

Edukasi Fisioterapi Komunitas pada Kasus Neck Pain di Puskesmas Rampal Celaket

Misliana Zubaidah¹, Sri Sunaringsih Ika Wardojo²

*^{1,2}Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah
Malang, Indonesia*

Corresponding Author

Nama Penulis : Misliana Zubaidah

Email : misliana.zubaidah@gmail.com

Abstrak

Neck pain sering terjadi pada usia produktif. Faktor penyebab utama NP pada usia produktif ialah posisi duduk yang tidak ergonomis. Hal ini disebabkan oleh perubahan postur pada leher yang menjadi lebih condong ke depan (forward head posture/FHP) akibat durasi bekerja yang terlalu lama. Tujuan dalam kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai neck pain, faktor risikonya, serta upaya pencegahan dan penanganan sederhana, khususnya melalui edukasi postur dan latihan stretching cervical. Metode dalam kegiatan ini ialah edukatif dengan pendekatan deskriptif kualitatif menggunakan media leaflet edukasi. Lokasi pelaksanaan di Puskesmas Rampal Celaket yang diikuti 20 orang yang mengalami keluhan nyeri leher. Hasil : Berdasarkan hasil pretest dan posttest terdapat peningkatan pengetahuan mengenai neck pain sehingga kegiatan terbukti bermanfaat untuk masyarakat yang mengalami keluhan neck pain.

Kata Kunci - Neck Pain, Forward Head Posture, Stretching Cervical

Abstract

Neck pain frequently occurs in the productive age group. The main contributing factor to neck pain in this population is non-ergonomic sitting posture. This condition is caused by changes in neck posture that tend to shift forward (forward head posture/FHP) as a result of prolonged working duration. The purpose of this activity was to improve public knowledge and understanding of neck pain, its risk factors, as well as simple prevention and management strategies, particularly through postural education and cervical stretching exercises. The method used in this activity was educational with a qualitative descriptive approach, utilizing educational leaflet media. The activity was conducted at Rampal Celaket Public Health Center and involved 20 participants who experienced neck pain complaints. Results based on the pretest and posttest results, there was an increase in knowledge regarding neck pain, indicating that the activity was beneficial for the community experiencing neck pain.

Keyword - Neck Pain, Forward Head Posture, Stretching Cervical

PENDAHULUAN

Gangguan muskuloskeletal merupakan salah satu penyebab utama disabilitas di dunia dan memberikan kontribusi signifikan terhadap penurunan produktivitas kerja. Neck pain (NP) menempati urutan keempat penyebab disabilitas global setelah low back pain, depresi, dan arthralgia, dengan peningkatan prevalensi yang signifikan pada kelompok usia produktif (Kazeminasab et al., 2022).

Nyeri adalah sebuah mekanisme pertahanan atau perlindungan untuk mencegah kerusakan jaringan yang lebih lanjut (Imron et al., 2021; Jamal et al., 2022) Nyeri diartikan sebagai suatu pengalaman sensoris dan emosi yang tidak menyenangkan berkaitan dengan kerusakan jaringan baik aktual maupun potensial (*International Association for The Study of Pain*, 1994) (Raja et al., 2020). Berdasarkan durasinya, nyeri dibedakan menjadi nyeri akut, subakut, dan kronis. Neck pain umumnya termasuk ke dalam nyeri muskuloskeletal yang dapat bersifat kronis apabila berlangsung lebih dari 12 minggu dan disertai gangguan fungsi serta disabilitas (Raja et al., 2020). Nyeri dapat terjadi di mana saja pada bagian tubuh manusia, misalnya nyeri pada daerah lutut, nyeri pada punggung bawah, nyeri pada bahu, nyeri pada leher, dan lain-lain. Salah satu nyeri yang sering dialami yaitu neck pain (NP) atau nyeri pada leher (Kazeminasab et al., 2022; Lin et al., 2023).

Secara anatomi, regio servikal terdiri dari tujuh vertebra yang berfungsi menopang kepala serta memungkinkan mobilitas tinggi. Beban biomekanik berlebih akibat forward head posture meningkatkan aktivitas statis otot-otot servikal superfisial dan menurunkan stabilitas otot dalam leher, sehingga memicu ketegangan dan nyeri (Laeto et al., 2024). NP adalah nyeri yang dirasakan antara bagian *linea nuchalis superior* dan *prosessus spinosus vertebra torakalis* pertama. NP sering terjadi pada usia produktif. Menurut *World Health Organization* (WHO), usia produktif adalah individu yang berusia 15-64 tahun yang termasuk ke dalam golongan tenaga kerja yang mampu menghasilkan barang atau jasa dengan efisien (Shelomita Putri Amelia et al., 2024). Faktor penyebab utama NP pada usia produktif ialah posisi duduk yang tidak ergonomis (Genebra et al., 2017). Hal ini disebabkan oleh perubahan postur pada leher yang menjadi lebih condong ke depan (*forward head posture*/FHP) akibat durasi bekerja yang terlalu lama (Laeto et al., 2024). Selain itu, kemajuan teknologi di bidang informasi dan komunikasi membuat individu menghabiskan waktu lebih banyak menggunakan *handphone* dan *computer* sehingga menyebabkan NP karena penggunaan otot fleksor leher yang terlalu lama dan statis (Antari et al., 2023). *Forward head posture* ditandai dengan pergeseran posisi kepala ke anterior relatif terhadap trunk, yang menyebabkan peningkatan momen fleksi pada regio servikal. Kondisi ini meningkatkan aktivitas otot leher superfisial dan menurunkan efisiensi otot stabilisator dalam, sehingga memicu nyeri dan disfungsi leher (Laeto et al., 2024).

Di Indonesia, prevalensi nyeri leher pekerja kantoran mencapai 46,5%. Meski sebagian episode nyeri leher akan sembuh tanpa pengobatan, namun sekitar 50% episode nyeri yang dialami individu akan terus meningkat hingga menimbulkan rasa sakit dan nyeri yang berulang-ulang. Dampak yang diterima tubuh akibat nyeri leher yang muncul diantaranya terjadi penurunan rentang gerak leher, ketahanan duduk menurun, gangguan tidur hingga penurunan kualitas hidup (Laeto et al., 2024).

Berdasarkan hasil *interview* dengan 30 peserta, terdapat 20 peserta yang mengeluhkan NP. Hal tersebut dikarenakan 55% faktor postur tubuh yang buruk, 30% faktor ekonomi, dan 15% faktor usia. Selain itu, NP juga berhubungan dengan gangguan psikologis seperti stres dan kelelahan, serta berkontribusi terhadap peningkatan absensi kerja dan penurunan produktivitas. Oleh sebab itu, peran fisioterapi sangat dibutuhkan untuk memberikan edukasi terhadap individu yang mengalami NP.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Arisandy Achmad (2020) *stretching cervical* efektif untuk mengurangi NP. *Stretching cervical* merupakan salah satu bentuk latihan terapeutik yang banyak digunakan dalam praktik fisioterapi untuk menangani gangguan muskuloskeletal pada regio leher, khususnya pada kondisi neck pain non-spesifik. *Stretching* didefinisikan sebagai teknik peregangan jaringan lunak yang bertujuan untuk meningkatkan fleksibilitas otot, menurunkan ketegangan otot, serta mempertahankan atau meningkatkan rentang gerak sendi (*range of motion*)

(ROM) (Kim & Lee, 2021). Peregangan pada otot trapezius, levator scapula, suboccipitalis, scalenus, dan sternocleidomastoideus, terbukti mampu menurunkan disabilitas leher dan meningkatkan ambang rangsang nyeri pada penderita NP (Antari et al., 2023).

Secara klinis, neck pain sering berhubungan dengan paparan postur statis yang berkepanjangan, terutama pada aktivitas kerja yang melibatkan penggunaan komputer dan perangkat digital. Kondisi tersebut menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan otot, pemendekan otot tertentu, serta peningkatan tonus otot leher, yang pada akhirnya memicu nyeri dan keterbatasan fungsional (Cagnie et al., 2021; Laeto et al., 2024). Oleh sebab itu, mekanisme stretching pada penurunan nyeri, dengan jalan mengaktivasi mechanoreceptor serabut saraf bermyeline tebal tipe A β terutama ruffini (tipe II) dan intertisial (tipe IIIa) yang terletak di kulit, connective tissue, otot, tendon, serta sendi, untuk menginhibisi serabut saraf bermyelin tipis tipe C di lamina II, III, dan V Substansi gelatinosa (SG). Di samping ke dua Program latihan merangsang pelepasan Neurotransmitter ensepalin di tingkat spinal dan Supraspinal untuk menginhibisi pelepasan Neurotransmitter nyeri, seperti histamin, Serotonin, bradikinin, asam amino eksitatoris (EAAs) glutamat dan aspartat, calcitonin gene Related peptide (CGRP) dan substansi P 2654-9182. Latihan ini dimulai dari arah sisi nyeri ke arah sisi yang tidak nyeri disertai dengan *posture correction* (Achmad et al., 2020).

Selain itu, studi yang dilakukan oleh Kim et al. (2020) melaporkan bahwa program stretching leher yang dilakukan secara rutin selama beberapa minggu dapat menurunkan skor nyeri dan meningkatkan fungsi leher secara signifikan. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Lin et al. (2023) yang menyatakan bahwa stretching cervical efektif dalam meningkatkan ROM servikal serta menurunkan keluhan nyeri pada pekerja dengan risiko postur statis tinggi. Selain sebagai intervensi terapeutik, stretching cervical juga memiliki peran penting dalam pencegahan dan pengelolaan jangka panjang neck pain.

Meskipun berbagai penelitian menunjukkan efektivitas stretching cervical dalam menurunkan NP, masih terbatas penelitian yang mengkaji edukasi stretching cervical sebagai upaya promotif dan preventif di tingkat pelayanan kesehatan primer, khususnya di puskesmas. Melalui edukasi *stretching cervical* pada kondisi NP merupakan pengetahuan baru bagi masyarakat puskesmas Rampal Celaket yang efektif, aman, mudah dan bisa dilakukan dimana aja.

METODE

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan menggunakan metode edukatif dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Pendekatan ini dipilih karena bertujuan untuk menggambarkan proses pelaksanaan kegiatan edukasi kesehatan serta perubahan tingkat pengetahuan responden terkait neck pain setelah diberikan intervensi berupa penyuluhan dan latihan stretching cervical. Media yang digunakan dalam kegiatan ini adalah leaflet edukasi yang berisi informasi mengenai pengertian neck pain, faktor risiko, dampak, serta cara pencegahan dan penanganan sederhana melalui stretching cervical. Penggunaan media leaflet dipilih karena bersifat praktis, mudah dipahami, serta dapat dibaca ulang oleh responden setelah kegiatan selesai.

Kegiatan ini dilaksanakan di Puskesmas Rampal Celaket, Kecamatan Klojen, Kelurahan Rampal Celaket, Kota Malang, Provinsi Jawa Timur. Pemilihan lokasi didasarkan pada tingginya kunjungan masyarakat usia produktif dengan keluhan muskuloskeletal, khususnya nyeri leher, serta belum optimalnya edukasi terstruktur terkait pencegahan dan penanganan neck pain di tingkat pelayanan kesehatan primer.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui empat tahapan utama, yaitu observasi, persiapan, pelaksanaan kegiatan, dan evaluasi.

a. Observasi

Tahap observasi merupakan tahap awal kegiatan yang bertujuan untuk mengidentifikasi kondisi awal serta kebutuhan edukasi masyarakat terkait neck pain. Kegiatan diawali dengan permohonan izin secara resmi kepada Kepala Puskesmas Rampal Celaket untuk melaksanakan

penyuluhan kesehatan di lingkungan puskesmas. Setelah memperoleh izin, penulis melakukan observasi terhadap calon responden yang datang ke puskesmas, khususnya individu yang mengeluhkan nyeri pada daerah leher atau memiliki risiko terjadinya neck pain akibat aktivitas sehari-hari.

Pada tahap ini, penulis melakukan wawancara singkat mengenai keluhan yang dirasakan serta membagikan kuesioner awal (pre-test) untuk mengetahui tingkat pengetahuan responden terkait pengertian neck pain, faktor penyebab, dampak, dan upaya pencegahan. Hasil observasi dan pengisian kuesioner awal digunakan sebagai dasar dalam menentukan materi edukasi yang akan disampaikan. Selanjutnya, responden yang memenuhi kriteria dan bersedia berpartisipasi diajak untuk mengikuti kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan di Puskesmas Rampal Celaket pada hari Senin, 21 April 2025.

b. Persiapan

Tahap persiapan dilakukan untuk memastikan kegiatan dapat berjalan secara terstruktur dan efektif. Pada tahap ini, penulis melakukan koordinasi dan diskusi dengan pihak puskesmas terkait alur pelaksanaan kegiatan, penentuan lokasi penyuluhan, serta waktu pelaksanaan yang disesuaikan dengan jadwal pelayanan puskesmas. Selain itu, penulis menyiapkan materi edukasi yang mencakup konsep dasar neck pain, faktor risiko, dampak terhadap aktivitas sehari-hari, serta prinsip pencegahan dan penanganan melalui stretching cervical.

Penulis juga mempersiapkan media leaflet edukasi dan merancang program latihan stretching cervical yang aman, sederhana, dan mudah diikuti oleh masyarakat. Kegiatan direncanakan dilaksanakan secara indoor untuk memberikan kenyamanan dan meminimalkan gangguan lingkungan. Peserta diharapkan menggunakan pakaian yang nyaman, sopan, serta alas kaki yang mendukung pelaksanaan latihan, guna mencegah risiko cedera selama kegiatan berlangsung.

c. Pelaksanaan Kegiatan

Tahap pelaksanaan kegiatan diawali dengan pemberian materi edukasi mengenai neck pain yang disampaikan secara lisan dan interaktif menggunakan bantuan leaflet. Materi meliputi pengertian neck pain, faktor penyebab, dampak yang ditimbulkan, serta pentingnya menjaga postur tubuh dan melakukan latihan peregangan secara rutin. Setelah penyampaian materi, dilakukan demonstrasi stretching cervical oleh penulis, kemudian diikuti oleh responden secara bersama-sama.

Sebelum melakukan stretching, responden diwajibkan melakukan pemanasan selama kurang lebih 5 menit untuk mempersiapkan otot dan mencegah cedera. Selanjutnya, responden melakukan latihan stretching cervical selama 15 menit dengan intensitas 10 repetisi dan 3 set untuk setiap gerakan, disesuaikan dengan kemampuan masing-masing responden. Setelah sesi latihan selesai, responden diarahkan untuk melakukan pendinginan selama 5–10 menit guna membantu relaksasi otot dan mengembalikan kondisi tubuh secara bertahap.

d. Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas kegiatan penyuluhan yang telah dilaksanakan. Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner akhir (post-test) yang dibagikan kepada responden setelah kegiatan selesai. Kuesioner ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan responden mengenai neck pain setelah diberikan edukasi dan latihan stretching cervical. Hasil evaluasi digunakan untuk melihat perubahan pemahaman responden serta sebagai bahan pertimbangan dalam pengembangan kegiatan edukasi kesehatan serupa di masa mendatang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan dengan tema “Edukasi Fisioterapi Komunitas pada Kondisi Neck Pain” dilaksanakan pada hari Senin, 21 April 2025 di Puskesmas Rampal Celaket, Kota Malang. Kegiatan ini diikuti oleh 20 responden yang mengalami keluhan neck pain, baik dengan keluhan nyeri ringan

hingga sedang, yang sebagian besar berkaitan dengan aktivitas sehari-hari dan kebiasaan postur tubuh yang kurang ergonomis. Responden yang terlibat merupakan masyarakat usia produktif yang sedang menjalani pelayanan kesehatan di puskesmas pada hari pelaksanaan kegiatan.

Secara umum, kegiatan penyuluhan berlangsung dengan tertib, kondusif, dan sesuai dengan susunan acara yang telah direncanakan sebelumnya. Selama kegiatan berlangsung, responden menunjukkan antusiasme yang baik, ditunjukkan dengan keaktifan dalam mengikuti penyampaian materi, mengajukan pertanyaan, serta berpartisipasi secara langsung dalam sesi demonstrasi stretching cervical. Interaksi dua arah antara pemateri dan responden memungkinkan proses penyampaian informasi berjalan lebih efektif dan mudah dipahami.

Penyampaian materi edukasi dilakukan secara sistematis dan komunikatif dengan bantuan media leaflet, sehingga responden dapat memahami konsep dasar neck pain, faktor risiko, serta pentingnya pencegahan dan penanganan dini melalui latihan peregangan leher. Pada sesi praktik, responden mampu mengikuti setiap tahapan latihan stretching cervical dengan baik dan menunjukkan pemahaman terhadap teknik yang benar setelah dilakukan demonstrasi dan koreksi gerakan oleh pemateri.

Kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan kesadaran responden mengenai pentingnya menjaga postur tubuh yang baik serta melakukan stretching secara rutin sebagai upaya preventif dan promotif dalam mengurangi keluhan neck pain. Selain itu, kegiatan penyuluhan ini juga menjadi sarana edukasi kesehatan yang efektif di tingkat pelayanan kesehatan primer, khususnya dalam meningkatkan peran fisioterapi komunitas dalam menangani masalah muskuloskeletal di masyarakat.



Gambar 1.
Dokumentasi Penyuluhan Neck Pain



Gambar 2.
Leaflet Neck Pain

Adapun kriteria responden yang menghadiri kegiatan penyuluhan di Puskesmas Rampal Celaket ditetapkan untuk memastikan kesesuaian peserta dengan tujuan kegiatan serta keamanan selama pelaksanaan intervensi edukasi dan latihan. sebagai berikut :

Table 1.

Kriteria Responden

Peserta/Sasaran	Jumlah	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Perempuan	12	60
Laki-laki	8	40
Total	20	100
Usia		
20-29 tahun	4	20
30-39 tahun	8	40
40-49 tahun	5	25
50-59 tahun	3	15
60-69 tahun	0	0
Total	20	100
Pekerjaan		
Pegawai Negeri Sipil (PNS)	7	35
Ibu Rumah Tangga (IRT)	4	20
Pedagang	6	30
Pengrajin	3	15
Total	20	100

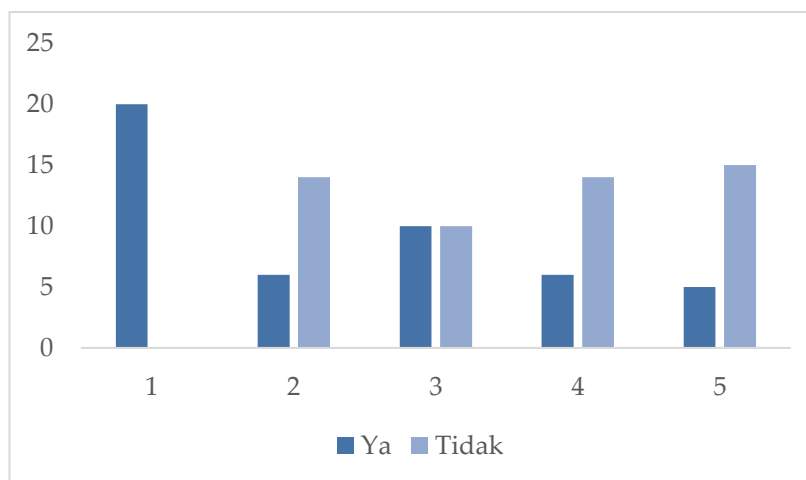
Berdasarkan Tabel 1, karakteristik peserta atau sasaran yang berpartisipasi dalam kegiatan penyuluhan menunjukkan variasi yang cukup beragam berdasarkan jenis kelamin, usia, dan pekerjaan. Dari total responden yang mengikuti kegiatan, sebagian besar berjenis kelamin perempuan, yaitu sebesar 60%, sedangkan responden berjenis kelamin laki-laki sebesar 40%. Dominasi responden perempuan dalam kegiatan ini menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih aktif mengikuti kegiatan edukasi kesehatan di fasilitas pelayanan kesehatan primer.

Berdasarkan distribusi usia, mayoritas responden berada pada rentang usia 30–39 tahun, yaitu sebesar 40%. Kelompok usia ini merupakan kelompok usia produktif yang memiliki tingkat aktivitas kerja dan paparan postur statis yang cukup tinggi. Selanjutnya, responden dengan usia 40–49 tahun sebesar 25%, diikuti oleh responden usia 20–29 tahun sebesar 20%, dan responden usia 50–59 tahun sebesar 15%. Distribusi usia tersebut menunjukkan bahwa keluhan neck pain banyak dialami pada kelompok usia produktif hingga pra-lansia, yang berkaitan dengan aktivitas kerja dan kebiasaan postur tubuh dalam jangka waktu yang lama.

Berdasarkan jenis pekerjaan, responden terbanyak berasal dari kelompok PNS, yaitu sebesar 35%, diikuti oleh pegawai sebesar 30%, ibu rumah tangga sebesar 20%, dan pengrajin sebesar 15%. Tingginya persentase responden dengan pekerjaan PNS dan pegawai menunjukkan bahwa aktivitas kerja dengan posisi duduk yang lama serta penggunaan komputer secara berulang dapat menjadi faktor risiko terjadinya neck pain. Sementara itu, ibu rumah tangga dan pengrajin juga berisiko mengalami keluhan neck pain akibat aktivitas fisik berulang dan postur kerja yang kurang ergonomis dalam aktivitas sehari-hari.

Berikut diagram hasil sebelum dilakukan penyuluhan mengenai neck pain atau nyeri pada area leher di Puskesmas Rampal Celaket. Diagram ini menggambarkan tingkat pengetahuan awal responden terkait pengertian neck pain, faktor risiko, dampak yang ditimbulkan, serta upaya

pengecahan dan penanganan sederhana sebelum diberikan edukasi fisioterapi komunitas. Data ini diperoleh melalui pengisian kuesioner awal (pre-test) yang dilakukan sebelum pelaksanaan kegiatan penyuluhan.



Gambar 3.
Diagram Pengetahuan Peserta/sasaran Sebelum Penyuluhan

Berdasarkan Gambar 3, diperoleh hasil tingkat pengetahuan peserta atau sasaran sebelum dilaksanakannya kegiatan penyuluhan mengenai neck pain melalui lima pertanyaan yang diberikan kepada 20 responden. Hasil pre-test menunjukkan variasi tingkat pemahaman responden terhadap materi yang berkaitan dengan nyeri leher.

Pada pertanyaan pertama, seluruh responden (100%) menjawab “Ya”, yang menunjukkan bahwa seluruh peserta telah memiliki pengetahuan dasar mengenai keberadaan atau pengertian umum neck pain. Namun, pada pertanyaan kedua, hanya 6 responden (30%) yang menjawab “Ya”, sementara 14 responden (70%) menjawab “Tidak”. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden belum memahami faktor risiko atau penyebab terjadinya neck pain.

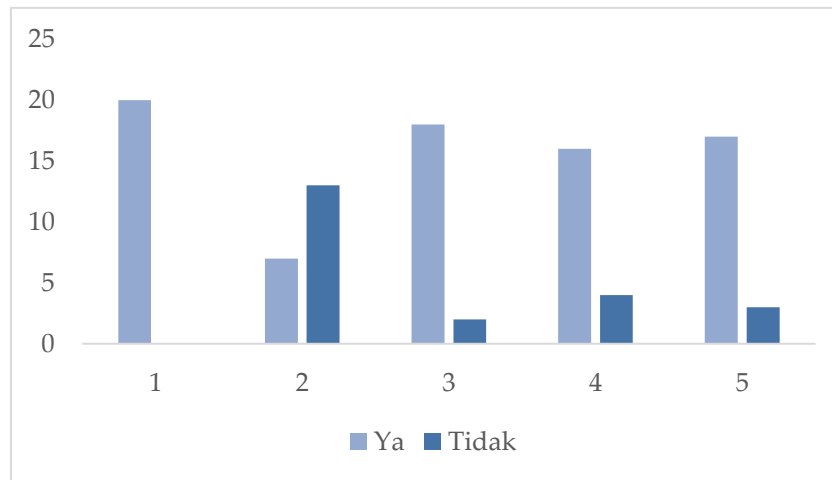
Pada pertanyaan ketiga, jumlah responden yang menjawab “Ya” dan “Tidak” masing-masing sama, yaitu 10 responden (50%). Temuan ini mengindikasikan bahwa pemahaman responden terkait dampak atau akibat neck pain terhadap aktivitas sehari-hari masih bervariasi dan belum merata. Selanjutnya, pada pertanyaan keempat, hanya 6 responden (30%) yang menjawab “Ya”, sedangkan 14 responden (70%) menjawab “Tidak”, yang menunjukkan rendahnya pengetahuan responden mengenai upaya pencegahan neck pain, khususnya yang berkaitan dengan postur tubuh dan kebiasaan ergonomis.

Pada pertanyaan kelima, sebanyak 5 responden (25%) menjawab “Ya” dan 15 responden (75%) menjawab “Tidak”. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden belum mengetahui peran stretching cervical sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat dilakukan secara mandiri untuk mengurangi dan mencegah keluhan neck pain.

Secara keseluruhan, hasil pada Gambar 3 menunjukkan bahwa sebelum dilakukan kegiatan penyuluhan, sebagian besar peserta atau sasaran memiliki tingkat pengetahuan yang rendah terkait neck pain, terutama mengenai faktor penyebab, dampak, pencegahan, serta penanganan melalui latihan peregangan leher. Temuan ini memperkuat urgensi dilaksanakannya edukasi fisioterapi komunitas sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap kesehatan leher.

Berikut diagram hasil setelah dilakukan penyuluhan mengenai neck pain atau nyeri pada area leher di Puskesmas Rampal Celaket. Diagram ini menggambarkan tingkat pengetahuan peserta atau

sasaran setelah diberikan edukasi fisioterapi komunitas yang meliputi penjelasan mengenai pengertian neck pain, faktor risiko, dampak yang ditimbulkan, serta upaya pencegahan dan penanganan melalui stretching cervical. Data diperoleh dari pengisian kuesioner akhir (post-test) yang dilakukan setelah seluruh rangkaian kegiatan penyuluhan dan latihan selesai dilaksanakan.



Gambar 4.
Diagram Pengetahuan Peserta/sasaran Setelah Penyuluhan

Berdasarkan Gambar 4, diperoleh hasil tingkat pengetahuan peserta atau sasaran setelah dilaksanakannya kegiatan penyuluhan mengenai neck pain melalui lima pertanyaan yang diberikan kepada 20 responden. Hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan selama kegiatan edukasi fisioterapi komunitas.

Pada pertanyaan pertama, seluruh responden (100%) menjawab “Ya”, yang menunjukkan bahwa seluruh peserta telah memahami pengertian umum neck pain setelah mengikuti kegiatan penyuluhan. Pada pertanyaan kedua, terdapat 7 responden (35%) yang menjawab “Ya” dan 13 responden (65%) yang menjawab “Tidak”. Meskipun masih terdapat sebagian responden yang belum sepenuhnya memahami aspek tertentu yang ditanyakan pada pertanyaan ini, hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan dibandingkan kondisi sebelum penyuluhan.

Pada pertanyaan ketiga, sebanyak 18 responden (90%) menjawab “Ya” dan hanya 2 responden (10%) yang menjawab “Tidak”. Hasil ini menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman responden mengenai dampak neck pain terhadap aktivitas sehari-hari. Selanjutnya, pada pertanyaan keempat, sebanyak 16 responden (80%) menjawab “Ya” dan 4 responden (20%) menjawab “Tidak”, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar peserta telah memahami upaya pencegahan neck pain, khususnya terkait dengan postur tubuh dan kebiasaan ergonomis.

Pada pertanyaan kelima, sebanyak 17 responden (85%) menjawab “Ya” dan 3 responden (15%) menjawab “Tidak”. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta telah memahami peran stretching cervical sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif dan mudah dilakukan secara mandiri untuk mengurangi serta mencegah keluhan neck pain.

Secara keseluruhan, hasil pada Gambar 4 menunjukkan bahwa setelah dilakukan kegiatan penyuluhan, sebagian besar peserta atau sasaran mengalami peningkatan tingkat pengetahuan mengenai neck pain atau nyeri pada area leher. Hal ini mengindikasikan bahwa edukasi fisioterapi komunitas yang diberikan melalui penyuluhan dan demonstrasi stretching cervical efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat, serta berpotensi mendukung upaya promotif dan preventif dalam penanganan masalah muskuloskeletal di tingkat pelayanan kesehatan primer.

Hasil kegiatan penyuluhan fisioterapi komunitas mengenai neck pain di Puskesmas Rampal Celaket menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi dan latihan stretching cervical. Peningkatan ini terlihat dari perbandingan hasil pre-test dan post-test yang menunjukkan perubahan positif pada sebagian besar indikator pengetahuan yang diukur. Temuan ini sejalan dengan penelitian Kazeminasab et al. (2022) yang menyatakan bahwa intervensi edukasi dan exercise therapy berbasis komunitas efektif dalam meningkatkan pemahaman dan pengelolaan nyeri leher pada populasi usia produktif.

Sebelum dilakukan penyuluhan, sebagian besar peserta hanya memiliki pemahaman dasar mengenai neck pain, namun masih kurang memahami faktor risiko, dampak, serta upaya pencegahan dan penanganannya. Kondisi ini sesuai dengan temuan Genebra et al. (2017) yang melaporkan bahwa banyak individu dengan keluhan nyeri leher tidak menyadari hubungan antara postur tubuh yang tidak ergonomis dan munculnya nyeri muskuloskeletal. Rendahnya pengetahuan awal ini dapat menyebabkan individu mempertahankan kebiasaan postur yang salah sehingga memperberat dan memperpanjang durasi keluhan nyeri leher.

Setelah dilakukan penyuluhan, terjadi peningkatan pengetahuan peserta terutama terkait dampak neck pain terhadap aktivitas sehari-hari dan pentingnya stretching cervical. Hal ini sejalan dengan penelitian Lin et al. (2023) yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang disertai latihan peregangan leher secara terstruktur dapat meningkatkan kesadaran individu terhadap perawatan diri serta menurunkan risiko kekambuhan nyeri leher. Edukasi yang diberikan secara langsung dan interaktif memungkinkan peserta untuk lebih mudah memahami materi serta mengaitkannya dengan kondisi yang dialami sehari-hari.

Metode penyuluhan yang digunakan dalam kegiatan ini, yaitu kombinasi antara media leaflet, penjelasan lisan, dan demonstrasi langsung, turut berkontribusi terhadap peningkatan pemahaman peserta. Menurut Antari et al. (2023), penggunaan media edukasi yang sederhana dan disertai praktik langsung lebih efektif dibandingkan penyampaian informasi secara pasif, terutama pada masyarakat umum. Pendekatan ini sesuai dengan prinsip fisioterapi komunitas yang menekankan pemberdayaan individu melalui edukasi dan latihan mandiri.

Stretching cervical sebagai intervensi nonfarmakologis memiliki peran penting dalam penanganan neck pain. Peregangan otot leher diketahui dapat menurunkan ketegangan otot, meningkatkan fleksibilitas jaringan lunak, serta memperbaiki sirkulasi darah di regio servikal (Achmad et al., 2020). Secara fisiologis, stretching mampu mengaktifasi mechanoreceptor yang berperan dalam modulasi nyeri melalui mekanisme gate control dan pelepasan neurotransmitter endogen yang bersifat analgesik (Raja et al., 2020). Edukasi mengenai mekanisme ini dapat meningkatkan kepercayaan peserta terhadap latihan yang diberikan dan mendorong kepatuhan dalam melakukan latihan secara mandiri.

Meskipun demikian, hasil post-test menunjukkan bahwa masih terdapat sebagian kecil peserta yang belum sepenuhnya memahami beberapa aspek materi penyuluhan. Hal ini dapat dipengaruhi oleh perbedaan usia, latar belakang pendidikan, serta kebiasaan belajar individu. Shelomita Putri Amelia et al. (2024) menyatakan bahwa efektivitas edukasi kesehatan pada masyarakat dipengaruhi oleh karakteristik individu dan perlu dilakukan secara berulang serta berkelanjutan agar menghasilkan perubahan perilaku yang optimal.

Pelaksanaan penyuluhan di puskesmas sebagai fasilitas pelayanan kesehatan primer merupakan langkah strategis dalam upaya promotif dan preventif. WHO menekankan bahwa intervensi berbasis komunitas memiliki peran penting dalam menurunkan beban penyakit muskuloskeletal melalui peningkatan kesadaran dan kemampuan masyarakat dalam menjaga kesehatan diri (WHO, 2021). Dengan demikian, kegiatan edukasi fisioterapi komunitas mengenai neck pain diharapkan tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan perilaku yang berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari.

Secara keseluruhan, hasil dan pembahasan kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi fisioterapi komunitas yang disertai latihan stretching cervical efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta mengenai neck pain. Temuan ini mendukung peran fisioterapi dalam pelayanan kesehatan primer sebagai upaya nonfarmakologis yang aman, mudah diterapkan, dan berpotensi meningkatkan kualitas hidup masyarakat.

Meskipun demikian, hasil peningkatan pengetahuan yang diperoleh dalam kegiatan ini masih bersifat jangka pendek. Perubahan pengetahuan belum tentu secara langsung diikuti oleh perubahan perilaku dalam jangka panjang. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi berkelanjutan dan pemantauan lanjutan untuk memastikan bahwa peserta benar-benar menerapkan stretching cervical secara rutin dalam aktivitas sehari-hari. Hal ini sesuai dengan temuan Lin et al. (2023) yang menyatakan bahwa keberhasilan program edukasi muskuloskeletal sangat dipengaruhi oleh kontinuitas dan kepatuhan peserta.

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan fisioterapi komunitas mengenai neck pain atau nyeri pada area leher yang dilaksanakan di Puskesmas Rampal Celaket memberikan hasil yang positif terhadap peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta. Berdasarkan hasil evaluasi pre-test dan post-test, terdapat perubahan yang signifikan pada tingkat pengetahuan peserta terkait pengertian neck pain, faktor risiko, dampak terhadap aktivitas sehari-hari, serta upaya pencegahan dan penanganan melalui pendekatan nonfarmakologis. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan yang terstruktur dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat mampu meningkatkan kesadaran individu terhadap pentingnya menjaga kesehatan muskuloskeletal, khususnya pada regio servikal.

Sebelum dilakukan penyuluhan, sebagian besar peserta masih memiliki keterbatasan pengetahuan mengenai neck pain, terutama terkait penyebab utama seperti postur kerja yang tidak ergonomis, posisi leher yang condong ke depan (*forward head posture*), serta kurangnya aktivitas peregangan otot leher. Kondisi ini berpotensi menyebabkan peserta tidak menyadari risiko jangka panjang yang dapat ditimbulkan, seperti keterbatasan lingkup gerak sendi leher, penurunan produktivitas, hingga gangguan aktivitas fungsional sehari-hari. Rendahnya pengetahuan awal tersebut menegaskan pentingnya peran edukasi fisioterapi dalam upaya promotif dan preventif di tingkat pelayanan kesehatan primer.

Setelah dilakukan penyuluhan, terjadi peningkatan pemahaman peserta yang cukup signifikan, terutama pada aspek dampak neck pain dan pentingnya melakukan stretching cervical secara rutin. Peserta menjadi lebih memahami bahwa nyeri leher bukan hanya keluhan sementara, melainkan kondisi muskuloskeletal yang dapat dicegah dan dikendalikan melalui perubahan perilaku, perbaikan postur, serta pelaksanaan latihan peregangan yang tepat. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat mendorong peserta untuk lebih aktif dalam melakukan perawatan diri (*self-management*) guna mencegah kekambuhan dan memperburuk kondisi nyeri leher.

Metode penyuluhan yang digunakan, yaitu kombinasi antara penyampaian materi secara lisan, penggunaan media leaflet, serta demonstrasi langsung latihan stretching cervical, terbukti efektif dalam membantu peserta memahami materi yang diberikan. Pendekatan ini memungkinkan peserta untuk tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga memahami dan mempraktikkan latihan yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah. Dengan demikian, intervensi ini sejalan dengan prinsip fisioterapi komunitas yang menekankan pemberdayaan masyarakat dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan secara berkelanjutan.

Selain itu, kegiatan penyuluhan ini juga menegaskan peran penting fisioterapi dalam pelayanan kesehatan primer, khususnya dalam penanganan masalah muskuloskeletal yang banyak terjadi pada usia produktif. Fisioterapi tidak hanya berfokus pada penanganan kuratif, tetapi juga berperan dalam upaya promotif dan preventif melalui edukasi kesehatan dan latihan fisik yang aman, sederhana, serta mudah diaplikasikan oleh masyarakat. Dengan meningkatnya pengetahuan

masyarakat, diharapkan angka kejadian dan kekambuhan neck pain dapat diminimalkan, sehingga kualitas hidup dan produktivitas individu dapat meningkat.

Meskipun hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan yang baik, masih terdapat sebagian kecil peserta yang belum sepenuhnya memahami seluruh materi yang disampaikan. Hal ini menunjukkan perlunya kegiatan edukasi yang dilakukan secara berkesinambungan dan berulang, serta disesuaikan dengan karakteristik dan latar belakang peserta. Ke depan, penyuluhan serupa diharapkan dapat dikembangkan dengan durasi yang lebih panjang, metode edukasi yang lebih variatif, serta evaluasi jangka panjang untuk menilai perubahan perilaku dan dampak klinis terhadap keluhan nyeri leher.

Secara keseluruhan, kegiatan penyuluhan fisioterapi komunitas mengenai neck pain di Puskesmas Rampal Celaket dapat disimpulkan efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan leher melalui edukasi dan latihan stretching cervical. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi salah satu bentuk kontribusi fisioterapi dalam mendukung program promotif dan preventif di fasilitas pelayanan kesehatan primer serta menjadi dasar pengembangan program edukasi kesehatan muskuloskeletal yang lebih luas di masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa keberhasilan dan terselenggaranya kegiatan penyuluhan fisioterapi komunitas ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, kerja sama, serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam mendukung pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini sejak tahap perencanaan hingga penyusunan laporan akhir.

Ucapan terima kasih yang tulus penulis sampaikan kepada Kepala Puskesmas Rampal Celaket yang telah memberikan izin, kepercayaan, serta kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan kegiatan penyuluhan fisioterapi komunitas di lingkungan Puskesmas Rampal Celaket. Dukungan yang diberikan, baik berupa fasilitas, koordinasi kegiatan, maupun kemudahan akses selama pelaksanaan kegiatan, sangat membantu kelancaran seluruh rangkaian penyuluhan sehingga dapat berjalan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh tenaga kesehatan dan staf Puskesmas Rampal Celaket yang telah membantu dalam proses persiapan, pelaksanaan, serta pengondisian kegiatan penyuluhan. Kerja sama yang baik, sikap kooperatif, serta dukungan yang diberikan oleh seluruh pihak puskesmas menjadi faktor penting dalam terciptanya suasana kegiatan yang tertib, kondusif, dan interaktif.

Selanjutnya, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak perguruan tinggi, khususnya dosen pembimbing dan seluruh civitas akademika, yang telah memberikan arahan, bimbingan, motivasi, serta masukan yang konstruktif sejak tahap perencanaan kegiatan, pelaksanaan di lapangan, hingga proses penyusunan laporan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Bimbingan akademik yang diberikan menjadi dasar penting bagi penulis dalam melaksanakan kegiatan secara sistematis, terstruktur, dan sesuai dengan kaidah ilmiah yang berlaku.

Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada seluruh peserta atau responden yang telah bersedia meluangkan waktu untuk mengikuti kegiatan penyuluhan fisioterapi komunitas ini. Partisipasi aktif, antusiasme, serta keterlibatan peserta selama kegiatan berlangsung sangat berperan dalam keberhasilan penyampaian materi edukasi mengenai neck pain dan penerapan stretching cervical. Kehadiran dan keterlibatan peserta menjadi indikator penting bahwa kegiatan ini diterima dengan baik oleh masyarakat.

Akhir kata, penulis berharap kegiatan penyuluhan fisioterapi komunitas ini dapat memberikan manfaat nyata bagi masyarakat, khususnya dalam meningkatkan pengetahuan,

kesadaran, dan kemandirian dalam upaya pencegahan serta penanganan neck pain. Penulis juga berharap kegiatan ini dapat menjadi kontribusi positif fisioterapi dalam upaya promotif dan preventif di pelayanan kesehatan primer, serta dapat dijadikan sebagai referensi dan dasar bagi pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya yang lebih baik, berkelanjutan, dan berdampak luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, A., Made Jawi, I., Putu Ratna, L. S., Sri Iswari, I., & Putu Adiartha, I. G. (2020). *Sport And Fitness Journal Mckenzie Neck Exercise Dan Forward Head Posture Exercise Dapat Menurunkan Nyeri Leher Mekanik Pada Pengguna Smartphone*. 8(2), 63–68.
- Antari, N. K. A. J., Negara, A. A. G. A. P., Sagita, N. M. I., & Nugraha, M. H. S. (2023). Efektivitas Penambahan Mobilisasi Sendi Dan Pelatihan Stabilisasi Pada Non-Specific Neck Pain. *Media Ilmu Kesehatan*, 11(1), 36–45. <https://doi.org/10.30989/Mik.V11i1.657>
- Genebra, C. V. D. S., Maciel, N. M., Bento, T. P. F., Simeão, S. F. A. P., & Vitta, A. De. (2017). Prevalence And Factors Associated With Neck Pain: A Population-Based Study. *Brazilian Journal Of Physical Therapy*, 21(4), 274–280. <https://doi.org/10.1016/j.bjpt.2017.05.005>
- Imron, A., Kesehatan, I., & Medan, H. (2021). *Tinjauan Manajemen Nyeri Kronis Pada Lansia*. <https://www.researchgate.net/publication/376516074>
- Jamal, F., Andika, D., & Adhiany, E. (2022). Tinjauan Pustaka Penilaian Dan Modalitas Tatalaksana Nyeri. *Ked. N. Med* 1, 5(3).
- 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>
- Laeto, B. A., Santoso, B., Zulissetiana, F. E., Fazzaura, S. S., Putri, & Ferizon, F. A. (2024). Hubungan Antara Durasi Duduk Dengan Kejadian Nyeri Leher Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Sriwijaya Selama Pembelajaran Daring. *Assyifa Journal Ilmu Kesehatan*.
- Lin, Y., Tsang, R., Hu, J., Zhao, N., Zhu, X., Li, J., & Qian, J. (2023). Effects Of Online Exercise Intervention On Physical And Mental Conditions In Young Adults With Chronic Neck Pain. *Iscience*, 26(12), 108543. <https://doi.org/10.1016/j.isci.2023.108543>
- Raja, S. N., Carr, D. B., Cohen, M., Finnerup, N. B., Flor, H., Gibson, S., Keefe, F. J., Mogil, J. S., Ringkamp, M., Sluka, K. A., Song, X.-J., Stevens, B., Sullivan, M. D., Tutelman, P. R., Ushida, T., & Vader, K. (2020). The Revised International Association For The Study Of Pain Definition Of Pain: Concepts, Challenges, And Compromises. *Pain*, 161(9), 1976–1982. <https://doi.org/10.1097/J.Pain.0000000000001939>
- Shelomita Putri Amelia, Aurelya Putri Alzahrah, & Dewi Safira. (2024). Pengaruh Persyaratan Usia Terhadap Peluang Kerja Bagi Tenaga Kerja Di Indonesia. *Terang : Jurnal Kajian Ilmu Sosial, Politik Dan Hukum*, 1(3), 66–75. <https://doi.org/10.62383/Terang.V1i3.363>