

Kegiatan Penyuluhan Fisioterapi Mengenai Neck Pain pada Pekerja Keripik Tempe Sanan Kecamatan Belimbing Kota Malang Provinsi Jawa Timur

Mellindya Dinanda Winangen^{*1}, Safun Rahmanto², Yuli Rakhmawati³

^{1,2}Program Studi Profesi Fisioterapis, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

³UPT Puskesmas Cisadea, Indonesia

*e-mail: mellindyadw04@gmail.com¹

Abstrak

Nyeri leher merupakan salah satu keluhan musculoskeletal yang sering dikeluhkan masyarakat. Posisi yang tidak ergonomis merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan nyeri leher. Nyeri leher memiliki dampak yang sangat besar terhadap individu, keluarga, masyarakat dan kehidupan bisnis. Nyeri leher terjadi mulai dari postur yang buruk hingga stress mekanik. Nyeri otot terjadi akibat proses kimiawi ataupun mekanik. Salah satunya dengan pekerja keripik tempe, postur kerja yang tidak ergonomis dengan waktu lama dengan gerakan berulang. Pekerja berposisi duduk dengan sedikit membungkuk dan kepala lebih condong ke depan, dengan posisi tersebut, akan menimbulkan beban pada leher. Pekerja akan berpotensi mengalami nyeri leher dan akan cenderung membatasi untuk gerakan mengulur, hal tersebut menyebabkan gangguan pada saat melakukan aktivitas sehari-hari. Penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan wawasan kepada para pekerja keripik tempe sanan dan pencegahan dari kondisi nyeri leher saat sedang bekerja. Metode yang digunakan mengedukasi para pekerja mengenai posisi kerja yang ergonomis dan memberi sedikit memberi latihan untuk dijadikan latihan mandiri (home exercise) untuk mengurangi nyeri leher. Hasil yang didapatkan setelah memberikan edukasi terkait nyeri leher masyarakat antusias dan meningkatkan wawasan serta pengetahuan para pekerja keripik tempe sanan. Kegiatan tersebut akan memberikan kesadaran kepada pekerja seberapa pentingnya menerapkan posisi kerja yang ergonomis sebagai pencegahan terjadinya kondisi nyeri leher.

Kata kunci: Nyeri Leher, Pekerja, Penyuluhan

Abstract

Neck pain is one of the musculoskeletal complaints that people often complain about. An unergonomic position is one of the factors that can cause neck pain. Neck pain has a huge impact on individuals, families, society and business life. Neck pain occurs from poor posture to mechanical stress. Muscle pain occurs due to chemical or mechanical processes. One of them is the tempeh chips workers, whose working posture is not ergonomic for long periods of time with repetitive movements. The worker is in a sitting position with a slight bend and the head is tilted more forward, in this position, it will put a burden on the neck. Workers will have the potential to experience neck pain and will tend to limit their movement, causing interference when carrying out daily activities. This counseling aims to provide insight to Sanan tempeh chips workers and prevent neck pain while working. The method used is to educate workers about ergonomic working positions and provide a little exercise to be used as independent exercise (home exercise) to reduce neck pain. The results obtained after providing education regarding neck pain were enthusiastic and increased the insight and knowledge of the Sanan tempe chips workers. This activity will provide awareness to workers about the importance of adopting an ergonomic working position to prevent neck pain.

Keywords: Counselling, Neck Pain, Worker

1. PENDAHULUAN

Sikap kerja adalah faktor utama resiko penyakit. Sikap ketika akan melakukan pekerjaan akan berpengaruh pada keberhasilan kerja, sikap yang tidak ergonomis akan menimbulkan kelelahan cedera pada otot yang akan menimbulkan nyeri (Nugroho, 2017). Kelelahan tidak akan dirasakan ketika sedang melakukan aktivitas, tetapi akan dirasakan pada saat sesudah atau sebelum aktivitas (Mashuri et al., 2020). Pekerjaan yang akan beresiko nyeri leher salah satunya adalah pekerja keripik tempe, dimana posisi dengan badan tegak dan kepala sedikit membungkuk dengan jangka waktu yang cukup lama. Jika posisi tersebut akan berulang-ulang dengan jangka

waktu yang panjang akan menimbulkan rasa nyeri karena posisi yang sangat tidak ergonomis (Husada, 2019).

Nyeri leher merupakan nyeri yang timbul pada daerah leher. Nyeri tersebut sering dikeluhkan oleh masyarakat terutama pekerja. Posisi kerja yang tidak ergonomis sangat berpotensi meningkatkan terjadinya gangguan nyeri leher. Berhubungan dengan faktor pekerjaan dan *musculoskeletal* yang menggunakan waktu yang cukup lama, gaya hidup yang tidak sehat, dan beban kerja yang sangat tinggi akan menyebabkan kejang pada otot (Khan *et al*, 2022). Postur kerja yang tidak alamiah dapat menyebabkan bagian-bagian tubuh menjauh dari posisinya, seperti badan membungkuk, kepala menunduk serta posisi yang lainnnya (Kim *et al*, 2017).

Nyeri leher merupakan keluhan yang banyak ditemukan pada banyak orang, beberapa studi mengatakan kasus nyeri leher biasanya banyak dikeluhkan pada wanita dibandingkan pria (Oliver, 2018). Dalam studi *Global Burden of Disease*, pada kondisi nyeri leher ditemukan pada peringkat ke 21 dalam disabilitas secara menyeluruh, maka nyeri leher merupakan masalah Kesehatan masyarakat yang cukup serius pada populasi umum (Verhagen, 2021).

Sebuah studi menyatakan bahwa prevalensi nyeri musculoskeletal pada leher selama 1 tahun di masyarakat sebesar 40% dan prevalensi tertinggi terdapat pada wanita. Selama 1 tahun prevalensi pada daerah leher para pekerja besarnya sekitar 6-76% dan lebih tinggi wanita dibandingkan pria. Di Kanada, banyaknya 54% dari total penduduk yang pernah mengalami nyeri leher (Nugroho, 2017).

Beberapa literatur mengatakan menunjukkan hubungan antara variabel psikologis dan nyeri leher. Berdasarkan survei Kesehatan mental Tiongkok menunjukkan bahwa hal tersebut prevalensi nyeri leher di antara semua jenis gangguan mental lebih dari dua lipat dibandingkan yang tidak memiliki gangguan mental. Variabel psikologis berhubungan dengan timbulnya keparahan nyeri, tekanan, kecemasan, suasana hati dan emosi, fungsi kognitif telah ditemukan menjadi factor penting dalam nyeri leher (Kazeminasab *et al*, 2022).

Salah satu pekerjaan yang dapat menimbulkan nyeri leher adalah pekerja keripik tempe. Proses pembuatan keripik tempe tersebut membutuhkan waktu yang cukup lama dalam keadaan posisi kepala menunduk kebawah. Berdasarkan survey yang kami dapat dari 31 pekerja keripik tempe sanan Sebagian besar mengeluhkan nyeri leher, diaman nyeri leher tersebut sering muncul pada saat melakukan aktivitas maupun sesudah melakukan aktivitas setelah bekerja. Dalam pekerjaan keripik tempe tersebut dibagi dalam pekerjaan antaralain ada bagian pengemasan (packing), penggorengan keripik tempe, dan pengirisan. Dalam hasil observasi pekerja melakukan pekerjaan dengan postur yang tidak ergonomis dengan rentan waktu 6-7 jam bekerja.

Peran fisioterapi pada pekerja tempe melakukan Tindakan promotif berupa penyuluhan kepada pekerja keripik tempe sanan mengenai postur kerja yang ergonomis dan memberikan Latihan berupa peregangan (*Stretching*) untuk mengurangi keluhan para pekerja yang mengalami nyeri leher. Tujuan dari kegiatan tersebut untuk meningkatkan wawasan para pekerja upaya pencegahan dari kondisi nyeri leher di komunitas pekerja keripik tempe sanan.

Penyuluhan tersebut dilakukan pada para pekerja keripik sanan yang bertujuan untuk mencegah nyeri leher para pekerja. Sosialisasi tersebut bertujuan meluaskan pandangan masyarakat pekerja untuk seberapa pentingnya masalah kesehatan, mecegahnya nyeri leher dan terganggunya saat aktivitas sehari-hari dan memberikan latihan mandiri saat dirumah untuk mengurangi rasa sakit yang dikeluhkan masyarakat.

2. METODE

2.1. Bentuk Kegiatan

Berdasarkan survey terdapat sebanyak 31 pekerja rentang usia 30-60 tahun, masa kerja 5-10 tahun dan durasi kerja 6-7 jam. Kegiatan yang dilakukan dengan memberikan penyuluhan promosi Kesehatan mengenai nyeri leher terhadap pekerja keripik sanan. Upaya promotif berupa penyuluhan secara langsung kepada pekerja mengenai materi tentang ergonomis Ketika bekerja. Setelah mengajarkan Latihan kepada pekerja berupa *stretching* pada leher untuk membantu

mengurangi keluhan serta memberikan edukasi secara berkelanjutan untuk dirumah atau Ketika sedang dalam istirahat.

2.2. Khalayak Sasaran dan Tempat

Kegiatan ini dilaksanakan di rumah produksi keripik tempe Jl. Sanan, Kelurahan Purwantoro, Kec. Blimbing, Kota Malang. Sasaran yang diambil terdiri dari pekerja keripik tempe sana yang terdiri dari pengemasan, penggorengan dan bagian pengirisan tempe.



Gambar 1. Lokasi Rumah Produksi Kereipik Tempe Sanan Malang berdasarkan Google Maps

2.3. Pelaksanaan

Pelaksanaan yang dilakukan dalam kegiatan tersebut diawali survey mengenai keluhan yang sering dialami para pekerja. Selanjutnya edukasi dilakukan dengan penyuluhan kepada para pekerja dengan menyampaikan materi dan edukasi. Setelah diberikan edukasi para pekerja Bersama-sama diajarkan terapi latihan peregangan leher. Latihan peregangan merupakan suatu Latihan yang terjadi kontraksi otot yang merangsang serabut saraf yang akan menyebabkan efek rileksasi. Efek rileksasi tersebut dapat menurunkan rasa nyeri (Büyükturan, B., Şaş, S., Kararti, C., & Büyükturan, Ö, 2021). Untuk mengetahui tingkat keefektifan dari kegiatan tersebut maka yang dilakukan memberi *pretest* dan *post-test*. Hal tersebut bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman dan keefektifan para pekerja tentang materi penyuluhan yang telah diberikan.



Gambar 2. Kegiatan survey pekerja



Gambar 3. Penyampaian materi dan edukasi

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam kegiatan ini, pelaksanaan yang digunakan memberikan pengetahuan dan wawasan kepada para pekerja mengenai nyeri leher dengan cara melakukan penyuluhan, penyuluhan diamana berupa presentasi dan memberikan latihan untuk kasus nyeri leher. Kemudian sebelum dan sesudah penyuluhan dilakukan pre-test dan post-test mengenai pemberian materi mengenai nyeri leher. Tujuan exercise ini bertujuan untuk meningkatkan fleksibilitas dan mencegah cedera (Sermaxhaj *et al.*, 2017). Pada posisi saat latihan kelompok otot sasaran diregangkan dengan cara mempertahankan posisi dengan waktu tertentu (Luh *et al.*, 2019).

Stretching adalah proses melakukan penggerakan atau memanjangkan otot agar bekerja secara optimal dan menjalankan aktivitas sehari-hari. *Streaching* sendiri adalah teknik peregangan dilakukan dengan cara megulurkan otot secara perlahan ke titik tidak nyaman tetapi tidak merasakan nyeri. *Static streaching* merupakan latihan peregangan bertujuan untuk meningkatkan fleksibilitas dan mencegah cedera (Sermaxhaj *et al.*, 2017). Pada posisi saat latihan kelompok otot sasaran diregangkan dengan cara mempertahankan posisi dengan waktu tertentu (Luh *et al.*, 2019).

Stretching atau peregangan adalah jenis latihan peregangan untuk memanjangkan otot dengan kekuatan rendah. *Stretching* ini memiliki efek rileksasi, pemanjangan otot, meingkatkan ROM dan megurangi resiko cedera. *Stretching* yaitu gerakan dilakukan dengan perlahan-lahan pada otot hingga mencapai rasa nyeri. Teknik ini dengan posisi tetasp dan tidak berpindah tempat, dapat dilakukan dengan memilih posisi dengan senyaman mungkin (Setiadi, 2019).



Gambar 4. Peregangan

Kegiatan yang dilakukan berjalan dengan lancar dan dapat diterima dengan baik oleh para pekerja keripik tempe sanan. Ketika sedang memberikan pemaparan materi para pekerja

medengarkan dengan baik, untuk materi yang diberikan terkait dengan pengertian, factor penyebab, gejala dan Latihan yang dapat dilaksanakan. Berdasarkan hasil evaluasi para pekerja dari tingkat pemahaman pekerja mengenai materi tersebut, terlihat adanya peningkatan pengetahuan para pekerja mengenai posisi ergonomis Ketika sedang bekerja serta terapi Latihan yang diharapkan dilakukan saat berada dirumah maupun jam istirahat saat bekerja. tujuan utama terpenuhi sehingga informasi yang telah diberikan dapat menjadikan upaya preventif atau pencegahan nyeri leher yang dialami oleh pekerja keripik tempe sanan.

Untuk mengukur keberhasilan pada kegiatan penyuluhan tersebut, maka dilakukan evaluasi sebelum dan sesudah memberikan penyuluhan masalah nyeri leher, disajikan pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Evaluasi Pengetahuan Pekerja Keripik Tempe Masalah Nyeri Leher

Penguasa Materi	Sebelum Presentase (%)	Sesudah Presentase (%)
Pengetahuan mengenai nyeri leher	35%	100%
Pengetahuan tentang penyebab nyeri leher	30%	100%
Pengetahuan tentang pencegah nyeri leher	25%	100%
Pengetahuan tentang penanganan nyeri nyer	15%	100%

Berdasarkan data yang diatas kegiatan penyuluhan yang dilakukan pada para pekerja keripik tempe sanan meningkat tentang pemahaman mengenai nyeri leher, hal tersebut menunjukkan adanya peningkatan wawasan dan pengetahuan masyarakat mengenai nyeri leher, tentang pencegahan dan edukasi yang diberikan.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan penyuluhan tersebut yang telah dilaksanakan dapat meningkatkan pengetahuan para pekerja produksi keripik tempe mengenai posisi kerja dan terapi Latihan (stretching) pada saat merasakan nyeri leher. Dari presentase data yang di dapat menunjukkan danya peningkatan tentang wawasan mengenai nyeri leher. Kegiatan tersebut diharapkan dapat dilakukan secara berkala oleh para pekerja guna menurunkan tingkat nyeri para produksi tempe dan diharapkan kepada pekerja selalu menerapkan posisi kerja yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- 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(June). <https://doi.org/10.1016/j.msksp.2021.102417>
- Husada, F. R. K. (2019). Pengaruh Kombinasi Myofascial Release dengan Kompres hangat terhadap Myofascial Pain Syndrome Otot Upper Trapezius pada Pekerja Garmen Kecamatan Wonopringgo Arum. *Ayan*, 8(5), 55.
- Khan, Z.K., Ahmed, S.I., Baig, A.A.M. *et al.* Effect of post-isometric relaxation versus myofascial release therapy on pain, functional disability, rom and qol in the management of non-specific neck pain: a randomized controlled trial. *BMC Musculoskelet Disord* 23, 567 (2022). <https://doi.org/10.1186/s12891-022-05516-1>
- 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>
- Kim, R., Wiest, C., Clark, K., Cook, C., & Horn, M. (2018). Identifying risk factors for first-episode neck pain: A systematic review. *Musculoskeletal Science and Practice*, 33(October 2017), 77–

83. <https://doi.org/10.1016/j.msksp.2017.11.007>

Luh, N., Gita, P., Saraswati, K., Made, L., Sri, I., Adiputra, H., & Yudi, P. (2019). *Pemberian Static Stretching Exercise Dapat Meningkatkan Fungsional Punggung Bawah Pada Penjahit*. Jurnal Ergonomi Indonesia ,05(02), 67–73.

Mashuri, Y., Sweetry, Z. O., & Sjarifah, I. (2020). Efek Pemberian Buah Pisang Pada Penurunan Kelelahan Kerja Bagi Pekerja Di Bagian Pelinting Rokok. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Vol.8, No.3, 2020, Hal 338-345*, 8(3), 338–345.

Oliver, J. (2018). Tanda dan Gejala Nyeri. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.

Sermahaj, Sami, A., Bahtiri, & Abedin, F. (2017). The Effect Of Static Stretching In Agility And Isokinetic Force At Football Players. *Sport Mont*, 15(3), 29–33.
<https://doi.org/10.26773/smj.2017.10.005>

Verhagen A. P. (2021). Physiotherapy management of neck pain. *Journal of physiotherapy*, 67(1), 5–11. <https://doi.org/10.1016/j.jphys.2020.12.005>