang pekerjaannya atau profesinya sebagai pengajar atau pendidik (UU No. 14 Tahun 2005 tentang guru dan dosen pasal 1, n.d.).

Fisioterapi merupakan jenis layanan kesehatan yang diberikan kepada individu maupun kelompok dengan tujuan untuk meningkatkan, menjaga, dan memulihkan kemampuan gerak dan fungsi tubuh sepanjang masa hidup. Metode yang digunakan meliputi intervensi manual, stimulasi gerak, penggunaan berbagai peralatan, serta pelatihan untuk memperbaiki fungsi tubuh dan komunikasi (Putra & Rizqi, 2021)

Salah satu layanan fisioterapi memanfaatkan komunikasi dan edukasi sebagai bagian dari layanan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat. Misalnya, memberikan edukasi di dalam komunitas layanan kesehatan. Kesehatan dianggap sebagai aspek penting dalam kehidupan manusia, yang mencakup kesejahteraan fisik, sosial dan mental. Hal ini memiliki dampak besar terhadap produktivitas ekonomi dan sosial seseorang. Oleh karena itu, menjaga kesehatan menjadi sangat penting, yang memerlukan upaya pencegahan dan penanggulangan, termasuk pemeriksaan, pengobatan, dan perawatan untuk memulihkan status kesehatan (Pratiwi et al., 2023)

Sikap kerja merupakan faktor utama dalam risiko penyakit. Sikap yang diambil saat melakukan pekerjaan akan mempengaruhi keberhasilan kerja; sikap yang tidak ergonomis dapat menyebabkan kelelahan dan cedera pada otot yang kemudian dapat menyebabkan rasa nyeri. Kelelahan ini mungkin tidak dirasakan saat melakukan aktivitas, tetapi baru terasa setelah atau sebelum aktivitas dilakukan (Winangen et al., 2023)

Pekerjaan yang konsisten dengan posisi yang tidak berubah dalam waktu yang lama dapat menyebabkan nyeri pada leher. *Cervical Root Syndrome* (CRS) adalah keadaan medis yang muncul karena adanya tekanan pada akar saraf di daerah leher (Nisa et al., 2023) Beberapa dari gejala tersebut termasuk nyeri yang menjalar, penurunan sensitivitas, kehilangan kemampuan motorik, serta sensasi kesemutan yang merambat hingga ke lengan bawah (Kang et al., 2020)

Menurut penelitian, angka kejadian kejadian nyeri muskuloskeletal pada leher dalam jangka waktu satu tahun dimasyarakat mencapai 40%, dengan prevalensi tertinggi terjadi pada wanita. Sementara itu prevalensi nyeri leher pada pekerja berkisar antara 6 hingga 76%, dan lebih tinggi pada wanita daripada pria (Winangen et al., 2023)

Salah satu profesi yang dapat mengakibatkan nyeri leher adalah pekerja guru di sekolah-sekolah. Proses mengajar ini melibatkan waktu yang cukup lama dimana posisi kepala cenderung mendumuk ke bawah atau leher ke arah atas saat mengajar. Berdasarkan survey yang dilakukan terhadap pekerja, sebagian besar dari mereka mengeluhkan nyeri leher. Hasil observasi menunjukkan bahwa para pekerja cenderung bekerja dengan posisi tidak ergonomis selama 6-8 jam sehari.

Peran fisioterapi dalam mendukung pekerja dengan melibatkan tindakan promotif dan edukatif. Hal ini meliputi memberikan penyuluhan kepada pekerja mengenai pentingnya postur kerja yang ergonomis, serta memberikan peregangan (*stretching*) untuk mengurangi keluhan nyeri leher yang mereka alami. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman para pekerja bertujuan untuk pencegahan nyeri leher akibat CRS yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, dan

memberikan latihan mandiri di rumah untuk mengurangi keluhan nyeri yang dialami oleh masyarakat.

## METODE

Metode yang dilakukan melibatkan penyuluhan promosi kesehatan mengenai CRS kepada para pekerja yaitu guru SD 01 Maguan Kab. Malang sebagai langkah preventif untuk mencegah kasus nyeri leher akibat CRS dengan menggunakan media *Poster*. Upaya promosi tersebut mencakup penyuluhan langsung kepada para pekerja tentang ergonomi saat bekerja. Selain itu, setelah memberikan pelajaran tentang stretching leher untuk membantu meredakan keluhan, juga diberikan edukasi berkelanjutan yang bisa dilakukan di rumah atau saat istirahat. Kegiatan ini diselenggarakan di SD 01 Maguan Kab. Malang di Jalan IR. Sukarno No.25, Maguan Kec. Ngajum, Kabupaten Malang, Jawa Timur. Sasaran dari kegiatan ini adalah para staff dan guru di SD 01 Maguan yang dimana sering mengabaikan postur tubuh saat melakukan tugasnya sebagai guru, bisa dari terlalu sering di depan laptop dan juga saat melakukan kegiatan mengajar yang mana berjumlah sekitar 15 orang.



Gambar 1.  
Media Penyuluhan



**Gambar 2.**  
Kegiatan Penyuluhan



**Gambar 3.**  
Observasi

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan pada Guru SD 01 Maguan Malang tentang Atasi Permasalahan Nyeri Leher Pada Pekerja (Gambar 3). Kegiatan yang diikuti oleh 15 guru SD 01 Maguan Malang sangatlah edukatif karena memberikan banyak sekali wawasan baru bagi para guru terkait postur tubuh, manfaatnya, durasi yang dibutuhkan, waktu yang tepat, hingga efek samping yang dirasakan setelah melakukan peregangan untuk memperbaiki postur tubuh setelah lelah melakukan tugas sebagai guru. Respon dari para guru sangat baik, mereka memiliki antusias yang tinggi untuk memerhatikan penyampaian materi. Hal ini dibuktikan dengan keaktifan saat sesi tanya jawab. Manfaat dari melakukan Stretching pada guru adalah untuk memperbaiki postur tubuh dan membuat otot tetap ,fleksibel, kuat, dan sehat dan juga untuk mengurangi rasa pegal yang biasa terasa di area leher, bahu, dan punggung. Yang mana dapat berpengaruh terhadap perubahan postur tubuh

Untuk menilai keberhasilan dari kegiatan penyuluhan tersebut dilakukan evaluasi sebelum dan sesudah penyuluhan mengenai masalah cervical root syndrome (CRS), yang hasilnya akan disajikan dalam tabel dibawah ini :

**Tabel 1.**  
Evaluasi Pengetahuan Pekerja sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Penguasaan Materi	Sebelum	Sesudah
Pengetahuan mengenai CRS	25%	100%
Pengetahuan tentang penyebab CRS	20%	100%
Pengetahuan tentang Pencegahan CRS	15%	100%
Pengetahuan tentang penanganan CRS	10%	100%

Dari data tersebut, terlihat bahwa kegiatan penyuluhan yang diadakan untuk para pekerja di SD 01 Maguan telah meningkatkan pemahaman mengenai cervical root syndrome.

## KESIMPULAN

Dari penyuluhan yang telah dilakukan, pengetahuan para guru di SD 1 Maguan pada tanggal 11 Maret sampai 14 Maret 2025 mengenai posisi kerja dan stretching saat mengalami nyeri leher telah meningkat. Kegiatan ini diharapkan dapat dijadikan secara rutin oleh pekerja untuk mengurangi tingkat nyeri di SD 1 Maguan, serta diharapkan bahwa para pekerja akan selalu menerapkan posisi kerja yang baik.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Saya sangat berterimakasih kepada SD 01 Maguan Kabupaten Malang yang sudah memfasilitasi untuk saya melangsungkan penyuluhan di SD 01 Maguan dan juga para staff dan guru yang berkenan untuk kita melakukan penyuluhan tentang posyandu pekerja yang mana disini kita membahas tentang cara menghindari resiko Cervical Root Syndrome pada pekerja dan terimakasih kepada clinical instructor dan clinical educator yang telah memberikan semangat sehingga acara penyuluhan ini berjalan dengan lancar, aman, dan terkendali dalam kegiatan penyuluhan di SD 01 Maguan Kabupaten Malang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Kang, K. C., Lee, H. S., & Lee, J. H. (2020). Cervical Radiculopathy Focus on Characteristics and Differential Diagnosis. *Asian Spine Journal*, 14(6), 921–930. <https://doi.org/10.31616/ASJ.2020.0647>
- Nasir, M., Damopolii, M., & Yuspiani, Y. (2024). Kedudukan Guru Sebagai Pendidik. *Edu Sociata (Jurnal Pendidikan Sosiologi)*, 7(1), 208–220. <https://doi.org/10.33627/es.v7i1.1985>
- Nisa, I., Rahayu, U. B., & Nasuka, M. (2023). Management Fisioterapi pada Kasus Cervical Root Syndrome dengan Pemberian Neck Calliet Exercise: Case Report. *Ahmar Metastasis Health Journal*, 3(1), 52–58. <https://doi.org/10.53770/amhj.v3i1.178>
- Pratiwi, R. C., Lubis, Z. I., & Retnowati, E. (2023). Upaya Fisioterapi dalam Promosi Kesehatan Hipertensi Pulmonal pada Komunitas Lansia di Posyandu Teratai Putih RW 02 Pandanwangi. *Jurnal Inovasi Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 3(2), 615–620. <https://doi.org/10.54082/jipppm.197>
- Putra, Y. W., & Rizqi, A. S. (2021). Pelayanan Fisioterapi Untuk Meningkatkan Kapasitas Fisik Masyarakat. *Al-Khidmat*, 3(2), 9–14. <https://doi.org/10.15575/jak.v3i2.9664>
- UU No. 14 Tahun 2005 tentang guru dan dosen pasal 1. (n.d.). UU 14-2005 Guru dan Dosen.pdf. In *Produk Hukum*. <https://jdih.usu.ac.id>
- Winangen, M. D., Rahmanto, S., & Rakhmawati, Y. (2023). Kegiatan Penyuluhan Fisioterapi Mengenai Neck Pain pada Pekerja Keripik Tempe Sanan Kecamatan Belimbing Kota Malang Provinsi Jawa Timur. *Jurnal Inovasi Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 3(2), 501–506. <https://doi.org/10.54082/jipppm.166>