

## **Penyuluhan Fisioterapi Mengenai Faktor Risiko dan Edukasi Neck Pain Pada Pekerja Kantoran di Badan Pengelolaan Pendapatan Daerah Sumbawa Besar**

**Lala Nabilah Alfizah<sup>1</sup>, Dimas Sondang<sup>2</sup>**

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

### **Corresponding Author**

**Nama Penulis:** Lala Nabilah Alfizah

**E-mail:** [nabilaalfizah11@gmail.com](mailto:nabilaalfizah11@gmail.com)

### **Abstrak**

*Nyeri leher (neck pain) adalah gangguan muskuloskeletal yang banyak dikeluhkan oleh masyarakat dan keluhan yang sangat umum. Keluhan nyeri leher dapat mengakibatkan kerugian pada pekerja dan kurangnya produktivitas kerja. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan kepedulian dan mengatasi nyeri bagian tengkuk leher (neck pain) pada pekerja kantor di Badan Pengelolaan Pendapatan Daerah Sumbawa Besar. Penelitian ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan dan edukasi untuk mengatasi permasalahan nyeri leher dan pundak dengan melakukan stretching dan posisi yang ergonomi saat bekerja. Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu dengan memberikan edukasi fisioterapi menggunakan leaflet dan poster untuk media promosi mengenai faktor risiko terjadinya neck pain pada pekerja kantoran di Badan Pengelolaan Pendapatan Daerah Sumbawa Besar. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kepedulian dan pencegahan Neck Pain sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan.*

**Kata kunci** - neck pain, stretching, ergonomi

### **Abstract**

*Neck pain is a musculoskeletal disorder that is widely complained of by the public and is a very common complaint. Complaints of neck pain can result in losses for workers and reduced work productivity. The purpose of this study was to increase awareness and overcome neck pain in office workers at the Sumbawa Besar Regional Revenue Management Agency. This study was conducted by providing counseling and education to overcome the problem of neck and shoulder pain by doing stretching and ergonomic positions while working. The method used in this study was to provide physiotherapy education using leaflets and posters as promotional media regarding the risk factors for neck pain in office workers at the Sumbawa Besar Regional Revenue Management Agency. The results showed an increase in awareness and prevention of Neck Pain before and after being given counseling.*

**Keywords** - neck pain, stretching, ergonomic

## PENDAHULUAN

Lingkungan pekerjaan yang nyaman dan sehat di hasilkan dari penerapan Kesehatan Keselamatan Kerja (K3). K3 ini memiliki peran yang penting bagi pekerja di suatu instansi terutama pekerjaan yang menggunakan komputer. Hal ini akan membuat seorang pekerja melakukan aktivitas duduk yang lama dengan posisi yang tidak ergonomis. Melihat pekerja yang menghabiskan waktunya di depan komputer dengan durasi kerja yang cukup lama dan dalam posisi statis akan menyebabkan terjadinya tonus otot dan resiko nyeri yang mengarah pada permasalahan muskuloskeletal atau biasanya disebut dengan *Muskuloskeletal Disorders (MSDs)* (Ekarini, 2023).

*Muskuloskeletal Disorders (MSDs)* adalah kerusakan atau gangguan yang diakibatkan oleh trauma berulang pada jaringan lunak seperti otot, sendi, ligamen, tendon dan sistem saraf. Gangguan muskuloskeletal ditandai dengan munculnya rasa nyeri, adanya kekakuan pada otot dan keterbatasan dalam melakukan suatu pergerakan. Gangguan muskuloskeletal yang sering terjadi pada pekerja kantoran yaitu nyeri leher dan pundak (*Neck Pain*) dan nyeri punggung bawah (*Low Back Pain*). Nyeri yang dirasakan biasanya muncul pada saat waktu kerja dan ketika bekerja dengan durasi waktu yang lama. Rasa sakit yang sering muncul pada pekerja kantoran terdapat di bagian tengkuk leher (Nurtanti, 2023). Faktor-faktor yang dapat menyebabkan terjadinya nyeri tengkuk leher (*neckpain*) yaitu usia, jenis kelamin, trauma, postur tubuh yang tidak ergonomis, ketegangan otot, aktivitas yang berlebihan dan durasi kerja (Safitri, 2017).

Nyeri leher atau *neck pain* adalah gangguan muskuloskeletal yang banyak dikeluhkan oleh masyarakat dan keluhan yang sangat umum. Keluhan nyeri leher dapat mengakibatkan kerugian pada pekerja dan kurangnya produktivitas kerja pada pekerja. Prevelensi nyeri leher di Indonesia pada orang dewasa mencapai sekitar 16,6%. *American Osteopathic Assosiation (AOA)* tahun 2016 menunjukkan sebanyak 53% responden mengeluhkan adanya nyeri di leher. Kemudian di *United Kingdom* pada tahun 2016-2017 sekitar 507.000 pekerja menderita gangguan muskuloskeletal akibat pekerjaan mereka.

Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan tahun 2015, jumlah kasus akibat kerja sebanyak 57.929 kasus pada tahun 2011, 60.322 kasus tahun 2012, 97.144 kasus tahun 2013 dan 40.694 kasus tahun 2014. Provinsi dengan jumlah kasus PAK tertinggi pada tahun 2011 adalah Provinsi Jawa Tengah, Sulawesi Utara dan Jawa Timur, tahun 2012 adalah Provinsi Sumatera Utara, Sumatera Selatan dan Jawa Barat, tahun 2013 adalah Provinsi Banten, Gorontalo dan Jambi, dan tahun 2014 adalah Provinsi Bali, Jawa Timur dan Sulawesi Selatan (Rahman, 2021). Nyeri bagian tengkuk leher merupakan penyebab utama di tempat kerja yang mempengaruhi 34,4 juta pekerja kantoran secara global tiap tahunnya (Maulidya, 2023). Penelitian mengenai keluhan bagian tengkuk leher pada pekerja kantoran di Indonesia mendapatkan hasil prevelensi *neck pain* sebesar 60% (Mujiono, 2023). Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kepedulian dan mengatasi nyeri bagian tengkuk leher (*neck pain*) pada pekerja kantor di Badan Pengelolaan Pendapatan Daerah Sumbawa Besar.

## METODE

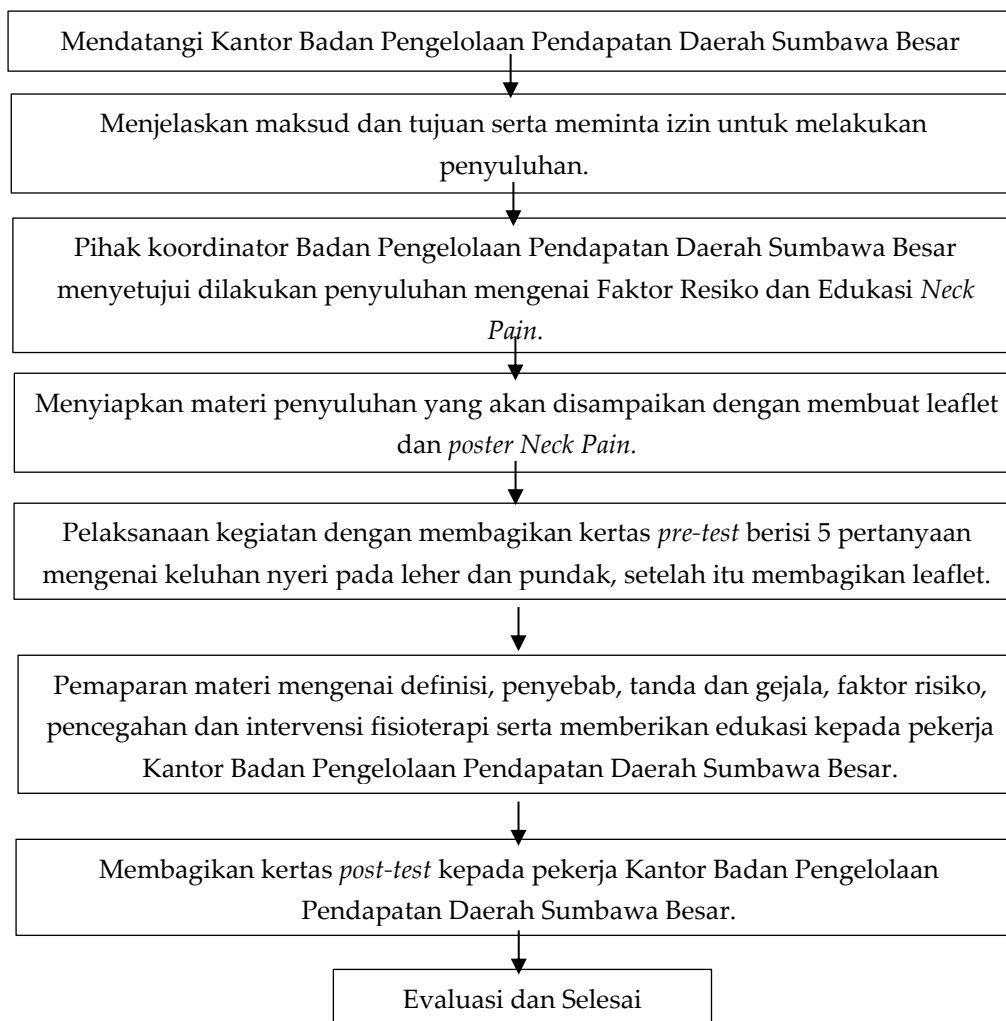
Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu dengan memberikan edukasi fisioterapi menggunakan leaflet dan poster untuk media promosi mengenai faktor risiko terjadinya *neck pain* pada pekerja kantoran di Badan Pengelolaan Pendapatan Daerah Sumbawa Besar. Sebelum dilakukan edukasi dan latihan untuk mengurangi dan mencegah nyeri leher, pekerja kantoran diberikan pre-test mengenai pemahaman mengenai nyeri leher untuk menilai pemahaman dari penyuluhan atau edukasi yang diberikan kepada pekerja kantoran Badan Pengelolaan Pendapatan Daerah Sumbawa Besar. Penyuluhan yang diberikan berupa definisi, faktor resiko, tanda dan gejala, cara mencegah dan mengatasi, dosis latihan serta manfaat dari latihan-latihan. Kami melakukan edukasi kepada pekerja kantoran untuk melakukan *Exercise Neck Pain* dan melakukan posisi ergonomis serta melakukan stretching di sela-sela kegiatan selama bekerja di depan komputer dengan melakukan gerakan sebanyak 8 repetisi atau sesuai dengan toleransi. Setelah melakukan penyuluhan responden diberikan

---

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

post-test untuk mengetahui tingkat pemahaman dari penjelasan yang sudah diberikan.

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada tanggal 21 Maret di Kantor Badan Pengelolaan Pendapatan Daerah Sumbawa Besar. Sasaran yang dituju yaitu seluruh pekerja terutama pada pekerja yang banyak melakukan pekerjaan menggunakan komputer dan sering mengalami nyeri pada leher dan pundak. Berikut tahapan kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa profesi fisioterapi yang dilakukan pada pekerja di Kantor Badan Pengelolaan Pendapatan Daerah Sumbawa Besar:



**Gambar 1.**  
Alur Pelaksanaan Kegiatan

**Tabel 1.**  
Kuesioner Pengetahuan Mengenai Neck Pain

| Pertanyaan   | Ya | Tidak |
|--|----|-------|
| Apakah anda pernah merasakan nyeri dan pegal saat bekerja?                         |    |       |
| Apakah anda pernah mengalami nyeri pada bagian leher dan pundak pada saat bekerja? |    |       |
| Apakah anda sering mengalaminya?   |    |       |
| Apakah anda ketika nyeri mengatasi permasalahan tersebut?                          |    |       |
| Apakah anda pernah melakukan peregangan di sela kegiatan anda saat bekerja?        |    |       |



Gambar 2.  
Leafet

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Karyawan yang bekerja di Kantor Badan Pengelolaan Pendapatan Daerah Kabupaten Sumbawa Besar mayoritas menggunakan media komputer untuk menyelesaikan pekerjaannya. Para pekerja melakukan pekerjaannya di depan komputer dengan posisi duduk yang dirasa nyaman, namun posisi duduk yang diterapkan merupakan posisi yang tidak ergonomis dan ketika pekerja fokus dengan pekerjaan tersebut, tanpa disadari posisi leher dan kepala lebih maju dari posisi tubuhnya. Sehingga banyak pekerja yang mengalami nyeri pada leher dan pundak saat melakukan pekerjaannya.

Hasil penelitian menunjukkan perbedaan tingkat kepedulian terhadap permasalahan yang terjadi pada anggota tubuh responden dan cara mengatasi sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Sebelum diberikan penyuluhan 16 responden menjawab "Ya" pada pertanyaan pertama sampai ketiga dan 4 responden menjawab "Tidak". Pada pertanyaan keempat, 0 responden menjawab "Ya" dan 20 responden menjawab "Tidak", sedangkan pada pertanyaan kelima responden sebanyak 5 orang menjawab "Ya" dan 15 responden menjawab "Tidak". Hal ini menunjukkan peningkatan kepedulian responden dan cara mengatasi nyeri leher dan pundaknya dengan melakukan stretching di sela-sela kegiatan bekerja setelah diberikan penyuluhan. Dari hasil kuesioner tersebut dapat dijadikan acuan bagi para pekerja di Badan Pengelolaan Pendapatan Daerah Sumbawa Besar untuk mengatasi nyeri pada leher dan pundak.

**Table 2.**  
Hasil Pre-test & Post-test

| No | Pertanyaan   | Pre |       | Post |       |
|----|--|-----|-------|------|-------|
|    |  | Ya  | Tidak | Ya   | Tidak |
| 1  | Apakah anda pernah merasakan nyeri dan pegal saat bekerja?                         | 16  | 4     | 16   | 4     |
| 2  | Apakah anda pernah mengalami nyeri pada bagian leher dan pundak pada saat bekerja? | 16  | 4     | 16   | 4     |
| 3  | Apakah anda sering mengalaminya?   | 16  | 4     | 16   | 4     |
| 4  | Apakah anda ketika nyeri mengatasi permasalahan tersebut?                          | 0   | 20    | 20   | 0     |
| 5  | Apakah anda pernah melakukan peregangan di sela kegiatan anda saat bekerja?        | 5   | 15    | 20   | 0     |

Berdasarkan tabel diatas menjelaskan bahwa hasil evaluasi sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan didapatkan hasil bahwa kegiatan penyuluhan yang diberikan oleh mahasiswa profesi Muhammadiyah Malang kepada pekerja di Kantor Badan Pengelolaan Pendapatan Daerah Sumbawa Besar mencapai tujuan meningkatkan kepedulian terhadap nyeri yang dialami dan cara pencegahannya dengan melakukan stretching di sela-sela kegiatan bekerja di depan computer dan menerapkan posisi yang ergonomi.



**Gambar 3.**  
Pembagian Leaflet



**Gambar 4.**  
Pemaparan Materi Neck Pain

## KESIMPULAN

Kesimpulan pada penelitian ini bahwa hasil dari penyuluhan fisioterapi yang dilakukan di Kantor Badan Pengelolaan Pendapatan Daerah Sumbawa Besar berjalan dengan lancar dan baik. Hasil evaluasi sebanyak 20 responden telah memahami cara mengatasi permasalahan nyeri pada leher dan pundak dengan melakukan stretching dan menerapkan posisi yang ergonomis saat melakukan pekerjaan. Oleh karena itu, diperlukan untuk peneliti yang selanjutnya dapat melakukan penelitian untuk menganalisis neck pain pada pekerja kantoran di Badan Pengelolaan Pendapatan Daerah Sumbawa Besar guna mengetahui resiko terjadinya neck pain pada pekerja yang menggunakan banyak waktunya di depan komputer.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada kepada Program Studi Pendidikan Profesi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang yang telah memberikan dukungan finansial dalam penyelenggaraan kegiatan ini dan penulis juga mengucapkan terima kasih kepada pekerja di Kantor Badan Pengelolaan Pendapatan Daerah Sumbawa Besar yang telah terlibat serta membantu dalam kegiatan penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Mujiono, M., Udijono, A., Ma'rifati, L., & Dhista Rahmaningrum, F. (2023). Description of Work Related Neck Pain Among Employees in State Electricity Company (PLN Indonesia). *Journal of Public Health for Tropical and Coastal Region*, 6(1), 1–6.
- Ekarini, N. L. P., Susman, Y. P., Suratun, S., Yarden, N., Manurung, S., & Wartolah, W. (2023). Posisi Duduk dan Lama Duduk di Depan Komputer sebagai Faktor Risiko Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Karyawan Kantoran. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 178-194.
- Nurtanti, D., & Tejamaya, M. (2023). Analisis Faktor Risiko Gangguan Muskuloskeletal Pada Pekerja Kantor: Sebuah Tinjauan Pustaka. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(2), 2414-2424.
- Wibisono, I., Purnomo, D., & Abidin, Z. (2025). Karakteristik Gangguan Muskuloskeletal Pada Pekerja Kantor di Indonesia: Literature Review. *Jurnal Ners Widya Husada*, 12(1).
- Rahman, A. S. A., Muis, M., & Thamrin, Y. (2021). Faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan Nyeri Leher Pada Karyawan Pt. Angkasa Pura: Factors Related to Complaints of Neck Pain in Employees at PT. Angkasa Pura. *Hasanuddin Journal of Public Health*, 2(3), 266-280.
- 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.
- Sari, K. I., & Djawas, F. A. (2021). Efektivitas Ultrasound Dan Terapi Latihan Dalam Meningkatkan Kemampuan Fungsional Pada Kasus Nyeri Leher Di RSUPN Dr. Ciptomangunkusumo. *Jurnal Fisioterapi Terapan Indonesia*, 1(1).
- Safitri, A. G., Widjasena, B., & Kurniawan, B. (2017). Analisis penyebab keluhan neck pain pada pekerja di pabrik sepatu dan sandal kulit kurnia di Kota Semarang. *Jurnal kesehatan masyarakat*, 5(3), 234-239.
- Maulidya, L., & Kurniawidjaja, L. M. (2023). Keluhan Nyeri di Bagian Tengok Leher pada Pekerja Perkantoran: A Systematic Review. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(3), 665-679.
- Lemeunier N, da Silva-Oolup S, Olesen K, Shearer H, Carroll LJ, Brady O, Côté E, Stern P, Tuff T, Suri-Chilana M, Torres P, Wong JJ, Sutton D, Murnaghan K, Côté P. Reliability and validity of self-reported questionnaires to measure pain and disability in adults with neck pain and its associated disorders: part 3-a systematic review from the CADRE Collaboration. *Eur Spine J*. 2019 May;28(5):1156-1179. doi: 10.1007/s00586-019-05949-8. Epub 2019 Mar 16. PMID: 30879185.

- Kazeminasab, S., Nejadghaderi, S. A., Amiri, P., Pourfathi, H., Araj-Khodaei, M., Sullman, M. J. M., Kolahi, A.-A., & Safiri, S. (2022). Neck pain: Global epidemiology, trends and risk factors. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 23(1), 26. <https://doi.org/10.1186/s12891-021-04957-4>.
- Lubis, S. R. H. (2018). Analisis Faktor Risiko Ergonomi Terhadap Keluhan Musculoskeletal Disorders (MSDs) pada Teller Bank. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 7(02), 63–73. <https://doi.org/10.33221/jikm.v7i02.107>.
- Swindriaswara, Winarko, Ngadino, Demes Nurmayanti, & Pratiwi Hermiyanti. (2025). Pengaruh Beban Kerja Fisik, Usia, Durasi Kerja, dan Kecukupan Tidur terhadap Kelelahan Kerja. *Jurnal Hygiene Sanitasi*, 4(2), 43–48. <https://doi.org/10.36568/hisan.v4i2.95>