

Penyuluhan Fisioterapi Dalam Upaya Memperkenalkan Keluhan *Neck Pain* Pada Pegawai Kejaksaan Negeri Kota Malang

Marlinda Rijal¹, Nungki Marlian Yuliadarwati²

^{1,2,3} *Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia*

Corresponding Author

Nama Penulis: Marlinda Rijal

E-mail: marlindarijal@gmail.com

Abstrak

Fisioterapi merupakan suatu bentuk pelayanan yang ditujukan kepada individu dan masyarakat lingkup pelayanan fisioterapi adalah mengembangkan, memelihara, dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentan kehidupan. Neck pain atau nyeri leher adalah penyakit yang sering dialami oleh banyak orang. Kondisi tersebut terjadi akibat postur tubuh yang buruk. Beberapa faktor risiko dari nyeri leher adalah usia lanjut, jenis kelamin perempuan, dan postur kerja yang tidak ergonomis. Metode kegiatan fisioterapi komunitas yang digunakan adalah dengan memberikan penyuluhan promosi Kesehatan dan edukasi mengenai penatalaksanaan fisioterapi berupa peregangan yang dapat dilakukan secara mandiri. Tujuan dari penyuluhan ini adalah memberikan edukasi serta penanganan fisioterapi terkait nyeri leher pada Pegawai Kejaksaan Negeri Kota Malang.

Kata kunci – pegawai, nyeri leher, edukasi, fisioterapi

Abstract

Physiotherapy is a form of service aimed at individuals and communities. The scope of physiotherapy services is to develop, maintain, and restore movement and body function throughout life. Neck pain or neck pain is a disease that is often experienced by many people. This condition occurs due to poor posture. Some risk factors for neck pain are old age, female gender, and non-ergonomic work postures. The method of community physiotherapy activities used is to provide health promotion counseling and education regarding physiotherapy management in the form of stretching that can be done independently. The purpose of this counseling is to provide education and physiotherapy treatment related to neck pain in Malang City District Attorney's Office Employees.

Keywords – employee, neck pain, education, physiotherapy

PENDAHULUAN

Fisioterapi atau terapi fisik merupakan salah satu bentuk pelayanan Kesehatan terhadap individu dan masyarakat. Lingkup pelayanan fisioterapi adalah mengembangkan, memelihara, dan mengembalikan fungsi lingkup gerak sendi. Kasus yang sering dikeluhkan adalah permasalahan musculoskeletal. Masalah musculoskeletal disebabkan kebiasaan posisi kerja yang tidak benar dan bekerja dengan jangka waktu yang lama dengan postur tubuh yang salah sehingga menyebabkan permasalahan pada area tubuh yang sering digunakan (Khairunisa et al., 2025).

Nyeri leher adalah nyeri yang dirasakan oleh penderita pada aksial tulang belakang. Rasa tidak nyaman pada leher dapat menyebabkan leher menjadi kaku, nyeri otot-otot disekitar leher (Javdaneh et al., 2021). Penyakit akibat kerja disebabkan oleh pekerjaan dan posisi kerja yang salah. Salah satu penyakit akibat kerja adalah gangguan nyeri leher. Nyeri leher yang timbul karena posisi statis dalam bekerja dapat mengganggu yang dapat mengakibatkan kehilangan jam kerja sehingga dapat mempengaruhi produktivitas kerja. Nyeri leher adalah gejala klinis dimana penderita merasakan perasaan tidak enak dan tidak nyaman dibagian(Sari & Faridah, 2023). Nyeri bisa berlanjut sampai tiga bulan atau lebih dan memasuki kondisi kronis, dan jika dibiarkan tanpa pengobatan dapat berdampak pada kejiwaan dan mengganggu kegiatan sehari-hari (Natosba & Jaji, 2016).

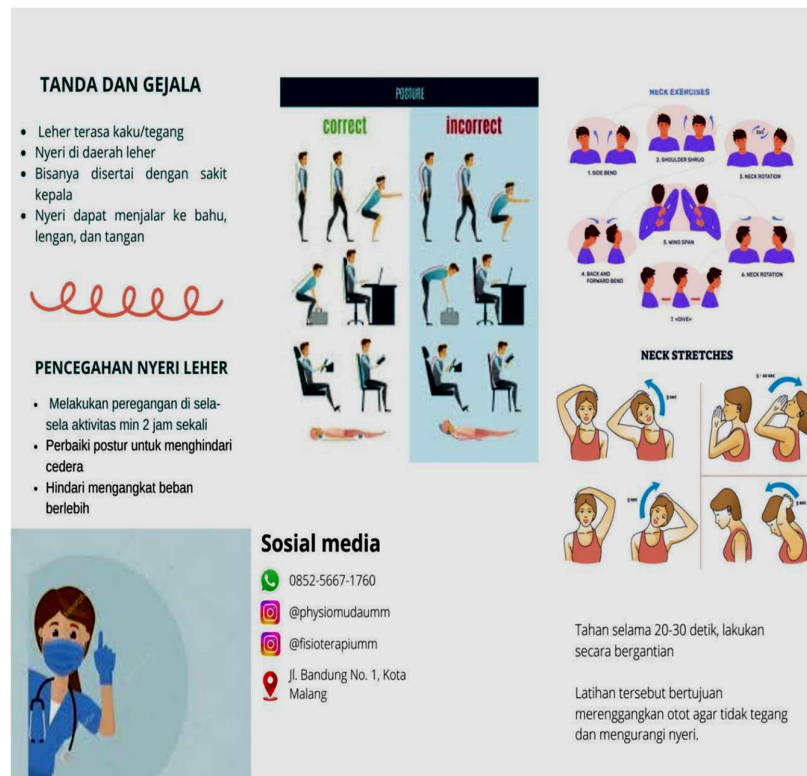
Ergonomi berperan penting dalam meningkatkan faktor keselamatan dan kesehatan kerja. Ergonomi menciptakan kerangka kerja yang sehat, aman, dan nyaman, untuk mengurangi ketidaknyaman visual dan postur kerja membuat suatu perkakas kerja yang sesuai untuk mengurangi kelelahan akibat beban kerja (Saputro & Suryati, 2023). Metode kegiatan komunitas fisioterapi yang digunakan adalah dengan memberikan penyuluhan promosi Kesehatan dan edukasi mengenai penatalaksanaan fisioterapi berupa peregangan yang dapat dilakukan secara mandiri. Tujuan dari penyuluhan ini adalah memberikan edukasi serta penanganan fisioterapi terkait nyeri leher pada Pegawai Kejaksaan Negeri Kota Malang.

METODE

Pada kegiatan fisioterapi ini menggunakan metode promosi Kesehatan dengan memberikan penyuluhan dan edukasi mengenai penatalaksanaan fisioterapi berupa peregangan yang dapat dilakukan secara mandiri. Media yang dilakukan untuk promosi Kesehatan berupa leaflet sebagai media penyuluhan dan demonstrasi secara langsung kepada komunitas Pegawai Kejasaaan Negeri Kota Malang. Sebelum melakukan penyuluhan pegawai ditanyakan posisi duduk saat bekeja dan memberikan pertanyaan seputaran nyeri leher dan penyebabnya. Materi yang dijelaskan pada penyuluhan berupa pengertian nyeri leher, factor penyebab, tanda dan gejala, pencegahan, dan latihan secara mandiri. Setelah menjelaskan materi ada sesi diskusi dan tanya jawab kepada responden.



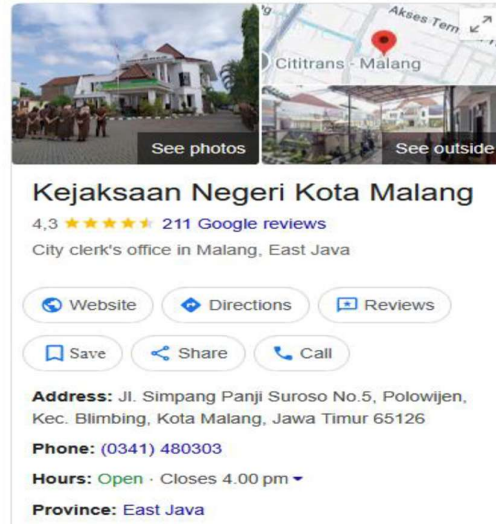
Gambar 1. Media Promosi leaflet



Gambar 2. Media Promosi leaflet

Target Dan Sasaran Tempat

Sasaran kegiatan edukasi penyuluhan dilakukan dikantor Kejaksaan Negeri Kota Malang yang beralamatkan di Jl. Simpang Panji Suroso No.5, Polowijen, Kec. Blimbing, Kota Malang, Jawa Timur pada tanggal 10 Maret 2025.



Gambar 3.
Alamat Kantor Kejaksaan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam kegiatan penyuluhan ini diawali diskusi dengan *Clinical Instructor* (CI) untuk membahas mengenai penyuluhan dengan target pegawai yang lebih berisiko terkena nyeri leher. Sebelum kegiatan penyuluhan dimulai penulis berkoordinasi dengan CI terkait perizinan untuk melakukan penyuluhan, setelah itu penulis mempersiapkan materi yang akan disampaikan kepada responden seperti poster, leaflet sebagai media promosi Kesehatan untuk menyampaikan materi dan demonstrasi secara langsung.

Pelaksanaan penyuluhan ini dengan target memberikan pengetahuan tentang nyeri leher. Setelah itu sebelum dan sesudah penyuluhan dilakukan post test dan pre test terkait materi yang disampaikan serta sesi tanya jawab.



Gambar 4.
Disikusi dengan CI

Table 1.
Evaluasi Pengetahuan Neck Pain

No	Penguasaan Materi	Sebelum Penyuluhan	Setelah Penyuluhan
1.	Apakah anda tahu apa itu neck pain?	45%	80%
2.	Apakah anda tahu factor penyebab neck Pain?	0%	80%
3.	Apakah anda tahu penyebab neck pain?	0%	80%
4.	Apakah anda sering mengalami neck pain?	0%	90%

Berdasarkan tabel evaluasi diatas sebelum dilakukan kegiatan penyuluhan pada Pegawai Kejaksaan Negeri Kota Malang memaparkan materi tentang Nyeri Leher dan latihan serta cara bagaimana pencegahan nyeri leher. Dengan adanya penyuluhan diharapkan para pegawai bisa menambah wawasan dan pengetahuan mengenai nyeri leher.

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi yang telah dilakukan diatas dapat meningkatkan pengetahuan tentang cara pencegahan dan cara penanganan Neck Pain sehingga mampu melakukannya secara mandiri dengan melakukan latihan secara aktif. Pada kegiatan penyuluhan kali ini penulis berharap pegawai melakukan latihan secara rutin guna mencegah terjadinya neck pain.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami kepada pihak yang terlibat yang telah meluangkan waktu menerima izin kami untuk melakukan penyuluhan di kantor Kejaksaan Negeri Kota Malang. Tidak lupa kami ucapkan terimakasih kepada pihak yang terlibat selama kegiatan penyuluhan berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Pradipta, D. Prabawati, D. I. (2025). Edukasi Fisioterpi Mengenai Kasus Neck Pain Akibat Terlalu Lama Bermain Handphone pada Pelajar SMK Ahmad Yani Jabung. *Jurnal Kesehatan*, 2(1), 72–80. <https://doi.org/10.62951/karya.v2i1.1150>
- Javdaneh, N., Saeterbakken, A. H., Shams, A., & Barati, A. H. (2021). Pain neuroscience education combined with therapeutic exercises provides added benefit in the treatment of chronic neck pain. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16). <https://doi.org/10.3390/ijerph18168848>
- Khairunisa, N., Lubis, Z. I., & Septian, R. (2025). Edukasi Fisioterapi Mengenai Pencegahan Nyeri Leher pada Komunitas Pekerja Pabrik Keripik Tempe Sanan (Physiotherapy Education Regarding Neck Pain Prevention in the Sanan Tempe Chips Factory Worker Community) Universitas Muhammadiyah Malang , Indonesia .
- Natosba, J., & Jaji, J. (2016). Pengaruh Posisi Ergonomis terhadap Kejadian Low Back Pain Pada Penenun Songket di Kampung BNI 46. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 3(2), 8–16.
- Saputro, A. P., & Suryati, A. (2023). Peran Ilmu Ergonomi Terhadap Keselamatan Kerja di Sebuah Perusahaan. *Jurnal Ekonomi, Manajemen, Dan Akuntansi*, 2(2), 1–11. <http://jurnal.anfa.co.id/index.php/mufakat>
- Sari, I. P., & Faridah, F. (2023). Pengaruh Mc. Kenzie Cervical Exercise Terhadap Nyeri Leher Pada Pembatik. *Quality : Jurnal Kesehatan*, 17(1), 19–24. <https://doi.org/10.36082/qjk.v17i1.862>