

## **Edukasi Fisioterapi Dalam Pencegahan Neck Pain pada Guru Madrasah Putri Ar-Rohmah Islamic Boarding School**

**Rezki Auliah<sup>1</sup>, Nungki Marlian Yulidarwati<sup>2</sup>**

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

### **Corresponding Author**

**Nama Penulis:** Rezki Auliah

**E-mail:** [auliahrezki33@gmail.com](mailto:auliahrezki33@gmail.com)

### **Abstrak**

Neck pain (nyeri leher) merupakan salah satu keluhan muskuloskeletal yang banyak dikeluhkan masyarakat terutama pekerja yang menghabiskan waktu seharian untuk menyelesaikan pekerjaan di depan komputer dengan waktu yang cukup lama. Neck pain atau nyeri leher diakibatkan oleh postur janggal/postur yang buruk dalam waktu yang lama sehingga terjadi ketegangan otot. Salah satu jenis pekerjaan yang dapat menimbulkan nyeri leher ataupun sering mengeluhkan nyeri leher adalah tenaga pendidik (guru) karena postur kerja yang tidak ergonomis dengan waktu lama dan gerakan berulang. Dengan posisi duduk yang membungkuk dan kepala condong ke depan akan menimbulkan beban berlebih pada leher dan timbul rasa nyeri, hal tersebut menyebabkan gangguan pada saat melakukan aktivitas sehari-hari. Penyuluhan ini bertujuan untuk menambah wawasan para guru Madrasah Putri Ar-Rohmah upaya pencegahan dari kondisi neck pain (nyeri leher) saat bekerja. Metode yang digunakan yaitu dengan mengedukasi para guru mengenai posisi kerja yang baik dan ergonomis serta memberikan beberapa bentuk latihan untuk dijadikan latihan mandiri (home exercise) bertujuan untuk mengurangi nyeri leher. Hasil yang di peroleh adalah para guru Madrasah Putri Ar-Rohmah merespons positif edukasi tentang Neck pain (nyeri leher), menunjukkan peningkatan pemahaman dan kesadaran. Edukasi ini berhasil menanamkan pemahaman tentang betapa pentingnya menerapkan posisi kerja yang ergonomis dalam kegiatan bekerja sehari-hari, agar dapat menghindari nyeri leher.

**Kata kunci** - nyeri leher, guru, penyuluhan, stretching

### **Abstract**

Neck pain is one of the musculoskeletal complaints commonly reported by the public, especially workers who spend their entire day completing tasks in front of a computer for prolonged periods. Neck pain is caused by awkward or poor posture maintained over long durations, leading to muscle tension. One occupation that can cause or frequently report neck pain is teaching (teachers), due to non-ergonomic work postures with prolonged periods and repetitive movements. Leaning forward while sitting and tilting the head forward can create excessive strain on the neck and cause pain, disrupting daily activities. This outreach aims to enhance the awareness of teachers at Ar-Rohmah Girls' Islamic Boarding School regarding preventive measures against neck pain while working. The method used is to educate the teachers about proper and ergonomic working positions and provide various exercises for independent practice (home exercises) to alleviate neck pain. The results obtained show that the teachers at Ar-Rohmah Girls' Islamic Boarding School responded positively to the education about neck pain, demonstrating increased understanding and awareness. This education successfully instilled the importance of implementing ergonomic working positions in daily work activities to avoid neck pain.

**Keywords** - neck pain, teacher, counseling, stretching

## PENDAHULUAN

Era modern seperti ini, banyak orang menghabiskan waktu seharian untuk menyelesaikan pekerjaan maupun tugas-tugasnya tanpa memedulikan efek samping yang akan ditimbulkan, dalam proses kerja, pekerja sangat menginginkan hasil yang maksimal dengan mengeluarkan tenaga yang cukup dalam menyelesaikan pekerjaannya. Peralatan dan teknologi yang kurang sesuai dengan kebutuhan para pekerja dan kurangnya pemahaman para pekerja mengenai pentingnya sikap dan posisi tubuh yang ergonomis dalam bekerja mengakibatkan timbulnya berbagai macam gangguan Musculoskeletal (A. Rahman, Muis, & Thamrin, 2021).

Salah satu macam gangguan Musculoskeletal yang terkait dengan penggunaan komputer maupun smartphone adalah *neck pain* atau nyeri leher. *Neck pain* atau nyeri leher adalah rasa tidak nyaman, sakit, atau nyeri di area *occiput* (pangkal kepala) sampai bagian atas punggung, termasuk diantara batas *scapula medial* (bagian dalam) dengan atau tanpa penyebaran serta berlangsung paling tidak dialami satu hari (溶接学会編集委員会, 2022).

*Neck pain* atau nyeri leher yang diakibatkan oleh postur janggal/postur yang buruk dalam waktu yang lama sehingga terjadi ketegangan otot. Selain itu, postur janggal pada otot leher juga dapat menyebabkan kelelahan, yang memiliki efek negatif, seperti akan timbulnya rasa sakit kepala dan stres (Situmorang, Widjasena, & Wahyuni, 2020). Salah satu pemicu terjadinya neck pain juga di akibatkan karena posisi konstan yang dapat meningkatkan tonus otot dan juga meningkatkan risiko nyeri atau ketidaknyamanan otot. Gerakan berulang secara statis dapat mengurangi sirkulasi darah, mencegah nutrisi menuju otot, dan menyebabkan kelelahan dan rasa nyeri (Situmorang et al., 2020).

Dalam studi Global Burden of Disease, mengatakan bahwa dari 291 kondisi yang ia teliti, nyeri leher menempati peringkat ke-21 dalam hal beban penyakit keseluruhan dan peringkat keempat dalam disabilitas menyeluruh. Oleh karena itu, nyeri leher merupakan masalah kesehatan masyarakat yang serius pada populasi umum (Verhagen, 2021). Prevalensi nyeri muskuloskeletal pada leher di masyarakat selama 1 tahun adalah 40% dan kejadian ini lebih tinggi pada wanita. Selama 1 tahun, prevalensi nyeri muskuloskeletal di daerah leher pada pekerja antara 6%-76% dan wanita juga lebih tinggi dari pada pria (Jatmika, Fachrin, & Sididi, 2022). Secara fisiologis, wanita cenderung memiliki kekuatan otot yang lebih rendah dan kurang aktif dalam aktivitas fisik dibandingkan pria, sehingga dikatakan bahwa wanita lebih berpotensi meningkatkan risiko keluhan muskuloskeletal termasuk nyeri leher (Subagio, 2022).

Keluhan muskuloskeletal, terutama pada leher, bahu dan punggung bawah, juga sering dialami oleh guru. Studi di Hong Kong menunjukkan prevalensi nyeri leher yang tinggi di kalangan guru, dengan angka mencapai 68,9% dalam 30 hari terakhir, sedangkan studi di Cina menemukan bahwa nyeri leher yang disertai nyeri bahu terjadi pada guru di setiap kelompok usia, dengan prevalensi tertinggi (57,5%) pada guru berusia 40-49 tahun dan 42,9% pada guru berusia 19-29 tahun. Kondisi tersebut sering dialami pada setiap tanaga pendidikan, baik pada pendidikan dasar, menengah dan pendidikan menengah atas (Yue, Liu, & Li, 2012).

Sebagai tenaga pendidik profesional, guru memiliki peran penting dalam mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi siswa pada jalur pendidikan formal, termasuk pendidikan anak usia dini, dasar, dan menengah (Beatris Lusmaria Putri Samat, 2021). Faktor-faktor fisik memiliki pengaruh besar terhadap timbulnya nyeri di leher dan bahu, termasuk faktor-faktor lain seperti usia, karakteristik individu, psikososial dan masalah pada otot dan tulang (Chiu & Lam, 2007). Guru dengan aktivitas seperti menulis di papan tulis, memeriksa tugas, dan penggunaan komputer secara berulang dan statis, sering kali memicu masalah kesehatan kerja, khususnya terkait sikap kerja yang tidak ergonomis. Sikap kerja yang buruk dan durasi kerja yang panjang menjadi pemimcu utama timbulnya nyeri leher, yang pada akhirnya dapat menurunkan produktivitas kerja guru.

Nyeri leher sering kali menyebabkan ketegangan otot atau spasme di area leher, yang berujung mengalami keterbatasan gerakan leher. Karena semakin besar sudut fleksi atau gerakan pada leher

---

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

maka semakin besar pula nyeri yang dirasakan pada leher. Fleksi leher dapat meningkatkan torsi gravitasi pada tulang belakang leher, yang dapat menyebabkan ketegangan pada leher. Dampak yang akan timbul dari nyeri leher berupa masalah tidur, penurunan kualitas hidup, rentan terkena penyakit muskuloskeletal, terbatasnya kemampuan otot, terhambatnya gerakan leher, stress, dan tidak fokus yang dimana hal ini dapat mengganggu fungsi leher dan aktivitas sehari-hari seorang guru termasuk saat mengajar (Ningtyas & Laksmita, 2022). Kemampuan leher untuk melakukan gerakan menunduk, menoleh, dan memutar kepala merupakan fungsi dari leher (Trisnowiyanto, 2017).

Dalam hasil observasi yang dilakukan bahwa para guru di Madrasah Putri Ar-Rohmah mengajar dengan postur yang kurang ergonomis dalam rentang waktu yang lama yaitu 7-10 jam/hari, di mulai pada hari senin- sabtu pada jam 07.00 – 17.00 WIB. Dengan durasi kerja yang lama ataupun posisi kerja yang tidak ergonomis sering kali disebabkan oleh pekerjaan yang mengharuskan posisi statis pada leher dan punggung, yang dapat memicu cedera akibat gerakan berulang (*repetitive strain injury*) (Budhyanti, Anggiat, & Juwita, 2020).

Peran fisioterapi pada tenaga pendidik (guru) yaitu melakukan tindakan promotif berupa penyuluhan kepada tenaga pendidik (guru) mengenai postur kerja yang ergonomis dan memberikan latihan berupa peregangan (*Stretching*) untuk mengurangi keluhan para guru yang mengalami nyeri leher. Tujuan dari kegiatan ini untuk menambah wawasan para guru upaya pencegahan dari kondisi nyeri leher di Madrasah Putri Ar-Rohmah .

## **METODE**

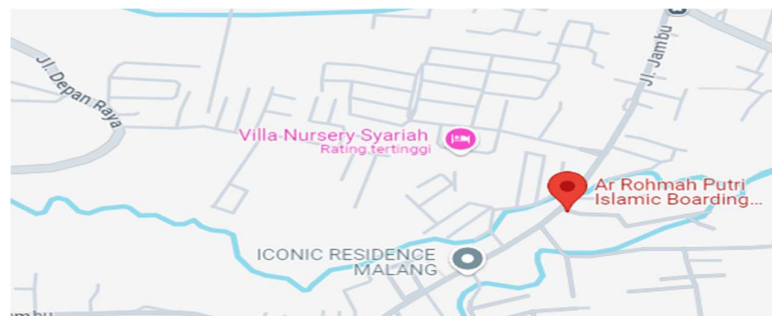
Berdasarkan survey terdapat sebanyak 22 guru dengan rentang usia 20-35 tahun, dengan durasi kerja perhari selama 7-10 jam. Kegiatan ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan promosi kesehatan mengenai *neck pain* (nyeri leher) terhadap guru madrasah putri Ar-Rohmah. Kegiatan ini menggunakan teknik promotif berupa penyuluhan secara langsung kepada tenaga pendidik (guru) mengenai materi tentang *neck pain* dan pencegahannya.

Penyuluhan ini menggunakan media poster dan melakukan *pretest* dan *posttest* untuk mengetahui tingkat pemahaman materi serta pencegahan *neck pain* dari penyuluhan tersebut. Setelah mengajarkan latihan untuk pencegahan *neck pain* kepada guru-guru berupa *stretching* pada leher untuk membantu mengurangi keluhan serta memberikan edukasi secara berkelanjutan untuk di rumah ataupun ketika sedang beristirahat.



Gambar 1.  
Media Promosi Poster

Kegiatan ini dilaksanakan di Aula Madrasah Putri Ar-Rohmah Jl. Jambu, Semanding, Sumbersekar, Kec. Dau, Kabupaten Malang, Jawa Timur. Sasaran yang di ambil adalah semua guru SMP di Madrasah Putri Ar-Rohmah yaitu sebanyak 22 orang pada hari/tanggal Sabtu, 15 Maret 2025 pada pukul 08:00 – 11:00 WIB.



Gambar 2.  
Lokasi Madrasah Putri Ar-Rohmah

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam kegiatan penyuluhan ini di mulai dengan dikusi dengan tim *Humas* untuk membahas mengenai materi dan teknis kegiatan yang akan dilaksanakan. Adapun tujuan penyuluhan ini untuk menambah wawasan para guru upaya pencegahan dari kondisi *neck pain* (nyeri leher) dan pemberian latihan *stretching* kepada semua guru Madrasah Putri Ar-Rohmah Kabupaten Malang.

Posisi ergonomis adalah kondisi tubuh yang berada dalam posisi nyaman atau netral, sehingga mengurangi tekanan pada saraf, tendon, otot, sendi, dan tulang belakang. Posisi ini memungkinkan tubuh untuk rileks tanpa adanya kontraksi atau regangan otot yang berlebihan. Maka dari itu jika

posisi tubuh yang tidak ergonomis akan menyebabkan kelemahan pada otot dan berkurangnya daya tahan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari (Budiman, Sakinah, & Ibnusantosa, 2021).



**Gambar 3.**  
Kegiatan Para Guru

Berdasarkan gambar 3 diatas, para pekerja masih belum tau dan paham terkait pentingnya postur tubuh saat bekerja seperti posisi leher yang menunduk, duduk atau berdiri dengan posisi membungkuk atau badan bertumpu pada satu sisi saja dalam posisi yang statis dengan waktu yang cukup lama. Selain itu, para guru sering mengeluhkan pegal-pegal pada bagian leher setelah melakukan pekerjaannya. Untuk mencegah terjadinya keluhan seperti nyeri leher ini maka bisa dengan melakukan *stretching*. Peregangan atau biasa disebut dengan *stretching* merupakan suatu bentuk gerakan yang dilakukan pada sekelompok otot atau pun tendon untuk melenturkan otot, meningkatkan elastisitas, dan memperoleh kenyamanan pada otot (Mulia, 2022). Penguluran otot atau *stretching* merupakan salah satu cara untuk memberikan kelenturan pada otot sehingga mampu mengurangi retriksi atau ketegangan yang ditimbulkan akibat adanya rasa nyeri (Trisnowiyanto, 2017). Latihan peregangan juga dapat dilakukan di sela-sela jam kerja karena *stretching* merupakan aktivitas fisik yang dirancang khusus untuk meningkatkan aliran darah, meredakan ketegangan saraf, dan memperkuat otot, sehingga mengurangi kelelahan saat bekerja (Shintya, Rahmawati, Prasetia, & Dwi, 2024).

Sebelum pemaparan materi dilakukan, para guru diminta untuk mengisi kuesioner *pretest* untuk mengetahui tingkat pengetahuan terkait *neck pain* (nyeri leher). Setelah dilakukan *pretest*, pemateri memberikan penyuluhan dan juga poster dibagikan kepada semua guru yang hadir dalam kegiatan penyuluhan ini agar penyampaian materi efektif serta mudah dipahami. Selanjutnya, setelah penyuluhan disampaikan dilakukan *posttest* untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan terkait *neck pain* (nyeri leher) menggunakan kuesioner.



Gambar 4.  
Penyampaian Materi dan Edukasi

Tabel 1.  
Evaluasi Pengetahuan Guru Madrasah Putri Ar-Rohmah

Penguasaan materi	Pretest (%)	Posttest (%)
Apakah anda mengetahui apa itu <i>neck pain</i> ?	36%	100%
Apakah anda mengetahui penyebab <i>neck pain</i> ?	27%	100%
Apakah anda mengetahui gejala dari <i>neck pain</i> ?	27%	100%
Apakah anda mengetahui cara menangani <i>neck pain</i> ?	0%	100%
Apakah anda mengetahui bagaimana mencegah <i>neck pain</i> ?	9%	100%

Berdasarkan data diatas kegiatan penyuluhan yang dilakukan pada para guru Madrasah Putri Ar-Rohmah meningkat tentang pemahaman mengenai *neck pain* (nyeri leher), hal tersebut menunjukkan adanya peningkatan wawasan dan juga pengetahuan mengenai *neck pain* (nyeri leher), tentang pencegahan serta edukasi yang diberikan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan penyuluhan tersebut yang telah dilaksanakan dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan para guru Madrasah Putri Ar-Rohmah mengenai *neck pain* (nyeri leher) dan terapi latihan (*stretching*) pada saat merasakan nyeri leher. Dari presentase data hasil penyuluhan yang di dapat menunjukkan terdapat peningkatan wawasan mengenai *neck pain* (nyeri leher). Dari kegiatan tersebut kami selaku mahasiswi profesi fisioterapi berharap para guru Madrasah Putri Ar-Rohmah mendapatkan rmanfaat dari kegiatan kami dan kami berharap para guru Madrasah Putri Ar-Rohmah dapat melakukan dan menerapkan posisi kerja yang baik secara berkala guna menurunkan ataupun mencegah *neck pain* (nyeri leher).

## UCAPAN TERIMA KASIH

Keberhasilan kegiatan penyuluhan ini tidak terlepas dari dukungan dan kerjasama berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada Kepala Madrasah Diniyah

Ar-Rohmah Malang, Ustadzah penanggung jawab (Humas), para guru-guru Ar-Rohmah, dan tim penyuluhan yang telah bekerja sama dengan baik selama kegiatan ini berlangsung.

#### DAFTAR PUSTAKA

- A. Rahman, A. S., Muis, M., & Thamrin, Y. (2021). Faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan Nyeri Leher Pada Karyawan Pt. Angkasa Pura. *Hasanuddin Journal of Public Health*, 2(3), 266–280. <https://doi.org/10.30597/hjph.v2i3.13683>
- Beatris Lusmaria Putri Samat. (2021). Peran Profesi Keguruan. *Publikasi Pmebelajaran*, 1(2), 141.
- Budhyanti, W., Anggiat, L., & Juwita, Ci. P. (2020). Pencegahan dan Penanganan Nyeri Leher dan Punggung Bawah dengan Peregangan Mandiri pada Pegawai Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 10 Cawang: Program Pengabdian Kepada Masyarakat. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 4(1), 79–89. Retrieved from [lucky.panjaitan@uki.ac.id](http://lucky.panjaitan@uki.ac.id)
- Budiman, B., Sakinah, R. K., & Ibnusantosa, R. G. (2021). Hubungan Postur Tubuh Dengan Nyeri Leher Dan Bahu Pada Mahasiswa Kedokteran Selama Pembelajaran Daring. *Medika Kartika Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 4(Volume 4 No 4), 447–460. <https://doi.org/10.35990/mk.v4n4.p447-460>
- Chiu, T. T. W., & Lam, P. K. W. (2007). The prevalence of and risk factors for neck pain and upper limb pain among secondary school teachers in Hong Kong. *Journal of Occupational Rehabilitation*, 17(1), 19–32. <https://doi.org/10.1007/s10926-006-9046-z>
- Jatmika, L., Fachrin, S. A., & Sididi, M. (2022). Faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan MSDS Pada Pekerja Buruh Di Pelabuhan Yos Sudarso Tual. *Window of Public Health Journal*, 3(3), 563–574. <https://doi.org/10.33096/woph.v3i3.622>
- Mulia, L. (2022). Pengabdian Kepada Masyarakat Pelatihan Statis Stretching Dan Dynamic Stretching Pada Pelatih Karate Inkanas Depok. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2022, 2022. Retrieved from <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm>
- Ningtyas, E., & Laksmi, D. Y. (2022). Gambaran kejadian neck pain pada mahasiswa fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Naskah Publikasi*, 2(4), 1–12. Retrieved from <http://digilib.unisayogya.ac.id/id/eprint/6571>
- Shintya, A. R., Rahmawati, N. A., Prasetia, A., & Dwi, D. (2024). Edukasi Manfaat Stretching Untuk Mengatasi Musculoskeletal Disorders Pada Komunitas Guru SMPN 1 Dau Malang, 2(9), 4185–4191.
- Situmorang, C. K., Widjasena, B., & Wahyuni, I. (2020). Hubungan Antara Durasi Dan Postur Tubuh Penggunaan Komputer Terhadap Keluhan Neck Pain Pada Tenaga Kependidikan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(5), 672–678. Retrieved from <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Subagio, H. B. (2022). Gambaran Gangguan Muskuloskeletal Pada Area Bahu Pada Guru Di Daerah Jabodetabek. *Indonesian Journal of Physiotherapy*, 2(1), 98–105. <https://doi.org/10.52019/ijpt.v2i1.3332>
- Trisnowiyanto, B. (2017). Teknik Penguluran Otot–Otot Leher Untuk Meningkatkan Fungsional Leher Pada Penderita Nyeri Tengku 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>
- Yue, P., Liu, F., & Li, L. (2012). Neck/shoulder pain and low back pain among school teachers in China, prevalence and risk factors. *BMC Public Health*, 12(1), 1. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-789>
- 溶接学会編集委員会. (2022). 1. 鉄鋼 2. アルミニウム合金, その他 3. 新素材 (高分子) (最新の接着剤と接着技術の動向) – 金属とプラスチックの構造接着技術 – 4. 溶接材料. *Journal of the Japan Welding Society*, 91(5), 328–341. <https://doi.org/10.2207/jjws.91.328>

