JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT BANGSA
e-ISSN : 2987- 0135
Volume 4, No. 4, Tahun 2026
https://jurnalpengabdianmasyarakatbangsa.com/index.php/jpmba/index

Edukasi Fisioterapi Mengenai Latihan Peregangan Pada Kasus Neck Pain pada Komunitas Lansia di Kelurahan Candirenggo Kecamatan Singosari Kabupaten Malang

Carolus Ekaprana Putra Jama[1], Nikmathur Rosidah[2]
[1,2] *Program Studi Profesi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia*

Received : 26 Mei 2026, Revised : 5 Juni 2026, Published : 15 Juni 2026

Corresponding Author
Nama Penulis: Carolus Ekaprana Putra Jama
E-mail: kakacarolus@gmail.com

Abstrak

Neck pain merupakan salah satu gangguan muskuloskeletal yang sering dialami lansia dan dapat menimbulkan penurunan kualitas hidup akibat nyeri, kekakuan otot, serta keterbatasan gerak leher. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh postur yang kurang baik, aktivitas statis berkepanjangan, serta proses degeneratif. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman lansia mengenai pencegahan serta penanganan neck pain melalui edukasi fisioterapi dan latihan stretching cervical. Metode pelaksanaan dilakukan dalam bentuk penyuluhan kesehatan pada kelompok posyandu lansia di Desa Banjararum menggunakan media leaflet, demonstrasi latihan peregangan, serta sesi diskusi dan tanya jawab. Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan pre-test dan post-test yang terdiri dari lima pertanyaan untuk menilai efektivitas edukasi yang diberikan. Kegiatan diikuti oleh 12 lansia dan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi. Hasil pre-test menunjukkan tingkat pengetahuan peserta sebesar 16%, kemudian meningkat menjadi 100% pada hasil post-test. Hasil tersebut menunjukkan bahwa edukasi fisioterapi dan demonstrasi stretching cervical efektif dalam meningkatkan pemahaman lansia mengenai neck pain serta latihan peregangan yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah. Oleh karena itu, kegiatan edukasi serupa disarankan untuk dilakukan secara berkala guna meningkatkan kesadaran lansia dalam menjaga kesehatan muskuloskeletal dan mencegah kekambuhan neck pain.

Kata kunci *– nyeri leher, peregangan, lansia*

Abstract

Neck pain is a musculoskeletal disorder frequently experienced by the elderly and can lead to a decreased quality of life due to pain, muscle stiffness, and limited neck movement. This condition can be influenced by poor posture, prolonged static activity, and degenerative processes. This activity aims to improve the knowledge and understanding of the elderly regarding the prevention and treatment of neck pain through physiotherapy education and cervical stretching exercises. The implementation method was carried out in the form of health education at the elderly posyandu group in Banjararum Village using leaflets, stretching exercise demonstrations, and discussion and question-and-answer sessions. The activity was evaluated using a pre-test and post-test consisting of five questions to assess the effectiveness of the education provided. The activity was attended by 12 elderly people and showed an increase in participants' knowledge after being provided with education. The pre-test results showed a level of knowledge of participants at 16%, which then increased to 100% in the post-test results. These results indicate that physiotherapy education and cervical stretching demonstrations are effective in improving the elderly's understanding of neck pain and stretching exercises that can be done independently at home. Therefore, similar educational activities are recommended to be carried out periodically to increase the awareness of the elderly in maintaining musculoskeletal health and preventing neck pain recurrence.

Keywords *- neck pain, stretching, elderly*

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

How To Cite : *Jama, C. E. P., & Rosidah, N. (2026). Edukasi Fisioterapi Mengenai Latihan Peregangan Pada Kasus Neck Pain pada Komunitas Lansia di Kelurahan Candirenggo Kecamatan Singosari Kabupaten Malang. Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa, 4(4), 1298 - 1303. https://doi.org/10.59837/jpmba.v4i4.4451*
Copyright *©2026 Carolus Ekaprana Putra Jama, Nikmathur Rosidah*

PENDAHULUAN

Gangguan pada *muskuloskeletal* menjadi salah satu penyebab utama disabilitas di seluruh dunia serta berkontribusi besar terhadap menurunnya produktivitas kerja. *Neck pain* termasuk salah satu masalah *muskuloskeletal disorder* yang banyak terjadi pada pekerja di indonesia serta berbagai negara di dunia (Harjono Hadiwiardjo, 2021). *Neck pain* menempati posisi keempat sebagai penyumbang disabilitas global setelah *low back pain*, depresi, dan *artralgia*, dengan prevalensi yang terus meningkat terutama pada kelompok usia produktif (Kazeminasab et al., 2022a). Nyeri leher merupakan salah satu permasalahan utama dalam *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) yang sering dialami oleh pekerja, baik di Indonesia maupun secara global (Jufri & Indriani, 2023).

Di Indonesia, prevalensi nyeri leher pekerja kantoran mencapai 46,5%. Walaupun sebagian kasus nyeri leher dapat membaik tanpa penanganan khusus, sekitar 50% kasus lainnya cenderung berlanjut dan berkembang menjadi nyeri yang berulang. Kondisi ini dapat menimbulkan berbagai dampak pada tubuh, seperti berkurangnya rentag gerak sendi pada leher, menurunnya toleransi saat duduk, gangguan tidur, hingga penurunan kualitas hidup (Kholilah Anis Muryani & Safrin, 2025). Nyeri tengkuk atau *neck pain* merupakan keluhan yang dirasakan individu berupa rasa nyeri atau kesemutan yang bersifat lokal, namun pada kondisi tertentu dapat menjalar dari leher hingga ke lengan dan jari-jari tangan. Kondisi ini umumnya terjadi akibat gangguan pada akar saraf *perifer* maupun akar saraf *posterior* di daerah *cervico-thoracal* (tengkuk), yang dapat dipicu oleh trauma, kebiasaan postur atau posisi yang tidak tepat, proses degeneratif, faktor emosional, tumor, maupun penyakit lainnya (Blanpied et al., 2017).

Pada kasus nyeri tengkuk, struktur yang sering mengalami gangguan meliputi otot, sendi *facet*, serta saraf. Gejala yang umum dirasakan antara lain kekakuan pada leher, spasme otot, munculnya bunyi pada sendi, nyeri yang dapat menjalar ke lengan, serta adanya gangguan sensasi di area tengkuk. Secara umum, penyebab nyeri tengkuk meliputi ketegangan otot (*tension headache*), stres atau depresi, iritasi saraf, gangguan pada sendi *facet*, serta kondisi inflamasi dan infeksi. Gejala tersebut juga kerap disertai dengan keluhan sakit kepala dan pusing. Peningkatan tahanan *perifer* dapat menyebabkan berkurangnya aliran darah menuju otot-otot tengkuk. Kondisi tersebut membuat otot bekerja terus-menerus untuk mempertahankan posisi kepala tetap tegak sehingga memicu *spasme* otot dan nyeri (Kazeminasab et al., 2022b).

Penanganan fisioterapi yang umum digunakan pada kondisi tersebut salah satunya adalah metode penguluran otot (*stretching*), yang mencakup otot *sternocleidomastoideus*, *scaleni*, *upper trapezius*, *levator scapulae*, dan *splenius capitis* (Yanase et al., 2021). *Stretching* merupakan suatu teknik yang bertujuan untuk meningkatkan kelenturan otot sehingga dapat mengurangi restriksi maupun ketegangan otot yang timbul akibat nyeri untuk mempertahankan daya tahan dan fungsi kerja otot, diperlukan latihan penguatan (*strengthening*) pada otot-otot terkait (Behm et al., 2023). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Arisandy Achmad (2020) *cervical stretching* terbukti efektif dalam menurunkan *neck pain*. *Cervical stretching* merupakan salah satu bentuk latihan terapeutik yang sering diterapkan dalam praktik fisioterapi untuk menangani gangguan *muskuloskeletal* pada area leher, terutama pada kasus *neck pain* non-spesifik. *Stretching* dapat diartikan sebagai teknik peregangan jaringan lunak yang bertujuan meningkatkan fleksibilitas otot, mengurangi ketegangan otot, serta mempertahankan maupun meningkatkan rentang gerak sendi *(range of motion/ROM)* (Büyükturan et al., 2021).

Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa *stretching cervical* efektif dalam meningkatkan

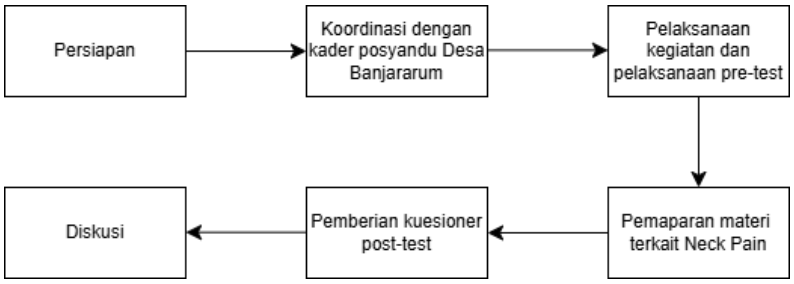
This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

ROM cervical 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*. Oleh karena itu, kegiatan edukasi fisioterapi ini dilakukan sebagai upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan pemahaman lansia mengenai *neck pain* serta pentingnya *stretching cervica*l dalam mengurangi keluhan nyeri leher (Park & Park, 2019).

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan ini dilakukan melalui program edukasi fisioterapi yang berfokus pada promosi kesehatan terkait *neck pain* pada kelompok posyandu lansia di Kelurahan Candirenggo, Desa Banjararum. Pada pelaksanaan ini, media edukasi yang digunakan berupa leaflet yang membantu dalam penyampian informasi agar lebih mudah dipahami oleh para partisipan. Selain dilakukan pemberian edukasi mengenai *neck pain*, partisipan juga diberikan edukasi *stretching* atau latihan peregangan yang bisa partisipan lakukan secara mandiri di rumah untuk membantu mengurangi keluhan pada leher. Untuk mengukur keberhasilan pemberian edukasi pada pelaksanaan ini, dilakukan juga pemberian *pre-test* dan *post-test* yang terdiri dari 5 pertanyaan kepada lansia untuk mengukur keefektifan dari penyuluhan yang diberikan.

Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 24 April 2026 di Desa Banjararum Dengan susunan rangkaian kegiatan sebagai berikut:



Gambar 1.
Bagan Kerangka Kegiatan

Dalam penyuluhan ini, materi yang disampaikan meliputi pengertian *neck pain*, faktor penyebab, cara pencegahan, edukasi, serta beberapa latihan peregangan yang dapat dilakukan di rumah. Selanjutnya, leaflet yang digunakan sebagai media bantu agar peserta lebih mudah memahami isi penyuluhan. Leaflet tersebut berisi ringkasan materi secara singkat, jelas, dan dilengkapi gambar yang mendukung penjelasan.

Gambar 2.
Leaflet *Neck Pain*

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

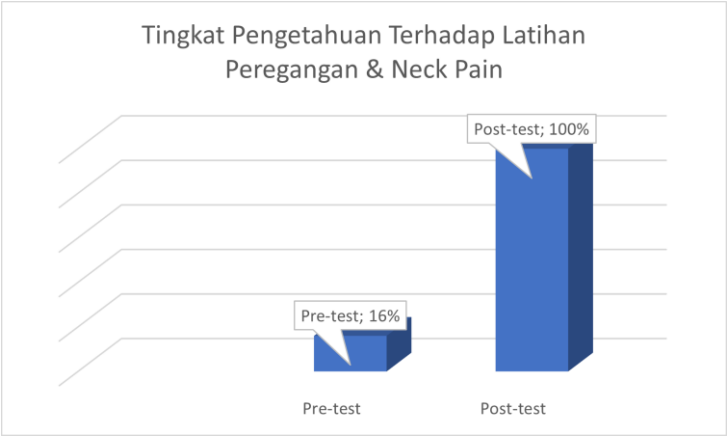
HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini di hadiri sebanyak 12 lansia di posyandu Desa Banjararum Kelurahan Candirenggo, pada tanggal 24 April 2026, kegiatan dimulai dengan dilakukannya persiapan meliputi persiapan tempat, materi dan kuesioner *pre-test* dan *post-test* lalu dilanjutkan dengan pembukaan kegiatan edukasi dimana dilakukan pengisian kuesioner *pre-test* terlebih dahulu, selanjutnya dilakukan pemaparan materi mengenai *neck pain* & latihan peregangan menggunakan leaflet sebagai media edukasi, dan ditutup dengan demonstrasi *stretching*, diskusi dan pelaksanaan *post-test*.

Gambar 3.
Pelaksanaan Kegiatan Edukasi

Kegiatan ini berfokus pada pemberian edukasi latihan peregangan yang dapat dilakukan secara mandiri oleh para lansia di rumah sebagai bentuk upaya penurunan dan penanganan keluhan *neck pain*. Dimana hal ini sesuai dengan keluhan yang sering disampaikan para lansia kepada petugas kesehatan mengenai seringnya terjadi nyeri pada area leher. Para peserta mendengarkan dengan seksama materi yang disampaikan mengenai pengertian neck pain, faktor penyebab, tanda dan gejala, serta cara pencegahannya melalui latihan peregangan. Peserta tampak antusias karena sebelumnya masih banyak yang belum mengetahui cara mengatasi *neck pain* dan manfaat latihan peregangan untuk mengurangi keluhan tersebut.

Parameter capaian keberhasilan kegiatan pengabdian ini dapat di nilai melalui kuesioner *pre-test* dan *post-test* yang telah dilakukan, dimana hasil dari kuesioner itu dapat mengetahui tingkat pengetahuan & pemahaman lansia berkenaan dengan kasus *neck pain* dan latihan peregangannya.



Gambar 4.
Grafik Hasil Penilaian Pengetahuan Partisipan

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

Berdasarkan grafik di atas, hasil wawancara mengenai pengetahuan dan pemahaman partisipan menunjukkan terjadinya peningkatan setelah diberikannya edukasi mengenai latihan peregangan pada kasus *neck pain* sebanyak 84%. Dimana saat dilakukannya pengisian kuesioner *pre-test* didapati hanya 16% tingkat pengetahuan para partisipan, dan setelah dilaksanakannya penyampaian edukasi dan demonstrasi latihan, terjadi peningkatan pengetahuan pada pelaksanaan pengisian kuesioner *post-test* menjadi 100%. Peningkatan ini menggambarkan efektivitas edukasi dalam meningkatkan pemahaman dan pengetahuan lansia mengenai latihan peregangan mudah yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah. Peningkatan yang sangat signifikan juga didukungan dengan metode pemberian edukasi yang menyenangkan dan mudah dipahami para kelompok lansia. Geraka latihan peregangan yang diberikan juga sangat mudah untuk diaplikasikan para lansia, serta demonstrasi yang dilakukan secara bersama membuat para partisipan lebih menangkap informasi yang diberikan.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan pada tanggal 24 April 2026 di Desa Banjararum Kelurahan Candirenggo, memberikan hasil yang begitu positif. Terjadi peningkatan serta pemahaman para lansia mengenai permasalahan *neck pain* dan cara penanganan yang bisa dilakukan secara mandiri di rumah melalui stretching. Pemberian edukasi ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan serta pemahaman lansia. Disarankan kegiatan edukasi serupa untuk dilakukan secara berkala guna meningkatkan kesadaran lansia dalam menjaga kesehatan *muskuloskeletal* dan mencegah kekambuhan neck pain.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Puskesmas Singosari Kota Malang beserta Clinical Instructor dan para partisipan yang terlibat selama kegiatan dilaksanakan.

DAFTAR PUSTAKA

Behm, D. G., Alizadeh, S., Daneshjoo, A., Anvar, S. H., Graham, A., Zahiri, A., Goudini, R., Edwards, C., Culleton, R., Scharf, C., & Konrad, A. (2023). Acute Effects of Various Stretching Techniques on Range of Motion: A Systematic Review with Meta-Analysis. *Sports Medicine - Open*, *9*(1), 107. https://doi.org/10.1186/s40798-023-00652-x

Blanpied, P. R., Gross, A. R., Elliott, J. M., Devaney, L. L., Clewley, D., Walton, D. M., Sparks, C., & Robertson, E. K. (2017). Neck Pain: Revision 2017. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, *47*(7), A1–A83. https://doi.org/10.2519/jospt.2017.0302

Büyükturan, B., Şaş, S., Kararti, C., & Büyükturan, Ö. (2021). The effects of combined sternocleidomastoid muscle stretching and massage on pain, disability, endurance, kinesiophobia, and range of motion in individuals with chronic neck pain: A randomized, single-blind study. *Musculoskeletal Science and Practice*, *55*, 102417. https://doi.org/10.1016/j.msksp.2021.102417

Harjono Hadiwiardjo, Y. (2021). Peningkatan Pengetahuan Ergonomi Dan Keterampilan Peregangan Otot Leher Untuk Mencegah Nyeri Leher. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *2*(4), 1007–1015. https://doi.org/10.31949/jb.v2i4.822

Jufri, & Indriani. (2023). Hubungan Waktu Kerja Dan Masa Kerja Dengan Risiko Keluhan Nyeri Leher (Neck Pain) Pada Pekerja Operator Komputer Di PT. Sucofindo Makassar Tahun 2022. *Jurnal Mitrasehat*, *12*(2), 241–247. https://doi.org/10.51171/jms.v12i2.337

Kazeminasab, S., Nejadghaderi, S. A., Amiri, P., Pourfathi, H., Araj-Khodaei, M., Sullman, M. J. M., Kolahi, A.-A., & Safiri, S. (2022a). Neck pain: global epidemiology, trends and risk factors. *BMC*

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

Musculoskeletal Disorders, *23*(1), 26. https://doi.org/10.1186/s12891-021-04957-4

Kazeminasab, S., Nejadghaderi, S. A., Amiri, P., Pourfathi, H., Araj-Khodaei, M., Sullman, M. J. M., Kolahi, A.-A., & Safiri, S. (2022b). Neck pain: global epidemiology, trends and risk factors. *BMC Musculoskeletal Disorders*, *23*(1), 26. https://doi.org/10.1186/s12891-021-04957-4

Kholilah Anis Muryani, & Safrin, S. (2025). Analisis Postur Kerja dan Durasi Kerja terhadap Keluhan Muskuloskeletal dan Nyeri Leher pada Pekerja Kantoran: A Systematic Literature Review. *Jurnal Ners*, *9*(3), 3422–3429. https://doi.org/10.31004/jn.v9i3.44967

Park, D.-J., & Park, S.-Y. (2019). Long-term effects of diagonal active stretching versus static stretching for cervical neuromuscular dysfunction, disability and pain: An 8 weeks follow-up study. *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation*, *32*(3), 403–410. https://doi.org/10.3233/BMR-171107

Yanase, K., Ikezoe, T., Nakamura, M., Saeki, J., Yagi, M., Hirono, T., Tamezawa, T., Motomura, Y., Ibuki, S., & Ichihashi, N. (2021). Effective muscle elongation positions for the neck extensor muscles: An ultrasonic shear wave elastography study. *Journal of Electromyography and Kinesiology*, *60*, 102569. https://doi.org/10.1016/j.jelekin.2021.102569

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