

Edukasi Risiko Muskuloskeletal Disorders Terkait Neck Pain pada Pekerja sebagai Upaya Pencegahan Gangguan Postural

Daniya Nur Fadhilah¹, Anita Faradilla Rahim²

^{1,2} Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

Received : 8 April 2026, Revised : 11 April 2026, Published : 25 April 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Daniya Nur Fadhilah

E-mail: daniya21102003@gmail.com

Abstrak

Neck pain merupakan salah satu keluhan Musculoskeletal Disorders (MSDs) yang sering dialami pekerja akibat aktivitas kerja statis dan postur kerja yang tidak ergonomis. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan pekerja mengenai risiko musculoskeletal disorders terkait neck pain serta upaya pencegahannya melalui edukasi dan latihan peregangan leher. Metode yang digunakan berupa kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan pada 2 Maret 2024 di salah satu perusahaan di Kota Malang dengan tahapan persiapan, observasi, dan pelaksanaan. Tahap observasi dilakukan melalui wawancara dengan fisioterapis perusahaan dan penyebaran kuesioner Nordic Body Map untuk mengidentifikasi keluhan muskuloskeletal pada pekerja. Tahap pelaksanaan dilakukan dengan pemberian pre-test, penyampaian materi edukasi menggunakan media leaflet, serta demonstrasi latihan peregangan leher yang dapat dilakukan di sela aktivitas kerja, kemudian diakhiri dengan post-test untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian pekerja memiliki postur kerja yang kurang ergonomis dan sering mengalami keluhan pada area leher. Setelah diberikan edukasi dan latihan peregangan, pengetahuan pekerja mengenai penyebab serta pencegahan neck pain meningkat. Dengan demikian, edukasi mengenai postur kerja ergonomis dan latihan peregangan leher dapat menjadi upaya efektif dalam mencegah keluhan neck pain pada pekerja.

Kata kunci - edukasi, neck pain, postur ergonomis

Abstract

Neck pain is one of the most common Musculoskeletal Disorders (MSDs) experienced by workers due to static work activities and non-ergonomic work postures. This activity aims to increase workers' knowledge about the risks of musculoskeletal disorders related to neck pain and prevention efforts through education and neck stretching exercises. The method used was an educational activity held on March 2, 2024, at a company in Malang City, consisting of preparation, observation, and implementation stages. The observation stage was conducted through interviews with the company's physiotherapist and the distribution of the Nordic Body Map questionnaire to identify musculoskeletal complaints among workers. The implementation stage involved administering a pre-test, delivering educational material using leaflets, and demonstrating neck stretching exercises that can be done during work breaks, followed by a post-test to evaluate the participants' knowledge improvement. The results of the activity showed that some workers had poor ergonomic work postures and often experienced complaints in the neck area. After receiving education and stretching exercises, workers' knowledge about the causes and prevention of neck pain increased. Thus, education about ergonomic work postures and neck stretching exercises can be an effective effort in preventing neck pain complaints among workers.

Keywords - education, neck pain, ergonomic posture

How To Cite : Fadhilah, D. N., & Rahim, A. F. (2026). Edukasi Risiko Muskuloskeletal Disorders Terkait Neck Pain pada Pekerja sebagai Upaya Pencegahan Gangguan Postural. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 4(2), 458 - 463. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v4i2.4260>

Copyright ©2026 Daniya Nur Fadhilah, Anita Faradilla Rahim

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

PENDAHULUAN

Neck pain merupakan keluhan *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) yang umum dialami oleh pekerja kantoran. Keluhan nyeri leher mampu mengakibatkan penurunan konsentrasi serta produktivitas para pekerja. *Neck pain* merupakan keluhan nyeri pada daerah leher yang dapat disertai gejala seperti kekakuan otot, rasa pegal, keterbatasan gerak, serta nyeri yang dapat menjalar ke bahu atau kepala dan sering dialami oleh pekerja yang melakukan aktivitas kerja statis dalam waktu lama (Mardiyana *et al.*, 2022).

Neck pain pada pekerja dipengaruhi oleh beberapa faktor. Pertama, faktor individu yang meliputi usia, jenis kelamin, indeks massa tubuh (BMI), serta lama masa kerja. Kedua, faktor gaya hidup, seperti kurangnya aktivitas fisik atau olahraga, penggunaan ponsel secara berlebihan, kebiasaan merokok, dan jarang melakukan peregangan. Ketiga, faktor psikologis juga berperan, misalnya stres kerja dan tingginya beban pekerjaan yang dapat meningkatkan risiko terjadinya nyeri leher pada pekerja (Maulidya *et al.*, 2023). Selain itu, faktor lingkungan kerja yang berkaitan dengan penataan fasilitas yang kurang ergonomis seperti posisi monitor, keyboard, mouse, dan sandaran tangan dapat memicu postur kerja yang tidak optimal. Kondisi ini berkontribusi pada ketegangan otot leher yang berkepanjangan serta posisi kerja yang statis, sehingga berpotensi menimbulkan spasme pada otot leher (Azizah *et al.*, 2025).

Menurut *World Health Organization* (WHO), gangguan muskuloskeletal merupakan masalah kesehatan yang dialami oleh sekitar 1,71 miliar orang di seluruh dunia, dengan sekitar 222 juta kasus di antaranya berupa nyeri leher (*neck pain*). Secara global, prevalensi nyeri leher diperkirakan berada pada kisaran 15–44% dari populasi berada di urutan ke-4 terbanyak pada keluhan muskuloskeletal. Di Indonesia, berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2020, prevalensi masyarakat yang mengalami keluhan nyeri leher yang telah terdiagnosis tercatat sebesar 24,7%. Kondisi ini lebih sering terjadi pada individu yang memiliki aktivitas kerja statis dalam waktu lama, terutama pada pekerja yang sering menggunakan komputer secara terus-menerus (Mufti *et al.*, 2025).

Pengaturan posisi kerja yang ergonomis merupakan salah satu upaya penting dalam mencegah terjadinya *neck pain* pada pekerja. Postur kerja yang tidak ergonomis seperti posisi kepala menunduk, bahu tegang, dan duduk statis dalam waktu lama dapat menyebabkan ketegangan otot leher yang berujung pada keluhan nyeri leher (Shalihah *et al.*, 2024). *Stretching* leher dan bahu merupakan salah satu upaya pencegahan *neck pain* pada pekerja yang sering melakukan aktivitas dalam posisi statis, seperti bekerja di depan komputer. Latihan peregangan ini bermanfaat untuk mengurangi ketegangan dan kekakuan otot leher serta bahu, meningkatkan fleksibilitas otot, memperbaiki fungsi gerak leher, dan menurunkan intensitas nyeri. Penurunan keluhan nyeri dan ketegangan otot membuat para pekerja menjalankan aktivitas kerja dengan lebih nyaman, sehingga produktivitas serta kualitas hidup turut meningkat (Dekamelania *et al.*, 2023).

METODE

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada tanggal 2 Maret 2024 di perusahaan X, Kota Malang. Kegiatan ini dilaksanakan untuk memberikan edukasi kepada para pekerja terkait upaya pencegahan *Neck Pain* pada pekerja dan pemberian edukasi terkait latihan *neck* yang bisa dilakukan para pekerja di sela aktivitas pekerjaan yang dilakukan oleh para pekerja. Tahapan kegiatan yang dilaksanakan terdiri dari tahap persiapan, tahap pengamatan atau observasi, serta pelaksanaan.

a. Tahap Persiapan

Pertama, pada tahap persiapan yaitu surat izin pengantar dibuat oleh kampus dan diserahkan pada pihak perusahaan. Surat pengantar juga diserahkan untuk menjelaskan prosedur kegiatan yang akan dilaksanakan selama proses pengabdian. Selain itu, pada tahap persiapan juga mempersiapkan materi yang akan diberikan serta pengukuran yang akan digunakan untuk tahap observasi.

b. Tahap Pengamatan atau Observasi

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

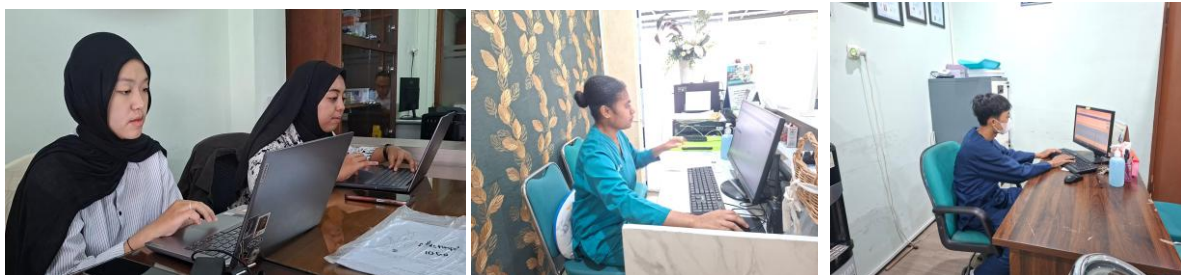
Selanjutnya, pada tahap pengamatan dilakukan dengan melakukan wawancara ke Fisioterapi perusahaan terkait permasalahan serta keluhan *muskuloskeletal disorder* yang sering dialami oleh para pekerja di perusahaan. Kemudian dilanjutkan dengan penyebaran pengukuran *Nordic Body Map* kepada para pekerja untuk mengetahui lebih jelas apakah permasalahan yang sering dikeluhkan di klinik perusahaan benar-benar dialami oleh para pekerja.

c. Tahap Pelaksanaan

Terakhir, pada tahap pelaksanaan dilakukan dengan memberikan penyuluhan secara perorangan kepada para pekerja terkait upaya pencegahan keluhan *neck pain*. Mulai dari pengisian pre-test terkait pengetahuan tentang *neck pain*, dilanjutkan dengan pemberian materi edukasi menggunakan media *leaflet* dan pemberian latihan *neck* yang bisa dilakukan pekerja untuk mengurangi keluhan *neck pain*, dan diakhiri dengan pengisian post-test untuk mengevaluasi sejauh mana proses penyuluhan berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan para pekerja terkait upaya pencegahan serta latihan sederhana yang bisa dilakukan oleh para pekerja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan dengan cara pemberian edukasi upaya pencegahan *neck pain* secara perorangan kepada para pekerja serta pemberian latihan *neck* sederhana yang bisa dilakukan para pekerja di sela aktivitas bekerja.



Gambar 1.

Postur Kerja Para Pekerja

Berdasarkan gambar 1, para pekerja belum memperhatikan posisi postur tubuh saat bekerja yang baik. Seperti posisi leher yang terlalu menunduk, posisi duduk membungkuk dalam waktu yang cukup lama, tangan pekerja yang menggantung atau terlalu jauh dari posisi *keyboard*. Kondisi tersebut menyebabkan beberapa pekerja sering mengeluhkan rasa pegal atau nyeri pada bagian leher setelah melakukan aktivitas kerja.

Oleh karena itu, kegiatan penyuluhan dilakukan sebagai upaya meningkatkan pengetahuan pekerja mengenai pentingnya penerapan posisi kerja yang ergonomis, khususnya terkait postur tubuh dan upaya pencegahan risiko *neck pain*. Selain pemberian materi, pekerja juga diberikan latihan peregangan *neck* (*stretching*) yang bertujuan untuk membantu mengurangi keluhan *neck pain* yang sering dirasakan.

Sebelum penyampaian materi dilakukan, para pekerja terlebih dahulu diminta mengerjakan pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mereka mengenai penyebab *neck pain* dan upaya pencegahannya. Setelah itu, penyampaian materi penyuluhan serta membagikan *leaflet* kepada para pekerja agar informasi yang diberikan dapat lebih mudah dipahami dan diingat. Selanjutnya, setelah kegiatan penyuluhan dan pemberian latihan selesai, para pekerja kembali diminta mengerjakan post-test untuk mengevaluasi perubahan tingkat pengetahuan pekerja terkait penyebab *neck pain* dan upaya pencegahannya.



Gambar 2.
Leaflet Penyuluhan

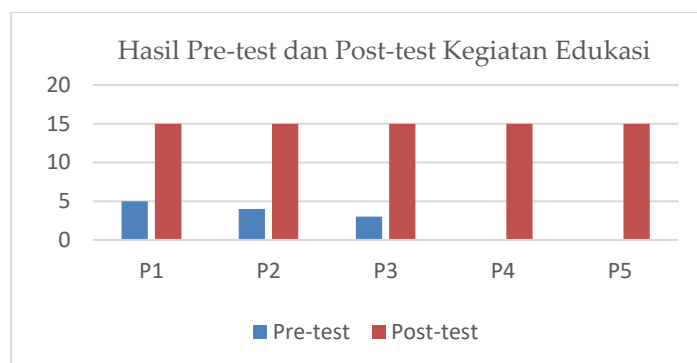


Gambar 3.
Kegiatan Edukasi Penyuluhan

Pertanyaan Pre-test dan Post-test yang diberikan kepada para pekerja yaitu:

1. Apakah Anda mengetahui definisi *neck pain*?
2. Apakah Anda mengetahui penyebab *neck pain*?
3. Apakah Anda mengetahui cara pencegahan *neck pain*?
4. Apakah Anda mengetahui latihan yang dapat mengurangi dan mencegah terjadinya *neck pain*?
5. Apakah Anda mengetahui kapan harus melakukan latihan *neck*?

Kegiatan penyuluhan berjalan dengan baik dilihat dari hasil evaluasi pre-test dan post-test yang mengalami kenaikan pengetahuan terlihat dari bagan 1 dibawah.



Gambar 4.
Hasil Pre-test dan Post-test Kegiatan Edukasi

Pada Tabel 1 diatas para pekerja pada saat sebelum pengisian pre-test para pekerja belum memiliki tingkat pengetahuan terkait penyebab *neck pain* dan upaya pencegahannya. Setelah pemaparan materi, pemberian edukasi, serta pemberian latihan *neck* hasil post-test menunjukkan peningkatan pengetahuan. Pada pertanyaan nomer 1 sebanyak 5 pekerja memiliki pemahaman terkait

definisi *neck pain* pada pengisian pre-test. Sehingga, bisa disimpulkan pada pekerja perusahaan x masih belum memiliki pemahaman terkait *neck pain*. Pada pertanyaan nomer 2 sebanyak 4 pekerja memiliki pemahaman terkait penyebab *neck pain* pada pengisian pre-test dan pada pertanyaan nomer 3 sebanyak 3 pekerja sudah mengetahui cara pencegahan *neck pain*. Sedangkan, pada pertanyaan nomer 4 dan 5 para pekerja belum memiliki pengetahuan terkait latihan dan waktu yang harus dilakukan para pekerja untuk melakukan latihan *neck pain* dilihat dari hasil pre-test.

Setelah diberikan edukasi para pekerja memiliki pemahaman terkait *neck pain*, penyebab *neck pain* dan upaya pencegahan yang bisa dilakukan. *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) merupakan gangguan pada sistem muskuloskeletal yang melibatkan otot, tulang, sendi, tendon, dan ligamen. Gangguan ini dapat berupa keluhan ringan seperti nyeri otot atau keseleo hingga kondisi kronis yang berpotensi menyebabkan keterbatasan aktivitas bahkan disabilitas pada para pekerja (Prihanto *et al.*, 2025). *Neck pain* adalah nyeri pada area leher yang dapat menjalar ke kepala, bahu, atau tubuh bagian atas. Kondisi ini sering berkaitan dengan *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) dan menjadi salah satu penyebab utama morbiditas serta disabilitas pada pekerja (Maulidya *et al.*, 2023).

Keluhan *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) terkait *neck pain* dapat dipicu oleh postur kerja yang tidak ergonomis seperti membungkuk, menunduk, atau mempertahankan posisi statis dalam waktu lama. Risiko *neck pain* juga meningkat pada pekerja dengan durasi kerja lebih dari 8 jam per hari, beban kerja fisik yang tinggi, serta usia yang lebih tua akibat penurunan fungsi otot dan sendi (Prihanto *et al.*, 2025). Keluhan *neck pain* pada pekerja kantor sering berkaitan dengan perubahan postur tubuh, seperti *forward head posture*, *rounded shoulder*, dan peningkatan kelengkungan torakal (*thoracic hyperkyphosis*) (Vongsirinavarat *et al.*, 2023). Upaya pencegahan *neck pain* pada pekerja dapat dilakukan dengan cara, penerapan prinsip ergonomi dalam postur kerja dengan menjaga posisi kepala dan leher tetap netral, menyesuaikan tinggi monitor sejajar dengan pandangan mata, serta mempertahankan bahu yang rileks dan punggung tegak dengan dukungan sandaran kursi. Selain itu, pengaturan meja, kursi, dan keyboard perlu disesuaikan agar mendukung posisi kerja yang ergonomis. *Workstation* yang tidak ergonomis memicu sikap kerja yang buruk sehingga mengakibatkan keluhan *neck pain* pada pekerja (As-Syifa *et al.*, 2020).

Pencegahan juga dapat dilakukan dengan melakukan peregangan otot leher, bahu, dan punggung secara berkala setiap 1–2 jam kerja selama sekitar 5–10 menit untuk mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan sirkulasi darah. Pengaturan durasi kerja melalui penerapan *micro break* setiap 30–60 menit serta menghindari posisi statis terlalu lama juga penting untuk mengurangi beban pada otot leher dan punggung. Di samping itu, edukasi dan penyuluhan kesehatan kerja mengenai risiko *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) dan cara menjaga postur kerja yang benar perlu diberikan kepada pekerja. Latihan perenggangan otot leher dan punggung juga berperan dalam meningkatkan fleksibilitas otot sehingga dapat menurunkan ketegangan leher yang bisa berisiko terjadinya *neck pain* pada pekerja. Gerakan latihan *neck* sederhana seperti, *neck flexion* dan *extension*, *neck rotation* kanan–kiri, serta *shoulder circles* mampu mengurangi ketegangan otot leher pada pekerja (Terblanche, 2016).

Hasil kegiatan penyuluhan menunjukkan bahwa upaya pencegahan *neck pain* pada pekerja efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman pekerja. Hal ini terlihat dari peningkatan tingkat pengetahuan sebelum dan setelah diberikan edukasi. Peningkatan pemahaman tersebut juga mendorong kesadaran pekerja untuk memperbaiki postur tubuh saat bekerja dan menerapkannya dalam aktivitas sehari-hari. Peran fisioterapi diperlukan sebagai upaya pencegahan terhadap gangguan kesehatan akibat postur kerja yang kurang tepat. Melalui edukasi dan latihan sederhana, fisioterapi dapat membantu mengurangi keluhan nyeri leher serta menjadi alternatif pencegahan non-farmakologis melalui penerapan postur kerja yang benar.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan penyuluhan ini menunjukkan bahwa edukasi mengenai risiko neck pain dan penerapan postur kerja ergonomis pada pekerja efektif dalam meningkatkan pengetahuan

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

dan pemahaman pekerja terkait penyebab serta upaya pencegahannya. Hal ini ditunjukkan dari adanya peningkatan hasil pengetahuan pekerja setelah dilakukan penyuluhan dan pemberian latihan peregangan leher (*neck stretching*). Edukasi yang disertai dengan latihan sederhana dapat membantu meningkatkan kesadaran pekerja untuk memperbaiki postur tubuh saat bekerja sehingga berpotensi mengurangi risiko keluhan *Muskuloskeletal Disorders* (MSDs) khususnya nyeri leher. Oleh karena itu, disarankan agar perusahaan secara rutin melakukan edukasi kesehatan kerja serta mendorong penerapan postur kerja ergonomis dan latihan peregangan secara berkala sebagai upaya pencegahan non-farmakologis terhadap keluhan *neck pain* pada pekerja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang yang telah memberikan dukungan dan kesempatan kepada mahasiswa untuk melaksanakan kegiatan penyuluhan kepada pekerja di perusahaan X. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada pihak perusahaan yang telah bersedia bekerja sama sebagai mitra dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan, serta kepada para pegawai yang telah berpartisipasi dalam kegiatan tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Dekamelania, A. K., Basuki, N., & Wahyono, Y. (2023). Difference in the Effect of Giving Neck Stabilization Exercise with Stretching on Improvement of Neck Functional Ability in Non-Specific Neck Pain. *Indonesian Journal of Medicine*, 8(3), 258–265. <https://doi.org/10.26911/theijmed.2023.08.03.03>
- Hanik Mardiyana, U., Hadi Endaryanto, A., Pitaloka Priasmoro, D., & Abdullah, A. (2022). Pengaruh Pemberian Stretching Exercise Terhadap Tingkat Nyeri Pada Penderita Neck Pain Di RSUD Jombang. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(1), 61–68.
- Maulidya, L., Kurniawidjaja, L. M., Kerja, K., & Masyarakat, F. K. (2023). Keluhan Nyeri di Bagian Tengkuik Leher (Neck Pain) pada Pekerja Perkantoran : A Systematic Review. 14, 665–679.
- Mella As-Syifa, R., Hutasoit, R. M., & Kareri, D. G. R. (2020). Hubungan Antara Sikap Kerja Terhadap Kejadian Neck Pain Pada Penjahit Di Daerah Kuanino Kota Kupang. *Hubungan Antara Sikap Kerja Cendana Medical Journal*, 20, 164–171.
- Mufti, L., Isnaeni, A., Lestari, R. R., Studi, P., Masyarakat, K., Pahlawan, U., & Tambusai, T. (2025). Hubungan Durasi Dan Postur Kerja Penggunaan Komputer Dengan Keluhan Nyeri Leher (Neck Pain) pada Pegawai Kantor Bupati Kampar Pendahuluan. 4(2), 45–54.
- Prihanto, R. L., Widajati, N., & Aderilla, S. (2025). Workplace Stretching Exercises as an Ergonomic Intervention to Reduce Musculoskeletal Disorders among Construction Workers. 10(2), 82–87. <https://doi.org/10.30994/jgrph.v10i2.573>
- Shalihah, F., Munawaroh, S., Ghozali, D. A., & Hastami, Y. (2024). Hubungan Postur Kerja dengan Kejadian Nyeri Bahu Pada Pekerja Konveksi. 7(2).
- Terblanche, D. (2016). Effectiveness of Exercise in Office Workers with Neck Pain : A Systematic Review and Meta-Analysis. 1–11.
- Tsalsa Azizah, Budiman, & Ibnusantosa, R. G. (2025). Hubungan Postur Kerja dengan Keluhan Nyeri Leher pada Pegawai Administrasi Universitas Islam Bandung Tahun 2024. *Bandung Conference Series: Medical Science*, 5(1), 477–484. <https://doi.org/10.29313/bcsms.v5i1.16736>
- Vongsirinavarat, M., Wangbunghong, S., Sakulsriprasert, P., & Petviset, H. (2023). Prevalence of Scapular Dyskinesia in Office Workers with Neck and Scapular Pain. *International Journal of Occupational Safety and Ergonomics*, 29(1), 50–55. <https://doi.org/10.1080/10803548.2021.2018855>