

Edukasi Fisioterapi dalam Meningkatkan Mengenai Nyeri Leher pada Pekerja Pasar Oro-Oro Dowo

Izzatul Mufidah

Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

Received : 2 Juli 2026, Revised : 8 Juli 2026, Published : 15 Juli 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Izzatul Mufidah

E-mail: izzafidafida@gmail.com

Abstrak

Nyeri leher adalah rasa tidak nyaman yang dirasakan di regio cervicalis yang ditandai dengan keluhan sakit kepala, nyeri dan kaku yang menjalar sampai ke bahu dan lengan atas. Prevalensi nyeri leher keseluruhan pada populasi umum sekitar 23.1% dengan rata-rata kejadian per-tahun sebanyak 25.8%. Nyeri leher menyebabkan ketegangan otot dan pembatasan rentang gerak leher, yang mengganggu postur tubuh secara keseluruhan. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan wawasan dengan memahami nyeri leher serta pentingnya mencegah terjadinya nyeri leher. Metode kegiatan yang dilakukan adalah penyuluhan dengan memberikan contoh gerakan latihan yang dapat dilakukan. Pada kegiatan ini dilakukan juga penilaian pre-test dan post-test yang mendapatkan hasil peningkatan pengetahuan yang signifikan. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta setelah edukasi. Pemahaman tentang nyeri leher dan faktor penyebabnya meningkat dari 5% menjadi 100%, pemahaman postur kerja ergonomis dari 5% menjadi 90%, serta pemahaman latihan fisioterapi dari 2% menjadi 90%. Edukasi fisioterapi juga meningkatkan kemampuan peserta melakukan latihan peregangan secara mandiri sebagai upaya pencegahan nyeri leher.

Kata kunci - fisioterapi, nyeri leher, pekerja

Abstract

Neck pain is a discomfort felt in the cervical region, characterized by complaints of headaches, pain, and stiffness that radiates to the shoulders and upper arms. The overall prevalence of neck pain in the general population is approximately 23.1%, with an average annual incidence of 25.8%. Neck pain causes muscle tension and limits the range of motion of the neck, which disrupts overall posture. The purpose of this activity is to increase insight by understanding neck pain and the importance of preventing it. The method used is counseling by providing examples of exercise movements that can be done. This activity also conducted pre-test and post-test assessments that resulted in a significant increase in knowledge. The results of the activity showed an increase in participants' knowledge after the education. Understanding of neck pain and its causes increased from 5% to 100%, understanding of ergonomic work postures from 5% to 90%, and understanding of physiotherapy exercises from 2% to 90%. The physiotherapy education also improved participants' ability to perform stretching exercises independently to prevent neck pain.

Keywords - physiotherapy, neck pain, workers

How To Cite : Mufidah, I. (2026). Edukasi Fisioterapi dalam Meningkatkan Mengenai Nyeri Leher pada Pekerja Pasar Oro-Oro Dowo . Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa, 4(5), 3466 - 3473. <https://doi.org/10.59837/jpmmba.v4i5.4753>

Copyright ©2026 Izzatul Mufidah

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



PENDAHULUAN

Lingkungan pekerjaan yang nyaman dan sehat di hasilkan dari penerapan Kesehatan Keselamatan Kerja (K3). K3 ini memiliki peran yang penting bagi pekerja kantor dan non-kantor. Hal ini akan membuat seorang pekerja melakukan aktivitas dengan posisi yang tidak ergonomis (Cahyarani & Baruna, 2024). Penerapan prinsip ergonomi dalam lingkungan kerja menjadi bagian dari implementasi K3 karena dapat meminimalkan risiko gangguan muskuloskeletal yang banyak dialami oleh pekerja. Pekerja sektor informal, termasuk pedagang dan pekerja pasar tradisional, merupakan kelompok yang rentan mengalami gangguan muskuloskeletal akibat aktivitas kerja yang dilakukan secara berulang, posisi tubuh yang tidak ergonomis, durasi kerja yang panjang, serta minimnya waktu istirahat (Jones et al., 2024). Kondisi tersebut menyebabkan meningkatnya beban mekanik pada otot dan sendi sehingga memicu timbulnya keluhan nyeri, khususnya pada daerah leher. Melihat pekerja yang menghabiskan waktunya dengan durasi kerja yang cukup lama dan dalam posisi yang tidak ergonomis dapat menyebabkan terjadinya perubahan tonus otot dan risiko nyeri (Cohen, 2015).

Nyeri leher adalah rasa tidak nyaman yang dirasakan di regio cervicalis yang ditandai dengan keluhan sakit kepala, nyeri dan kaku yang menjalar sampai ke bahu dan lengan atas. Berdasarkan Global Burden of Disease, nyeri leher termasuk penyebab utama disabilitas muskuloskeletal di dunia dengan prevalensi yang terus meningkat setiap tahunnya (Kazeminasab et al., 2022). Prevalensi nyeri leher semakin meningkat seiring dengan perkembangan sosial di masyarakat. Kondisi nyeri leher dapat menyerang berbagai kelompok usia dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Prevalensi nyeri leher keseluruhan pada populasi umum sekitar 23.1% dengan rata-rata kejadian per-tahun sebanyak 25.8%. Pada penelitian yang dilakukan pada tahun 2021 menyatakan bahwa sebanyak 71% pekerja mengeluhkan rasa sakit pada leher (Calixtre et al., 2015).

Pekerja pasar memiliki karakteristik pekerjaan yang melibatkan aktivitas mengangkat, membawa, mendorong, menarik barang dagangan, membungkuk dalam waktu lama, serta mempertahankan posisi kepala dan leher secara statis selama bekerja (Natashia & Makkiyah, n.d.). Aktivitas tersebut meningkatkan kontraksi otot secara terus-menerus sehingga menimbulkan kelelahan otot, spasme, penurunan fleksibilitas jaringan, hingga gangguan sirkulasi darah pada otot leher. Apabila kondisi ini berlangsung secara berulang tanpa adanya upaya pencegahan, maka risiko terjadinya nyeri leher kronis akan semakin meningkat. Selain itu, faktor usia, masa kerja, lama bekerja lebih dari 8 jam per hari, serta rendahnya pemahaman mengenai postur kerja ergonomis juga berkontribusi terhadap munculnya keluhan nyeri leher (Alfianty et al., 2021).

Salah satu faktor yang memengaruhi ergonomi adalah postur kerja. Analisa keefektifan dari suatu pekerjaan dengan menggunakan postur kerja. Kebiasaan kerja yang baik dan postur kerja yang ergonomis memberikan hasil yang dihasilkan oleh pekerja yang baik. Namun, jika postur kerja tidak ergonomis, pekerja akan merasa kesulitan untuk menyelesaikan pekerjaannya yang berarti hasil yang diperoleh akan dibawah standar dan tidak sesuai dengan harapan (Safitri et al., 2017).

Gangguan nyeri leher tidak hanya berdampak pada kondisi fisik pekerja, tetapi juga memengaruhi produktivitas kerja, kualitas hidup, serta kemampuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Nyeri leher juga dapat menyebabkan penurunan rentang gerak sendi servikal, spasme otot, gangguan keseimbangan postur, penurunan kekuatan otot, hingga meningkatnya angka absensi kerja. Apabila tidak ditangani secara dini, kondisi tersebut berpotensi berkembang menjadi nyeri kronis yang membutuhkan penanganan lebih kompleks dan biaya kesehatan yang lebih tinggi (Firnadi et al., 2022).

Dampak kejadian nyeri leher signifikan pada pekerja yaitu jika tidak dikendalikan maka akan berdampak pada gangguan tubuh. Tekanan fisik pada rentang waktu tertentu dihasilkan penurunan kinerja otot, dengan gejala gerakan yang lebih rendah. Tekanan akan terakumulasi setiap hari dalam jangka waktu yang lama, mengakibatkan kesehatan yang memburuk yang juga disebut kelelahan

klinis atau. Nyeri leher berdampak juga pada kemampuan untuk menyelesaikan gerakan berulang (Maulidya et al., 2023).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa faktor ergonomi merupakan determinan utama terjadinya nyeri leher pada pekerja. Postur kerja yang tidak ergonomis, pekerjaan statis dalam waktu lama, gerakan repetitif, serta beban kerja fisik yang tinggi berhubungan signifikan dengan meningkatnya kejadian keluhan muskuloskeletal pada regio servikal (Melda Putri, 2025). Oleh karena itu, intervensi promotif dan preventif menjadi strategi yang lebih efektif dibandingkan penanganan kuratif semata. Edukasi kesehatan yang dipadukan dengan latihan peregangan (stretching exercise), koreksi postur kerja, serta modifikasi aktivitas kerja terbukti mampu mengurangi risiko terjadinya nyeri leher sekaligus meningkatkan pemahaman pekerja mengenai perilaku kerja yang aman (Muryani & Arifin, 2025).

Fisioterapi memiliki peran penting dalam upaya promotif, preventif, kuratif, maupun rehabilitatif terhadap gangguan muskuloskeletal pada pekerja. Pada aspek promotif dan preventif, fisioterapis dapat memberikan edukasi mengenai ergonomi kerja, latihan peregangan otot leher dan bahu, penguatan otot postural, serta penyuluhan mengenai pentingnya melakukan istirahat aktif (active break) selama bekerja. Tujuan dari penyuluhan tersebut untuk memberikan dan meningkatkan pengetahuan pekerja untuk menjaga postur tubuh saat bekerja, mencegah timbulnya keluhan nyeri leher dan memberikan latihan mandiri yaitu stretching yang dapat juga dilakukan di rumah (Quais & Suhail, 2023).

Berdasarkan hasil observasi awal di Pasar Oro-Oro Dowo Kota Malang, masih ditemukan banyak pekerja yang belum memahami faktor penyebab, dampak, maupun cara pencegahan nyeri leher. Sebagian besar pekerja juga belum pernah memperoleh edukasi mengenai postur kerja ergonomis maupun latihan peregangan yang dapat dilakukan secara mandiri selama bekerja. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi fisioterapi mengenai nyeri leher dipandang penting sebagai upaya meningkatkan pengetahuan pekerja sekaligus mendorong penerapan perilaku kerja yang lebih ergonomis. Diharapkan melalui kegiatan penyuluhan ini terjadi peningkatan pemahaman peserta mengenai faktor risiko nyeri leher, pentingnya menjaga postur tubuh saat bekerja, serta kemampuan melakukan latihan peregangan secara mandiri sebagai upaya pencegahan gangguan muskuloskeletal.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode edukasi kesehatan melalui penyuluhan fisioterapi dengan pendekatan promotif dan preventif. Program ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan pekerja pasar mengenai nyeri leher, faktor risiko yang memengaruhinya, pentingnya penerapan postur kerja ergonomis, serta latihan peregangan (stretching exercise) sebagai upaya pencegahan dan penanganan awal keluhan nyeri leher. Kegiatan dilaksanakan di Pasar Oro-Oro Dowo, Kota Malang pada tanggal 17 September 2025, dengan sasaran pekerja pasar yang sehari-hari melakukan aktivitas kerja secara statis maupun dinamis dalam waktu yang lama.

Peserta kegiatan berjumlah 20 orang pekerja pasar dengan rentang usia produktif 30–50 tahun. Pemilihan peserta menggunakan teknik total sampling, yaitu seluruh pekerja yang hadir dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dijadikan peserta penyuluhan. Sebelum pelaksanaan kegiatan, seluruh peserta diberikan penjelasan mengenai tujuan kegiatan serta diminta memberikan persetujuan untuk mengikuti kegiatan edukasi dan pengisian kuesioner.

Penyuluhan dilaksanakan selama kurang lebih 20-25 menit. Penyampaian materi dilakukan menggunakan bahasa yang sederhana agar mudah dipahami oleh seluruh peserta. Selain penyampaian materi, peserta juga diberikan kesempatan untuk bertanya mengenai keluhan yang dialami selama bekerja sehingga tercipta komunikasi dua arah antara pemateri dan peserta. Media

edukasi yang digunakan berupa leaflet berisi ilustrasi postur kerja ergonomis, faktor-faktor penyebab nyeri leher, tips pencegahan, serta contoh gerakan stretching.

Evaluasi keberhasilan kegiatan dilakukan menggunakan metode pre-test dan post-test. Instrumen evaluasi berupa kuesioner berisi pertanyaan mengenai pengetahuan peserta tentang nyeri leher, faktor risiko, postur kerja ergonomis, pencegahan cedera, serta latihan peregangan. Pre-test diberikan sebelum penyampaian materi untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta, sedangkan post-test diberikan setelah seluruh materi selesai disampaikan untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan setelah mengikuti penyuluhan.

Pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi tiga tahapan utama, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi.

Tahapan pra kegiatan

Tahap ini diawali dengan observasi lapangan untuk mengidentifikasi kondisi lingkungan kerja pekerja pasar serta menentukan permasalahan kesehatan yang paling sering dialami. Selanjutnya dilakukan koordinasi dengan pihak pengelola pasar mengenai waktu pelaksanaan, jumlah peserta, lokasi kegiatan, serta sarana yang dibutuhkan selama penyuluhan. Pada tahap ini juga disusun materi edukasi berdasarkan hasil observasi dan telaah literatur mengenai nyeri leher akibat postur kerja yang tidak ergonomis. Selain itu dilakukan penyusunan leaflet, pembuatan kuesioner pre-test dan post-test, serta persiapan alat bantu presentasi.

Tahapan kegiatan

Pada tahapan kegiatan penyuluhan diawali dengan pengisian pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta. Setelah seluruh peserta menyelesaikan pre-test, pemateri memberikan edukasi mengenai anatomi leher, penyebab nyeri leher, faktor risiko di lingkungan kerja, prinsip ergonomi, serta strategi pencegahan gangguan muskuloskeletal. Penyampaian materi dilakukan menggunakan metode ceramah interaktif yang dipadukan dengan sesi diskusi dan tanya jawab.

Setelah penyampaian materi, dilakukan demonstrasi latihan peregangan otot leher. Gerakan dilakukan secara perlahan dengan mempertimbangkan keamanan peserta. Seluruh peserta diminta mempraktikkan setiap gerakan dengan pendampingan dari pemateri untuk memastikan teknik latihan dilakukan secara benar.

Tahapan evaluasi

Tahap evaluasi peserta diminta mengisi post-test menggunakan instrumen yang sama dengan pre-test. Hasil post-test kemudian dibandingkan dengan hasil pre-test untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi. Selain evaluasi kuantitatif melalui kuesioner, dilakukan pula evaluasi kualitatif melalui sesi diskusi mengenai manfaat kegiatan, pemahaman peserta terhadap materi, serta kesediaan peserta untuk menerapkan postur kerja ergonomis dan melakukan latihan peregangan secara rutin selama bekerja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan fisioterapi mengenai pencegahan nyeri leher pada pekerja Pasar Oro-Oro Dowo Kota Malang dilaksanakan pada tanggal 17 September 2025 dan diikuti oleh 15 orang pekerja pasar dengan rentang usia 30–50 tahun. Seluruh rangkaian kegiatan berjalan sesuai dengan rencana yang telah disusun, dimulai dari pelaksanaan pre-test, penyampaian materi edukasi menggunakan media leaflet, demonstrasi latihan peregangan (stretching), sesi diskusi dan tanya jawab, hingga pelaksanaan post-test sebagai bentuk evaluasi keberhasilan kegiatan.

Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi. Hal ini terlihat dari keaktifan peserta dalam mengajukan pertanyaan mengenai penyebab nyeri leher, posisi kerja yang benar saat mengangkat barang dagangan, lama waktu bekerja yang aman, serta latihan

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

sederhana yang dapat dilakukan di sela-sela aktivitas bekerja. Sebagian besar peserta juga mengaku sering mengalami rasa pegal dan nyeri pada leher setelah bekerja, namun sebelumnya menganggap keluhan tersebut sebagai kondisi yang normal akibat kelelahan. Setelah mendapatkan edukasi, peserta mulai memahami bahwa kebiasaan kerja yang tidak ergonomis dapat menjadi faktor utama terjadinya gangguan muskuloskeletal, khususnya nyeri leher.

Hasil kegiatan dievaluasi menggunakan instrumen pre-test dan post-test yang terdiri atas beberapa pertanyaan mengenai pengertian nyeri leher, faktor risiko, postur kerja ergonomis, serta latihan fisioterapi yang dapat dilakukan secara mandiri. Perbandingan hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta pada seluruh indikator yang dinilai.

Tabel 1.

Indikator Nilai Keberhasilan *Pre-test* dan *Post-test*

Indikator	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
Pemahaman nyeri leher	5%	100%
Pemahaman postur tubuh yang baik saat bekerja	5%	90%
Pemahaman faktor penyebab nyeri leher	5%	100%
Pemahaman tentang edukasi exercise fisioterapi	2%	90%

Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa sebelum diberikan penyuluhan, tingkat pengetahuan peserta mengenai nyeri leher masih tergolong rendah. Mayoritas peserta belum mengetahui faktor risiko yang dapat menyebabkan nyeri leher, seperti mempertahankan posisi kepala menunduk dalam waktu lama, mengangkat beban dengan postur yang tidak tepat, serta kurangnya aktivitas peregangan selama bekerja. Rendahnya tingkat pengetahuan tersebut menunjukkan bahwa pekerja pasar masih memerlukan edukasi kesehatan yang berkelanjutan mengenai pentingnya penerapan prinsip ergonomi dalam aktivitas kerja sehari-hari.

Setelah dilakukan penyuluhan, terjadi peningkatan yang sangat baik pada seluruh indikator pengetahuan. Seluruh peserta mampu memahami pengertian nyeri leher dan faktor-faktor penyebabnya dengan persentase keberhasilan mencapai 100%. Selain itu, pemahaman mengenai postur kerja yang benar serta latihan fisioterapi juga meningkat hingga mencapai 90%. Hasil ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang dikombinasikan dengan media leaflet dan demonstrasi latihan peregangan cukup efektif dalam meningkatkan pengetahuan pekerja.

Peningkatan pengetahuan tersebut menunjukkan bahwa media edukasi yang digunakan mampu membantu peserta memahami materi dengan lebih mudah. Leaflet memberikan keuntungan karena informasi dapat dibaca kembali setelah kegiatan selesai sehingga peserta dapat mengingat materi yang telah disampaikan. Selain itu, demonstrasi latihan peregangan secara langsung memberikan pengalaman belajar yang lebih efektif karena peserta dapat mempraktikkan setiap gerakan dengan benar di bawah bimbingan pemateri.

Keberhasilan kegiatan ini juga dipengaruhi oleh metode penyampaian yang bersifat interaktif. Peserta tidak hanya menerima materi secara satu arah, tetapi juga diberikan kesempatan untuk berdiskusi mengenai keluhan yang dialami selama bekerja. Pendekatan tersebut membuat peserta lebih mudah menghubungkan materi yang diberikan dengan kondisi nyata di lingkungan kerja mereka. Dengan demikian, materi yang disampaikan menjadi lebih relevan dan mudah diterapkan dalam aktivitas sehari-hari.

Hasil kegiatan ini menyatakan bahwa edukasi fisioterapi mampu meningkatkan pengetahuan pekerja mengenai pentingnya menjaga postur tubuh untuk mencegah keluhan nyeri leher. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa penyuluhan yang disertai media edukasi sederhana dapat meningkatkan kesadaran pekerja terhadap risiko gangguan muskuloskeletal akibat postur kerja yang tidak ergonomis.

Kegiatan tersebut menjelaskan bahwa nyeri leher merupakan salah satu gangguan

muskuloskeletal dengan prevalensi tinggi pada populasi usia produktif. Faktor risiko yang paling sering ditemukan adalah postur kerja statis dalam waktu lama, gerakan berulang, serta kurangnya aktivitas peregangan. Oleh karena itu, intervensi promotif dan preventif melalui edukasi menjadi salah satu strategi yang efektif dalam mengurangi risiko terjadinya keluhan nyeri leher.

Pada kegiatan penyuluhan yang dilakukan, materi dijelaskan secara *face to face*, Materi disampaikan dengan menggunakan leaflet yang berisi tentang penjelasan nyeri leher serta latihan yang dapat dilakukan dirumah.



Gambar 1.
Kegiatan Penyuluhan

Dari sudut pandang fisioterapi, edukasi memiliki peranan penting sebagai upaya promotif dan preventif. Fisioterapis tidak hanya berfokus pada penanganan nyeri setelah keluhan muncul, tetapi juga memberikan edukasi mengenai modifikasi aktivitas kerja, penerapan ergonomi, serta latihan peregangan yang dapat dilakukan secara mandiri. Latihan stretching yang diajarkan pada kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan fleksibilitas otot leher dan bahu, memperbaiki sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, serta mempertahankan lingkup gerak sendi sehingga risiko terjadinya nyeri dapat diminimalkan.

Walaupun hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan yang sangat baik, kegiatan ini masih memiliki beberapa keterbatasan. Jumlah peserta yang mengikuti penyuluhan relatif sedikit sehingga hasil kegiatan belum dapat menggambarkan seluruh pekerja pasar. Selain itu, evaluasi hanya dilakukan segera setelah penyuluhan melalui post-test sehingga belum dapat mengetahui apakah peningkatan pengetahuan tersebut dapat dipertahankan dalam jangka panjang maupun diikuti oleh perubahan perilaku kerja yang lebih ergonomis. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan tindak lanjut berupa edukasi berkala, monitoring penerapan postur kerja, serta evaluasi jangka panjang terhadap kejadian nyeri leher pada pekerja pasar.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan pekerja mengenai nyeri leher, faktor risiko, postur kerja ergonomis, dan latihan fisioterapi mandiri. Peningkatan hasil post-test dibandingkan pre-test menunjukkan bahwa penyuluhan fisioterapi merupakan metode edukasi yang efektif dalam meningkatkan pemahaman pekerja sekaligus menjadi langkah awal dalam upaya pencegahan gangguan muskuloskeletal di lingkungan kerja.

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan yang dilakukan berupa edukasi fisioterapi mengenai nyeri leher pada

pekerja Pasar Oro-Oro Dowo Kota Malang telah terlaksana dengan baik dan memperoleh respons yang positif dari seluruh peserta. Penyuluhan yang disampaikan melalui metode ceramah, diskusi, penggunaan media leaflet, serta demonstrasi latihan peregangan (stretching) terbukti mampu meningkatkan pengetahuan peserta mengenai pengertian nyeri leher, faktor-faktor risiko, pentingnya penerapan postur kerja yang ergonomis, serta latihan mandiri yang dapat dilakukan untuk mencegah maupun mengurangi keluhan nyeri leher.

Hasil evaluasi melalui pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan penyuluhan. Sebelum edukasi diberikan, sebagian besar pekerja masih memiliki pemahaman yang rendah mengenai penyebab, pencegahan, dan penatalaksanaan nyeri leher. Setelah kegiatan berlangsung, terjadi peningkatan pemahaman yang signifikan pada seluruh indikator penilaian, meliputi pengetahuan tentang nyeri leher, postur kerja yang benar, faktor penyebab nyeri leher, serta latihan fisioterapi yang dapat dilakukan secara mandiri. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan dengan pendekatan fisioterapi merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan pekerja mengenai kesehatan musculoskeletal.

Peningkatan pengetahuan tersebut diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku pekerja untuk menerapkan prinsip ergonomi selama bekerja, melakukan peregangan secara rutin di sela-sela aktivitas kerja, serta lebih memperhatikan posisi tubuh agar risiko terjadinya nyeri leher dapat diminimalkan. Dengan demikian, program edukasi fisioterapi tidak hanya berperan sebagai upaya promotif dan preventif, tetapi juga berpotensi meningkatkan kesehatan kerja, produktivitas, dan kualitas hidup para pekerja pasar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan puji syukur ke hadirat Allah SWT atas rahmat, karunia, dan izin-Nya sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat serta penyusunan artikel ini dapat terlaksana dengan baik. Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Program Studi Profesi Fisioterapis, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang yang telah memberikan dukungan, arahan, dan kesempatan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh pihak pengelola serta para pekerja Pasar Oro-Oro Dowo, Kota Malang yang telah berpartisipasi secara aktif, memberikan kerja sama yang baik, serta bersedia menjadi peserta dalam kegiatan edukasi fisioterapi mengenai pencegahan nyeri leher. Selain itu, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada pembimbing lahan, dosen pembimbing, rekan mahasiswa, dan seluruh pihak yang telah memberikan bantuan, masukan, serta dukungan selama proses persiapan, pelaksanaan, hingga penyusunan artikel ini. Semoga kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan dapat memberikan manfaat bagi masyarakat, meningkatkan kesadaran akan pentingnya penerapan prinsip ergonomi dalam bekerja, serta menjadi salah satu upaya promotif dan preventif untuk mengurangi risiko terjadinya nyeri leher pada pekerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfianty, D., Zakiah, R., & Sulistyowati, E. (2023). Posisi dan durasi kerja menjadi faktor risiko keluhan nyeri leher dan bahu pada penjahit rumahan di Kota Malang (Position and work duration as risk factors for neck and shoulder pain among home tailors in Malang City). *Jurnal Kedokteran Komunitas (Journal of Community Medicine)*, 11(2), 1–10. <https://jim.unisma.ac.id/index.php/jkkfk/article/view/22715>
- Cahyarani, D., & Baruna, A. H. (2024). Edukasi fisioterapi mengenai neck pain terhadap postur tubuh pada pekerja keripik tempe Sanan Rudi Kota Malang. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 4(3), 763–768. <https://doi.org/10.54082/jamsi.1186>
- Calixtre, L. B., Moreira, R. F. C., Franchini, G. H., Albuquerque-Sendín, F., & Oliveira, A. B. (2015). Manual therapy for the management of pain and limited range of motion in subjects with signs and symptoms of temporomandibular disorder: A systematic review of randomised controlled

- trials. *Journal of Oral Rehabilitation*, 42(11), 847–861. <https://doi.org/10.1111/joor.12321>
- Cohen, S. P. (2015). Epidemiology, Diagnosis, and Treatment of Neck Pain. *Mayo Clinic Proceedings*, 90(2), 284–299. <https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2014.09.008>
- Firnadi, J. A. H., Handayani, S., Munawaroh, S., & Wiyono, N. (2021). Hubungan postur kerja dengan kejadian nyeri leher pada pembatik di Kampung Batik Laweyan Surakarta. *National Journal of Occupational Health and Safety*, 2(2), 127–135. <https://doi.org/10.59230/njohs.v2i2.5627>
- Jones, L. B., Jadhakhan, F., & Falla, D. (2024). The influence of exercise on pain , disability and quality of life in office workers with chronic neck pain : A systematic review and meta-analysis. *Applied Ergonomics*, 117(December 2023), 104216. <https://doi.org/10.1016/j.apergo.2023.104216>
- Kazeminasab, S., Nejadghaderi, S. A., Amiri, P., & Pourfathi, H. (2022). Neck pain : global epidemiology , trends and risk factors. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12891-021-04957-4>
- Maulidya, L., Kurniawidjaja, L. M., & Trihandini, I. (2023). Keluhan nyeri di bagian tengkuk leher (*neck pain*) pada pekerja perkantoran: A systematic review. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(5), 665–679. <https://doi.org/10.25134/jkm.v14i5.7812>
- Melda Putri, D. M. (2025). Kajian terhadap berat dan posisi angkat beban sebagai faktor pemicu *neck pain* pada buruh angkut di Pelabuhan Soekarno–Hatta Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 17(2), 1–8.
- Muryani, K. A., & Arifin, S. (2025). Analisis postur kerja dan durasi kerja terhadap keluhan muskuloskeletal dan nyeri leher pada pekerja kantoran: A systematic literature review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 9, 3422–3429.
- Natashia, K., & Makkiyah, F. A. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi keluhan nyeri leher non-spesifik pada orang dewasa usia produktif. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 13(1), 136–146. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v13i1.1195>
- Quais, S., & Suhail, A. (2023). Physiotherapy management of a patient with neck pain having block vertebra: A case report. *Exploration of Musculoskeletal Diseases*, 1(1), 31–36. <https://doi.org/10.37349/emd.2023.00006>
- 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 (e-Journal)*, 5(3), 234–240.