**JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT BANGSA**
**e-ISSN : 2987- 0135**
***Volume 4, No. 7, Tahun 2026***
***https://jurnalpengabdianmasyarakatbangsa.com/index.php/jpmba/index***

# Edukasi Fisioterapi Geriatri pada Pasien Cervical Spondylosis di Puskesmas Rampal Celaket Malang

**Holista Mila Yuniar[1], Safun Rahmanto[2], Ika Chamidah[3]**
[1,2,3] *Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia*

***Received : 2 September 2026, Revised : 15 September 2026, Published : 19 September 2026***

**Corresponding Author**
**Nama Penulis**: Holista Mila Yuniar
E-mail: holistamilaynr@gmail.com

***Abstrak***

*Cervical Spondylosis adalah penyakit degeneratif yang umumnya berkembang akibat gangguan pada ligamen dan sendi facet. Perubahan degeneratif berkembang secara perlahan dan sering dialami oleh >85% orang yang berusia di atas 60 tahun. Prevalensi Cervical Spondylosis di India terjadi sebanyak 10 juta orang setiap tahunnya. Hal ini mengakibatkan para lansia mengalami keterbatasan ruang gerak sendi leher dan gangguan fungsional yang dapat menurunkan kualitas hidupnya. Cervical Spondylosis sering kali menyerang segmen C5-C6 dan C6-C7 pada tulang belakang leher. Mempertahankan postur leher yang buruk dalam jangka waktu lama dapat meningkatkan beban pada tulang belakang leher dan mempercepat timbulnya ketegangan kronis. Pasien spondylosis memerlukan layanan medis yang tepat dan benar. Salah satu layanan kesehatan yang dapat diberikan kepada pasien spondylosis adalah layanan fisioterapi. Memberikan edukasi berupa latihan fisioterapi dengan stretching leher pada pasien cervical spondylosis di Puskesmas Rampal Celaket Malang. Pemberian penyuluhan terkait dengan cervical spondylosis menggunakan media poster. Kegiatan penyuluhan mampu meningkatkan pengetahuan para lansia di Puskesmas Rampal Celaket.*

***Kata kunci -*** *fisioterapi, lansia, spondylosis*

***Abstract***

*Cervical spondylosis is a degenerative condition that generally develops due to issues affecting the ligaments and facet joints. These degenerative changes progress gradually and affect more than 85% of individuals over the age of 60. In India, the condition affects 10 million people annually. It causes restricted neck joint mobility and functional impairments in the elderly, thereby reducing their quality of life. Cervical spondylosis frequently affects the C5-C6 and C6-C7 segments of the cervical spine. Maintaining poor neck posture for extended periods increases the load on the cervical spine and accelerates the onset of chronic strain. Patients with spondylosis require appropriate medical care; physiotherapy is one such service available to them. An educational initiative involving physiotherapy exercises—specifically neck stretching—was conducted for patients with cervical spondylosis at the Rampal Celaket Community Health Center (Puskesmas) in Malang. Health education regarding cervical spondylosis was delivered using posters. This educational activity successfully improved the knowledge of the elderly participants at the Rampal Celaket Community Health Center.*

***Keywords -*** *physiotherapy, elderly, spondylosis*

***How To Cite :*** *Yuniar, H. M., Rahmanto, S., & Chamidah, I. (2026). Edukasi Fisioterapi Geriatri pada Pasien Cervical Spondylosis di Puskesmas Rampal Celaket Malang. Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa, 4(7), 3923 - 3928. https://doi.org/10.59837/jpmba.v4i7.5150*

***Copyright*** *©2026 Holista Mila Yuniar, Safun Rahmanto, Ika Chamidah*

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

## PENDAHULUAN

Cervical Spondylosis adalah penyakit degeneratif yang umumnya berkembang akibat gangguan pada ligamen dan sendi facet (Chen et al., 2023). Cervical Spondylosis sering kali menyerang segmen C5-C6 dan C6-C7 pada tulang belakang leher (Agustin, 2020). Gejala umumnya meliputi nyeri leher, mati rasa pada area persarafan akar saraf, vertigo, dan lainnya (Haris, 2023). Tingkat keparahan gejala dapat bervariasi tergantung pada lokasi dan luasnya kerusakan tulang belakang (Rahmawati et al., 2024). Spondylosis cervical sering berkembang di beberapa ruang intervertebralis dan memburuk seiring bertambahnya usia (Wang et al., 2016).

Perubahan degeneratif berkembang secara perlahan dan sering dialami oleh >85% orang yang berusia di atas 60 tahun (Amila et al., 2021). Prevalensi Cervical Spondylosis di India terjadi sebanyak 10 juta orang setiap tahunnya (Anggiat et al., 2024). Diperkirakan bahwa 75% orang berusia di atas 50 tahun mengalami penyempitan foramen intervertebralis, dan 50% menunjukkan perubahan spondylosis pada penderitanya (Bato, 2023). Hal ini mengakibatkan para lansia mengalami keterbatasan ruang gerak sendi leher dan gangguan fungsional yang dapat menurunkan kualitas hidupnya (Muslimah, 2025).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa gerakan berulang dapat menyebabkan kompresi mekanis pada tulang belakang leher, yang berpotensi meningkatkan risiko cedera sekunder (Arovah, 2021). Mempertahankan postur leher yang buruk dalam jangka waktu lama dapat meningkatkan beban pada tulang belakang leher dan mempercepat timbulnya ketegangan kronis (Minggar et al., 2017). Hal ini dapat meningkatkan kejadian nyeri pada otot-otot sekitar leher. Rasa nyeri terjadi diakibatkan adanya kapsul sendi yang mengandung serabut saraf sangat sensitif terhadap peregangan dan distorsi (Kachhadiya et al., 2023).

Selain itu, ligamentum dan tendon di leher juga sensitif terhadap regangan dan torsi oleh overuse leher (Juliastuti, 2017). Terdapat juga osteofit yang membesar lalu menekan medulla spinalis karena foramen intervertebrale telah menyempit (Purnamasari & Imania, 2022). Bila ukuran lubang foramen perlahan-lahan mengecil, dapat menimbulkan gejala radikuler berupa nyeri atau rasa kesemutan, yang menjalar dari lateral leher, turun menuju bahu, lengan dan pergelangan tangan (Wairisal, 2018). Oleh karena itu, pasien dengan keluhan cervical spondylosis memerlukan layanan medis yang tepat dan benar. Salah satu layanan kesehatan yang dapat diberikan kepada pasien adalah layanan fisioterapi berupa neck stretching. Studi ini bertujuan untuk memberikan edukasi fisioterapi geriatri pada pasien cervical spondylosis di Puskesmas Rampal Celaket Malang.

## METODE

Metode pelaksanaan yang dilakukan pada kegiatan ini yaitu dalam bentuk penyuluhan kesehatan tentang Cervical Spondylosis. Target dalam penyuluhan ini yaitu pasien lansia yang berada di Puskesmas Rampal Celaket pada tanggal 28 April 2026. Pada kegiatan penyuluhan ini menggunakan poster sebagai media penyuluhan. Penyuluhan dilakukan dengan diawali sharing to session memberi pertanyaan mengenai keluhan yang dirasakan oleh pasien. Pasien dominan sering mengalami nyeri dan kaku leher. Pertanyaan selanjutnya mengenai pengetahuan pasien terhadap cervical spondylosis, namun masih banyak dari pasien lansia ini yang belum mengetahuinya. Maka dari itu, diberikannya penyuluhan mengenai materi, edukasi, dan latihan fisioterapi sebagai bentuk penanganan dari Cervical Spondylosis. Materi yang disampaikan berupa pengertian, gejala, penyebab dan cara penanganan dengan beberapa latihan yang dapat dilakukan di rumah sehingga penyuluhan tersebut dapat mengurangi keluhan yang dirasakan oleh pasien.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilakukan di Puskesmas Rampal Celaket Malang pada hari Selasa, 28 April 2026. Beberapa dari pasien lansia mengeluhkan adanya rasa nyeri dan kaku pada area leher, terutama setelah

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

mengangkat beban atau menggunakan laptop dengan waktu cukup lama. Kegiatan ini diawali dengan sharing session, dilanjut dengan penyampaian materi dan diakhiri oleh sebuah demonstrasi latihan stretching leher.




**Gambar 1.** Lokasi Puskesmas Rampal Celaket

Latihan fisioterapi berupa stretching leher terhadap cervical spondylosis antara lain:

1. Gerakan Pertama; Latihan ini dilakukan sambil duduk atau berbaring telentang. Memutar dan menahan kepala ke setiap sisi dihitung sebagai satu repetisi. Dengan kepala menghadap ke depan, perlahan putar kepala ke satu sisi sejauh yang dirasa nyaman. Tahan selama 2 detik lalu kembali ke posisi semula. Ulangi langkah yang sama di sisi lainnya.
2. Gerakan Kedua; Latihan ini dilakukan sambil duduk atau berbaring telentang. Memiringkan dan menahan kepala ke setiap sisi dihitung sebagai satu repetisi. Dengan kepala menghadap ke depan, perlahan miringkan kepala ke arah salah satu bahu sejauh yang dirasa nyaman. Tahan selama 2 detik lalu kembali ke posisi semula. Ulangi langkah yang sama di sisi lainnya.
3. Gerakan Ketiga; Gerakan ini dapat dilakukan sambil duduk atau berdiri. Menggerakkan kepala ke bawah dan ke atas dihitung sebagai satu repetisi. Menghadap ke depan, turunkan dagu ke arah dada. Angkat dagu perlahan.
4. Gerakan Keempat; Latihan ini dilakukan sambil duduk atau berdiri. Menggerakkan lengan ke depan dan ke belakang lagi dihitung sebagai satu repetisi. Letakkan kedua lengan membentuk sudut siku-siku di depan tubuh. Telapak tangan harus menghadap ke atas. Sambil menjaga lengan atas tetap diam, gerakkan telapak tangan dan lengan bawah hingga mengarah ke samping tubuh. Tahan selama beberapa detik, lalu kembalikan lengan ke posisi semula.
5. Gerakan Kelima; Lakukan latihan ini sambil berbaring dengan kepala ditopang, tempat tidur adalah tempat yang baik untuk melakukan latihan ini. Menggerakkan kepala ke belakang lalu kembali ke posisi awal dihitung sebagai 1 repetisi. Mulailah dengan berbaring di tempat tidur dengan lutut ditekuk dan kaki di atas tempat tidur, serta kepala disangga bantal. Tekan kepala Anda perlahan ke bantal tanpa memiringkan kepala. Tahan selama beberapa detik lalu rileks.
6. Gerakan Keenam; Lakukan latihan ini sambil berbaring, tempat tidur adalah tempat yang baik untuk melakukan latihan ini. Gerakkan kepala ke belakang hingga merasakan peregangan, lalu kembali ke posisi awal, itu dihitung sebagai 1 repetisi. Mulailah latihan ini dengan berbaring.

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

Gerakkan kepala ke belakang secara perlahan, tanpa memiringkan kepala, hingga a merasakan peregangan di bagian belakang leher. Tahan selama beberapa detik lalu rileks.




**Gambar 2.** Penyuluhan pada Lansia

Spondylosis atau osteoarthritis spinal merupakan penyakit degeneratif yang menyebabkan perubahan struktur dan fungsi pada vertebra (Manyoe et al., 2025). Adanya osteofit, penonjolan diskus dan penebalan ligamen menyebabkan penekanan pada akar saraf cervical. Nyeri terjadi pula pada sendi facet di posterior terutama karena inflamasi dari kapsul sendi. Sehingga gejala-gejala yang timbul sering di perberat dengan gerakan ekstensi dan rotasi dari leher yang menurunkan ukuran dari foramen saraf (Amaliza et al., 2017). Adanya nyeri memfasilitasi otot-otot flexor sebagai respon protaksi terhadap nyeri.

Stretching merupakan peregangan searah serabut otot dimana panjang otot leher dapat dikembalikan dengan mengangtifkan muscle spindle (Fitriani, 2022). Ketika dalam posisi terulur maka muscle spindle akan terbiasa dengan panjang otot yang baru dan memberikan sinyal ke medula spinalis untuk meneruskan informasi ini. Muscle spindle akan memicu stretch refleks dan secara bertahap stretch refleks akan terlatih untuk memberikan panjang yang lebih lagi (Purwantiningrum, 2023). Golgi tendon organ akan menimbulkan rileksasi sehingga akan meningkatkan fleksibilitas dari serabut otot yang kemudian akan menurunkan ketegangan otot (Pratiwi et al., 2019). Oleh karena itu, sangat bermanfaat bagi para lansia yang sedang mengalami nyeri leher untuk menerapkan secara konsisten latihan tersebut di rumah apabila mulai muncul gejala kurang nyaman.

## KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan dan edukasi kepada para lansia di Puskesmas Rampal Celaket terlaksana dengan baik dan para lansia yang ikut serta terlihat sangat antusias mengenal seputar cervical spondylosis dan latihan sebagai penanganannya. Diharapkan kepada para lansia untuk tetap melanjutkan latihan penanganan cervical spondylosis berupa peregangan otot dilakukan dengan mudah dirumah secara konsisten apabila gejala atau keluhan mulai dirasakan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada para pihak puskesmas dan para lansia di Puskesmas Rampal Celaket yang telah memberi dukungan terhadap keberhasilan pelaksanaan pengabdian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

Abd-Eltawab, A. E., & Ameer, M. A. (2024). Effect of Kinesio taping versus mechanical cervical traction combined with physiotherapy program on chronic neck pain in young female university students. *Hong Kong Physiotherapy Journal*, *44*(1), 69–78. https://doi.org/10.1142/S1013702524500082

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

Anggiat, L., Prasasti, N. P. E., & Krisnawati, D. (2024). Muscle energy techniques for cervical spondylosis in the elderly: A case report. *International Journal of Medical and Exercise Science, 10*(4), 2021–2029. https://doi.org/10.36678/ijmaes.2024.v10i04.009

Arovah, N. I. (2021). *Olahraga terapi rehabilitasi pada gangguan musculoskeletal*. UNY Press.

Auliah, R., & Yuliadarwati, N. M. (2025). Edukasi fisioterapi dalam pencegahan neck pain pada guru Madrasah Putri Ar-Rohmah Islamic Boarding School. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa, 3*(2), 427–431. https://doi.org/10.59837/jpmba.v3i2.2209

Chen, Q., Wang, Z., & Zhang, S. (2023). Exploring the latest advancements in physical therapy techniques for treating cervical spondylosis patients: A narrative review. *Biomolecules and Biomedicine, 23*(5), 752–759. https://doi.org/10.17305/bb.2023.9049

Elshazly, A. A., & Abd El-khalek, W. O. A. (2014). Effect of ultrasound combined with conventional therapy on neck pain, function, and disability in patients with cervical spondylosis: A randomized placebo-controlled trial. *Journal of Musculoskeletal Pain, 22*(2), 184–190. https://doi.org/10.3109/10582452.2014.907853

Hikmah, N., & Puspitasari, N. (2021). Durasi penggunaan gadget terhadap nyeri leher pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan dan Fisioterapi, 4*(1), 22–27. https://doi.org/10.35451/jkf.v4i1.794

Kachhadiya, R. G., Jani, P. A., Vaidya, S. B., Patel, A. R., & Modi, N. (2023). A review on advanced physiotherapy treatment for cervical spondylosis. *International Journal of Health Sciences and Research, 13*(3), 126–139. https://doi.org/10.52403/ijhsr.20230312

Krutki, P., & Bączyk, M. (2026). Exercise-induced plasticity of Ia proprioceptive input to spinal motoneurons. *Neuroscience*. https://doi.org/10.1016/j.neuroscience.2026.05.030

Ling, J., Thirumavalavan, J., Shin, C., Lee, T. M., Marco, R. A. W., & Hirase, T. (2023). Postoperative rehabilitation to improve outcomes after cervical spine fusion for degenerative cervical spondylosis: A systematic review. *Cureus, 15*(5), e39081. https://doi.org/10.7759/cureus.39081

Manyoe, M. R. A., Ilato, R. F., Biya, A. C. A., Baraa, A. B. B., Bempah, W., & Gubali, W. (2025). Prevalensi temuan spondylosis lumbal pada pemeriksaan konvensional radiologi di RSUD Aloei Saboe periode Januari–Juni 2025. *Jurnal Kolaboratif Sains, 8*(12), 8276–8282. https://doi.org/10.56338/jks.v8i12.9585

Pratiwi, A. R., Nasirudin, Y., & Trioclarise, R. (2024). Perbandingan pengaruh abdominal stretching exercise dan isometric exercise terhadap penurunan nyeri pada dismenore primer. *Jurnal Profesional Fisioterapi, 3*(1), 19–23. https://doi.org/10.24127/fisioterapi.v3i1.5354

Purnamasari, A. D., & Imania, D. R. (2022). Perbedaan pengaruh pemberian deep cervical muscle exercise dan neural mobilization untuk meningkatkan kemampuan fungsional leher cervical root syndrome. *Journal Physical Therapy UNISA, 2*(2), 124–131. https://doi.org/10.31101/jitu.2670

Rahmawati, W., Proboyekti, D., & Kusumawati, S. (2024). Manajemen fisioterapi pada cervical root syndrome (CRS) dengan transcutaneous electrical nerve stimulation (TENS) dan terapi latihan. *Physio Journal, 4*(1), 27–37. https://doi.org/10.30787/phyjou.v4i1.1439

Sadeghi, A., Rostami, M., Ameri, S., Karimi Moghaddam, A., Karimi Moghaddam, Z., & Zeraatchi, A. (2022). Effectiveness of isometric exercises on disability and pain of cervical spondylosis: A randomized controlled trial. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation, 14*, 108. https://doi.org/10.1186/s13102-022-00500-7

Sremakaew, M., Jull, G., Treleaven, J., & Uthaikhup, S. (2023). Effectiveness of adding rehabilitation of cervical related sensorimotor control to manual therapy and exercise for neck pain: A randomized controlled trial. *Musculoskeletal Science and Practice, 63*, 102690. https://doi.org/10.1016/j.msksp.2022.102690

Sudarwanto, A. M., & Wijianto. (2022). Program fisioterapi pada kasus cervical root syndrome: Case report. *Jurnal Profesional Fisioterapi, 1*(2). https://doi.org/10.24127/fisioterapi.v1i2.2234

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

Wahyuningsih, K. M. R. D., Sugijanto, & Anggita, M. Y. (2017). Efektifitas penambahan manual longitudinal muscle stretching pada cervical stabilization exercise terhadap disabilitas & nyeri leher pada kasus myalgia cervikalis. *Jurnal Fisioterapi, 17*(1), 45–54. https://doi.org/10.47007/fisio.v17i1.2222

Wang, C., Tian, F., Zhou, Y., He, W., & Cai, Z. (2016). The incidence of cervical spondylosis decreases with aging in the elderly, and increases with aging in the young and adult population: A hospital-based clinical analysis. *Clinical Interventions in Aging, 11*, 47–53. https://doi.org/10.2147/CIA.S93118

Xu, Y., Liu, S., Wang, F., & Wu, X. (2020). Cervical sagittal parameters were closely related to Neck Disability Index score after anterior cervical decompression and fusion. *Journal of Orthopaedic Surgery and Research, 15*, 325. https://doi.org/10.1186/s13018-020-01836-x

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