

Edukasi Fisioterapi Pencegahan Neck Pain pada Pekerja di Pabrik Roti Micki Kota Batu

Alfina Chintya Damayanti¹, Nungki Marlian Yuliadarwati²

^{1,2} Universitas Muhammdiyah Malang, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Alfina Chintya Damayanti

E-mail: alfinacd@webmail.umm.ac.id

Abstrak

Salah satu keluhan muskuloskeletal yang paling umum adalah nyeri leher, terutama karena postur kerja yang tidak ergonomis. Nyeri leher atau neck pain didefinisikan sebagai rasa sakit yang terjadi di daerah anatomi leher dengan atau tanpa menjalar ke kepala, badan dan tubuh bagian atas. Sekitar 16,6% orang dewasa di Indonesia mengeluh nyeri leher setiap tahun, dan bahkan 0,6% orang terus mengalami nyeri leher menjadi semakin parah. Para pekerja roti banyak yang mengalami nyeri leher yang disebabkan intensitas kerja yang tinggi dan saat bekerja posisi tubuh tidak ergonomis. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk mencegah terjadi nyeri leher ataupun agar pekerja lebih memperhatikan dan lebih peduli dengan posisi ergonomis saat bekerja. Metode penyuluhan menggunakan penyuluhan promosi kesehatan mengenai nyeri leher kepada pekerja pabrik roti micki dengan penjelasan melalui poster dan leaflet sebagai perantara pendukung penyampaian materi yang dibagikan kepada seluruh peserta kegiatan. Untuk mengukur pemahaman mereka tentang pencegahan nyeri leher, dilakukan pre-test dan post-test. Hasil dari penyuluhan ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan para pekerja dari sebelum dan sesudah dilaksanakan sosialisasi nyeri leher. Diharapkan agar kegiatan ini terus dikembangkan dan dijalankan secara teratur karena banyak pekerja di luar sana yang belum mendapatkan pengetahuan dan pencegahan tentang nyeri leher.

Kata kunci – edukasi, penyuluhan, fisioterapi, nyeri leher

Abstract

One of the most common musculoskeletal complaints is neck pain, mainly due to unergonomic working postures. Neck pain is defined as pain that occurs in the anatomical area of the neck with or without radiating to the head, trunk and upper body. Around 16.6% of adults in Indonesia complain of neck pain every year, and even 0.6% of people continue to experience neck pain that is getting worse. Many bakery workers experience neck pain caused by high work intensity and non-ergonomic body positions when working. This counseling activity aims to prevent neck pain or for workers to pay more attention and care more about ergonomic positions when working. The counseling method uses health promotion counseling regarding neck pain to Micki bakery workers with explanations through posters and leaflets as supporting intermediaries for delivering materials distributed to all participants in the activity. To measure their understanding of preventing neck pain, a pre-test and post-test were conducted. The results of this counseling show that there is an increase in workers' knowledge before and after the implementation of neck pain socialization. It is hoped that this activity will continue to be developed and carried out regularly because many workers out there have not received knowledge and prevention about neck pain.

Keywords - education, counseling, physiotherapy, neck pain

PENDAHULUAN

Pekerja yang melakukan pekerjaan tidak terlepas dari kemungkinan terjadinya kecelakaan atau penyakit akibat kerja di tempat kerja (Purbasari, 2019). Faktor-faktor seperti kondisi tempat kerja dan gaya hidup individu dapat menjadi penyebab penyakit yang terkait dengan. Gangguan *muskuloskeletal* terkait pekerjaan adalah kondisi di mana nyeri pada otot rangka dapat muncul sebagai akibat dari aktivitas kerja yang berat, terutama yang melibatkan penggunaan otot yang berlebihan. Rasa nyeri yang berkepanjangan di area tubuh tertentu dapat disebabkan oleh sikap kerja atau postur kerja yang tidak ergonomis. Leher, pundak, siku, lengan, tangan, dan pergelangan tangan adalah beberapa bagian tubuh yang mengalami ketidaknyamanan.

Menurut *International Labour Organization* (ILO), sekitar 340 juta kecelakaan kerja dan 160 juta penyakit akibat kerja terjadi setiap tahun di seluruh dunia (Darmayani et al., 2023). Jumlah tersebut menunjukkan bahwa angka kecelakaan kerja di Indonesia cukup tinggi. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi penyakit akibat kerja salah satu diantaranya ialah faktor fisiologis, dimana posisi tubuh yang tidak ergonomis dan dilakukan secara berulang-ulang dapat mengakibatkan nyeri. Keluhan yang sering terjadinya akibat kerja yaitu *neck pain* atau nyeri pada leher.

Salah satu keluhan muskuloskeletal yang paling umum adalah nyeri leher, terutama karena postur kerja yang tidak ergonomis. Nyeri leher atau *neck pain* didefinisikan sebagai rasa sakit yang terjadi di daerah anatomi leher dengan atau tanpa menjalar ke kepala, badan dan tubuh bagian atas (Maulidya et al., 2023). Sekitar 16,6% orang dewasa di Indonesia mengeluh nyeri leher setiap tahun, dan bahkan 0,6% orang terus mengalami nyeri leher menjadi semakin parah (Nadhifah et al., 2019). Saat bekerja, hal-hal seperti duduk yang terlalu lama dan statis, menunduk kepala untuk waktu yang lama, dan gerakan memutar kepala yang berulang dapat menyebabkan masalah pada area leher. Hal ini dapat menyebabkan penurunan produktivitas dalam bekerja (Natashia & Anisah Makkiyah, n.d.). Para pekerja roti banyak yang mengalami nyeri leher yang disebabkan intensitas kerja yang tinggi dan saat bekerja posisi tubuh tidak ergonomis.

Dari hasil observasi yang telah dilakukan pada tanggal maret 2025 di pabrik roti micki kota batu terlihat para pekerja melakukan pekerjaannya dengan posisi berdiri dan duduk dengan kepala menunduk kebawah. Edukasi kepada para pekerja bertujuan untuk mencegah terjadi *neck pain* ataupun agar pekerja lebih memperhatikan dan lebih peduli dengan posisi ergonomis saat bekerja. Karena para pekerja banyak yang mengabaikan posisi kerja dan banyak pekerja yang tidak peduli terhadap nyeri pada lehernya.

METODE

Berdasarkan survey, terdapat 20 pekerja yang berusia 20 hingga 40 tahun. Metode penyuluhan yang dilakukan menggunakan metode penyuluhan promosi kesehatan mengenai nyeri leher kepada pekerja pabrik roti micki dengan penjelasan melalui media leaflet sebagai perantara pendukung penyampaian materi yang dibagikan kepada seluruh peserta kegiatan. Upaya penyuluhan ini disampaikan secara langsung kepada para pekerja tentang posisi yang ergonomis saat bekerja agar terhindar dari nyeri leher.

Kegiatan ini dimulai pada tanggal 5 maret dimulai dengan survey, terlihat para pekerja rata-rata melakukan pekerjaan dengan cara duduk dan berdiri dengan kepala menunduk kebawah. Selanjutnya dilakukan penyuluhan menyampaikan materi tentang edukasi tentang kesehatan kerja. Setelah edukasi selesai, para pekerja diajarkan latihan bersama-sama. Latihan peregangan ini bertujuan untuk menimbulkan efek relaksasi yang dapat membantu mengurangi rasa nyeri. *Pre-test* dan *post-test* diberikan kepada peserta untuk mengukur efektivitas kegiatan ini. Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur tingkat pemahaman peserta dan efektivitas materi penyuluhan yang diberikan. Kegiatan ini dilakukan di pabrik roti micki Kota Batu, Jawa Timur.



Gambar 1.
Lokasi Pabrik Roti Micki berdasarkan Google Maps



Gambar 2.
Survey Posisi Kerja Pekerja

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan dalam kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan wawasan kepada karyawan tentang nyeri leher melalui penyuluhan yang mencakup presentasi dan latihan terkait kasus nyeri leher. Untuk mengukur pemahaman materi tentang nyeri leher, dilakukan pre-test dan post-test sebelum dan setelah penyuluhan. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan fleksibilitas dan mengurangi cedera. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk menambah pengetahuan para pekerja tentang nyeri leher. Sebelum penyuluhan, para pekerja tidak peduli dan membiarkan saja ketika mereka mengalami nyeri leher. Setelah penyuluhan, pekerja menjadi lebih berhati-hati dan melakukan peregangan ketika leher terasa pegal atau nyeri.

Kegiatan diawali dengan observasi kepada para pekerja bagaimana cara melihat mereka bekerja dan menanyakan keluhan apa yang sering terjadi. Sebelum pemaparan materi tentang nyeri leher pekerja diberikan pre-test berupa pertanyaan untuk mengukur pemahaman tentang nyeri leher

yang mau dipaparkan. Berikutnya pembagian leaflet dilanjutkan dengan menjelaskan materi edukasi tentang nyeri leher. Selanjutnya mempraktikkan latihan peregangan dan melakukan sesi tanya jawab bersama pekerja pabrik roti. Setelah selesai semua kegiatan dilakukan pre-test ke para pekerja didapatkan hasil kenaikan pengetahuan tentang penyebab, tanda dan gejala, pencegahan dan latihan peregangan untuk nyeri leher.

Tabel 1.
Evaluasi Pretest dan Post-test Pemberian Materi

Penguasaan materi	Pretest		Posttest	
	Paham	Tidak paham	Paham	Tidak paham
Pengetahuan tentang faktor penyebab nyeri leher	2	18	20	0
Pengetahuan tentang tanda & gejala nyeri leher	2	18	20	0
Pengetahuan cara pencegahan nyeri leher	2	18	20	0
Pengetahuan tentang latihan stretching	0	20	20	0

Nyeri leher adalah nyeri yang dirasakan pada bagian belakang atau pangkal kepala dari susunan tulang belakang yang paling atas (cervical) sampai bagian atas punggung yang meluas ke atas tulang belikat (scapula). Nyeri leher dapat disebabkan oleh posisi yang tidak ergonomis. Terlalu banyak menggunakan posisi fleksi selama bekerja juga dapat menyebabkan nyeri pada leher (Leluni et al., 2023). Pekerja yang mengalami nyeri leher, latihan peragangan otot leher dapat membantu mengurangi nyeri pada leher. Dimana peregangan otot atau stretching, dapat meningkatkan kemampuan fungsional leher dengan meregangkan jaringan lunak dan meregangkan otot dan tendon yang mengalami pemendekan, ini memungkinkan meningkatkan fleksibilitas Gerak (Laeto, 2024). Dari hasil wawancara ada beberapa pekerja roti yang mengalami nyeri leher. Diharapkan penyuluhan ini membantu pekerja lebih memperhatikan posisi tubuh mereka saat bekerja untuk mengurangi dan mencegah nyeri leher.

Kegiatan ini juga menunjukkan cara interaksi dan penggunaan media pendidikan seperti poster dan leaflet dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat. Studi menunjukkan bahwa masyarakat dapat lebih memahami dan menerapkan pengetahuan dalam kehidupan sehari-hari dengan kombinasi pendidikan lisan dan media cetak (Amin et al., 2024). Secara keseluruhan, penyuluhan meningkatkan kesadaran pekerja tentang definisi, tanda dan gejala, penyebabnya, pencegahannya, dan cara menanganinya dengan latihan stretching. Hasil ini menunjukkan bahwa mengatasi neck pain atau nyeri leher pada pekerja dapat dilakukan melalui pendekatan yang komprehensif yang melibatkan sosialisasi dan edukasi.

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan fisioterapi tentang neck pain kepada para pekerja pabrik roti micki berhasil mencapai tujuannya. Hasil evaluasi dapat dilihat di tabel pretest dan posttest terdapat peningkatan pengetahuan tentang neck pain atau nyeri leher. Para pekerja yang mengikuti kegiatan penyuluhan dengan kondusif, aktif dan dapat memahami materi yang dijelaskan. Penulisan ini berharap agar kegiatan ini terus dikembangkan dan dijalankan secara teratur karena banyak pekerja di luar sana yang belum mendapatkan pengetahuan dan pencegahan tentang nyeri leher. Harapannya adalah agar semua pekerja pabrik roti micki dapat melakukan stretching secara mandiri dan memanfaatkan ilmu yang baru didapatkan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan kepada Prodi Profesi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang dan para pekerja pabrik Roti Micki kota batu yang telah membantu mensukseskan penyuluhan ini hingga berjalan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, M., Salsabilah, M., Pratama, M. I., Salsabila, M., Dwi Satria, M., & Regita Az-Zahra, B. (2024). Strategi Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil melalui Layanan Posyandu Anemia Prevention Strategies for Pregnant Women through Integrated Health Post Services. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*, 6(4), 32–42. <https://doi.org/10.57214/pengabmas.v6i4.576>
- Darmayani, S., Sa'diyah, A., Supiati, M., Muttaqin, F., Rachmawati, C., Widia, M. L., Pattiapon, P., Rahayu, D., Indiyati, E., Bachtiar, E. P., Rahayu, R., & Fajarwati, M. (2023). *Kesehatan Keselamatan Kerja (K3)*. www.penerbitwidina.com
- Laeto, A. Bin. (2024). Hubungan Antara Durasi Duduk Dengan Kejadian Nyeri Leher Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Sriwijaya Selama Pembelajaran Daring. 2, 244–249.
- Leluni, K. N., Kusumawati, N., Gunawati, F., & Risna, N. M. (2023). Pencegahan Dan Penanganan Nyeri Leher Pada Siswa/I SMAN 6 Banjarmasin. *SWARNA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(7), 807–811. <https://doi.org/10.55681/swarna.v2i7.763>
- Maulidya, L., Meily Kurniawidjaja, L., Keselamatan, D., Kerja, K., Masyarakat, K., & Indonesia, U. (2023). *Keluhan Nyeri di Bagian Tenguk Leher (Neck Pain) pada Pekerja Perkantoran: A Systematic Review* (Vol. 14).
- Nadhifah, N., Irianto, I., & Ahsaniyah, A. (2019). Analisis Risk Factors For Neck Pain Complaints In Production Workers At PT Maruko International Indonesia. *Nusantara Medical Science Journal*, 4, 7. <https://doi.org/10.20956/nmsj.v4i1.6590>
- Natashia, K., & Anisah Makkiyah, F. (n.d.). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keluhan Nyeri Leher Non-Spesifik pada Orang Dewasa Usia Produktif*. <https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v8i1>
- Purbasari, A. (2019). Analisis Postur Kerja Secara Ergonomi Pada Operator Pencetakan Pilar Yang Menimbulkan Risiko Musculoskeletal. *Vol.2, No.2*, 143–150.