



Edukasi Fisioterapi Mengenai Neck Pain terhadap Postur Tubuh pada Pekerja UPTD Agribisnis Pontianak Utara

Devi Anggriani^{1#}, Bayu Prastowo²

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

*e-mail: devianggriani160701@gmail.com¹

DOI : 10.62354/healthcare.v3i4.156

Received : September 9th 2025 Revised : September 14th 2025 Accepted : December 1st 2025

Abstrak

Nyeri leher (*neck pain*) adalah masalah kesehatan umum yang sering menyerang pekerja, terutama mereka yang melakukan aktivitas fisik berat atau punya kebiasaan postur tubuh yang buruk. Setiap pekerjaan pasti memiliki risiko kecelakaan atau penyakit akibat kerja. Salah satunya, sikap atau posisi tubuh saat bekerja yang tidak ergonomis (tidak sesuai dengan prinsip kenyamanan dan keselamatan) bisa memicu rasa sakit yang berkepanjangan di bagian tubuh tertentu. Edukasi dari fisioterapi sangat berguna untuk membantu pekerja memahami pentingnya postur tubuh yang baik dan bagaimana mengurangi risiko nyeri leher. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk mengukur seberapa efektif edukasi fisioterapi mengenai nyeri leher dapat memperbaiki postur tubuh pekerja di UPTD Agribisnis Pontianak Utara. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah dengan memberikan penyuluhan promosi kesehatan mengenai edukasi fisioterapi terkait nyeri leher dan postur tubuh. Untuk mengukur pemahaman pekerja, dilakukan tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*) berupa pertanyaan.

Kata kunci: nyeri leher, pekerja, fisioterapi

Abstract

Neck pain is a common health problem that often affects workers, especially those who engage in strenuous physical activity or have poor posture habits. Every job carries the risk of accidents or occupational diseases. One example is a non-ergonomic posture or body position during work (not in accordance with the principles of comfort and safety) which can trigger prolonged pain in certain parts of the body. Education from physiotherapy is very useful in helping workers understand the importance of good posture and how to reduce the risk of neck pain. Therefore, the purpose of this study was to measure the effectiveness of physiotherapy education regarding neck pain in improving the posture of workers at the UPTD Agribisnis North Pontianak. The method used in this activity was to provide health promotion counseling regarding physiotherapy education related to neck pain and posture. To measure workers' understanding, a pre-test and a post-test were conducted in the form of questions.

Keywords: neck pain, worker, physiotherapy

A. PENDAHULUAN

Neck pain atau nyeri leher merupakan salah satu masalah kesehatan yang umum dialami oleh pekerja, terutama mereka yang memiliki pekerjaan yang melibatkan aktivitas fisik yang berat atau memiliki postur tubuh yang buruk. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), *neck pain* merupakan salah satu penyebab utama ketidakmampuan kerja, dengan lebih dari 50% pekerja yang mengalami *neck pain* setidaknya sekali dalam setahun (WHO, 2018). Di Indonesia, *neck pain* juga merupakan salah satu masalah kesehatan yang umum dialami oleh pekerja, terutama mereka yang bekerja di sektor informal atau memiliki pekerjaan yang melibatkan aktivitas fisik yang berat (RI, 2020).

Setiap pekerjaan pasti memiliki risiko, mulai dari kecelakaan hingga penyakit yang bisa timbul karena lingkungan kerja (Purbasari, 2019). Penyakit yang berhubungan dengan pekerjaan ini bisa dipicu oleh banyak hal. Misalnya, gangguan otot dan tulang atau (*work-related musculoskeletal disorders*) dapat disebabkan oleh karakteristik pribadi seseorang (seperti tinggi badan atau gaya hidup), faktor psikologis dan sosial, serta aspek pekerjaan itu sendiri (misalnya, terlalu lama bekerja atau posisi tubuh yang tidak ergonomis) (Susanti, 2021). Bila postur tubuh saat bekerja tidak sesuai dengan prinsip ergonomis, maka bisa timbul rasa sakit yang terus-menerus pada bagian-bagian tubuh tertentu. Area tubuh yang sering mengalami keluhan atau ketidaknyamanan tersebut meliputi leher, pundak, siku, lengan, tangan/pergelangan tangan, dan bagian tubuh lainnya (Ismara, 2014).

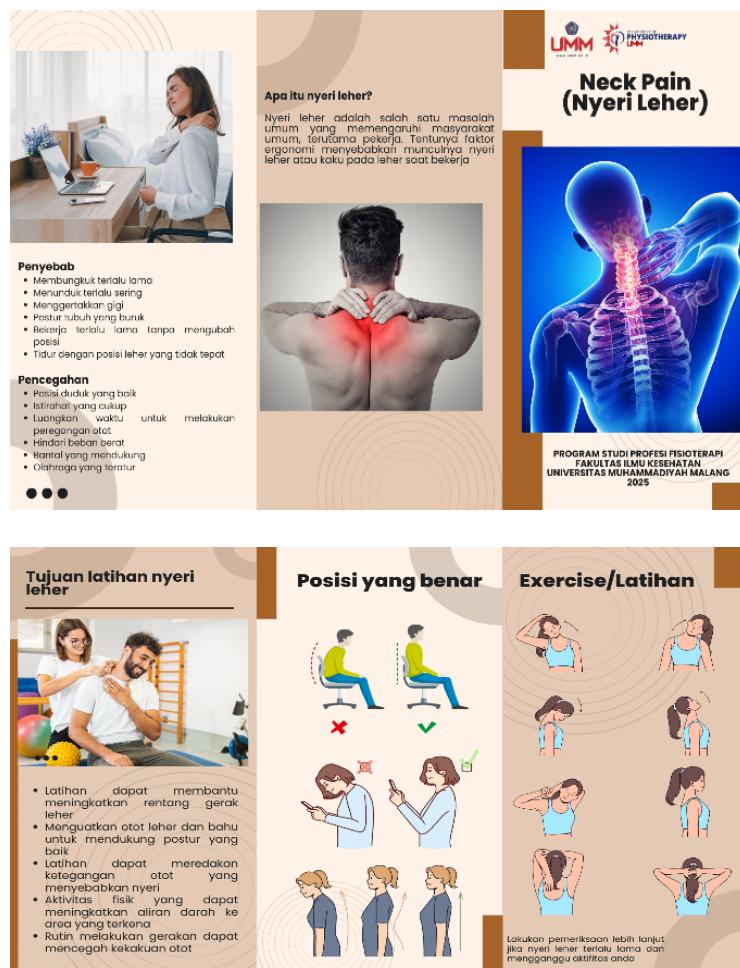
Nyeri leher atau *neck pain* adalah rasa sakit yang muncul di area tulang punggung bagian atas (*vertebrae*) atau aksial. Nyeri sendiri dapat diartikan sebagai pengalaman tidak menyenangkan, baik secara fisik maupun emosional, terjadi karena adanya kerusakan atau gangguan pada jaringan tubuh. Ketika seseorang mengalami nyeri leher, gejala yang muncul biasanya berupa sensasi tidak nyaman seperti rasa lelah, pegal, sakit, lecet ataupun memar disekitar leher (Kudsi, 2015). Nyeri leher adalah masalah yang sangat umum di masyarakat, dengan angka kejadian (prevalensi) yang sangat bervariasi, dari 0,4% hingga 86,8%. Dengan rata-rata sekitar 23,1%, ini berarti kira-kira satu dari lima orang mungkin pernah mengalami nyeri leher. Sekitar 84% dari rasa sakit ini berasal dari titik-titik pada otot, seperti otot *trapezius* bagian atas, *levator scapulae*, *infraspinatus*, dan *scalenus* (Agung, 2018). Meskipun demikian, pada kasus tertentu, rasa nyeri bisa menyebar ke area yang lebih luas (Agung, 2018). Keluhan nyeri leher ini sering dilaporkan oleh banyak orang, terutama para pekerja. Hal ini disebabkan karena posisi kerja yang tidak ergonomis (tidak sesuai dengan prinsip kenyamanan dan keselamatan) sangat berpotensi memicu timbulnya nyeri leher (Kazeminasab, 2022).

Pekerja UPTD Agribisnis Pontianak Utara merupakan salah satu kelompok pekerja yang berisiko mengalami *neck pain* karena pekerjaan mereka yang melibatkan aktivitas fisik yang berat, seperti mengangkat dan membawa beban berat, serta memiliki postur tubuh yang buruk. Namun, banyak pekerja yang tidak menyadari pentingnya postur tubuh yang baik dan cara mengurangi risiko neck pain. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan kesadaran pekerja tentang pentingnya postur tubuh yang baik dan cara mengurangi risiko neck pain. Fisioterapi berperan

dalam memberikan tindakan promotif dengan melakukan penyuluhan kepada UPTD Agribisnis tentang memberikan latihan peregangan untuk membantu meredakan keluhan nyeri leher yang dirasakan. Penyuluhan ini bertujuan untuk mencegah munculnya nyeri leher di kalangan pekerja dan juga memperluas pengetahuan masyarakat umum tentang pentingnya kesehatan, bagaimana cara mencegah nyeri leher, dan bagaimana menjaga kenyamanan saat beraktivitas sehari-hari. Selain itu, kegiatan ini juga mengajarkan latihan mandiri yang bisa dilakukan di rumah untuk membantu mengurangi rasa sakit yang dialami oleh masyarakat.

B. METODE

Metode yang dilakukan pada kegiatan ini dengan memberikan penyuluhan promosi kesehatan tentang edukasi fisioterapi mengenai neck pain terhadap postur tubuh dan dengan diberikan pre-test dan post-test berupa pertanyaan kepada para pekerja untuk mengetahui dan memberikan pemahaman para pekerja tentang neck pain pada postur tubuh. Subjek penelitian adalah 25 pekerja UPTD Agribisnis Pontianak Utara yang memiliki pekerjaan yang melibatkan aktivitas fisik yang berat. Edukasi fisioterapi diberikan selama 1 jam, yang meliputi penjelasan tentang pentingnya postur tubuh yang baik, cara mengurangi risiko *neck pain*, dan latihan fisioterapi untuk mengurangi nyeri leher. Penyuluhan ini menggunakan media berupa *leaflet*.



Gambar 1. Leaflet Edukasi

Untuk mengukur seberapa efektif sesi edukasi yang diberikan, evaluasi dilakukan dengan memberikan dua tes kepada para partisipan, yaitu *pre-test* dan *post-test*, yang formatnya berupa pertanyaan tertutup. *Pre-test* diberikan di awal untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta tentang nyeri leher (*neck pain*) sebelum mereka menerima materi. Sementara itu, *post-test* diberikan di akhir untuk menilai sejauh mana pengetahuan peserta berubah atau meningkat setelah mereka mengikuti penyuluhan. Materi yang diberikan dalam *pre-test* dan *post-test* mencakup pengetahuan dasar tentang nyeri leher (seperti definisi, penyebabnya, serta tanda dan gejala), cara melakukan latihan untuk mencegah nyeri leher dan fungsi atau peran fisioterapi dalam menangani kondisi ini.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan ini ditujukan untuk pegawai UPTD Agribisnis Pontianak Utara dan kegiatan ini terlaksana dengan baik dan berjalan lancar. Kegiatan ini diikuti oleh 25 peserta, terdiri dari pegawai perempuan dan laki-laki. Penyuluhan dilaksanakan pada tanggal 17 Maret 2025 dengan durasi sekitar 60 menit (satu jam). Informasi mengenai karakteristik lengkap dengan para peserta edukasi tersebut dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Karakteristik Peserta

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
20-30	5	20%
31-40	10	40%
41-50	10	40%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	15	60%
Perempuan	10	40%
Intensitas Keluhan		
Nyeri Ringan	18	72%
Nyeri Sedang	5	20%
Nyeri Berat	2	8%

Berdasarkan karakteristik responden pada tabel 1 dapat dilihat bahwa mayoritas responden adalah laki-laki (60%) dan berusia antara 31-50 tahun (80%). Hal ini menunjukkan bahwa pekerja UPTD Agribisnis Pontianak Utara yang berusia dewasa dan laki-laki lebih rentan mengalami neck pain dan memerlukan edukasi fisioterapi. Laki-laki lebih sering bekerja yang melibatkan aktivitas fisik yang berat, seperti konstruksi, manufaktur, dan transportasi. Pekerjaan ini dapat membuat laki-laki lebih rentan mengalami *neck pain* karena mereka harus mengangkat, membawa, dan memindahkan beban berat yang dapat menyebabkan ketegangan otot dan cedera tulang.

Pada penelitian ini, hasil nyeri pekerja menggunakan *visual analog scale* (VAS). Pekerja dengan nyeri ringan sebanyak 18 orang, nyeri sedang sebanyak 5 orang dan nyeri berat sebanyak 2 orang. Pekerja lebih sering mengeluhkan sakit jika banyaknya aktivitas yang dilakukan atau durasi duduk yang terlalu lama.



Gambar 2. Edukasi Pencegahan Neck Pain

Nyeri leher (*neck pain*) adalah rasa sakit yang muncul di area bagian belakang kepala (garis nuchae) hingga garis khayal di bagian atas punggung (ujung tulang *thoracal 1*), dengan batas samping ke tulang belikat (*os scapulae*). Gejala yang menyertai nyeri leher meliputi otot yang mudah lelah, perubahan pada postur tubuh, berkurangnya kelenturan otot, dan menurunnya kemampuan gerak leher (Kudsi, 2015). Nyeri leher dapat dikategorikan sebagai nyeri yang berasal dari saraf (neurogenik) atau nyeri yang berasal dari jaringan tubuh (somatis). Nyeri neurogenik di leher biasanya terjadi karena adanya saraf yang terjepit (pada akar saraf), sementara nyeri somatis muncul karena adanya rangsangan pada reseptor nyeri (nosiseptor) di permukaan maupun di dalam jaringan tubuh. Salah satu jenis nyeri leher yang paling umum adalah nyeri leher non-spesifik (*non-specific neck pain*). Jenis nyeri ini muncul terutama akibat kesalahan postur dan ergonomi saat seseorang bekerja (Jun, 2017).

Nyeri leher adalah keluhan umum di berbagai jenis pekerjaan, khususnya yang melibatkan gerakan berulang dan cenderung monoton. Kabar baiknya, masalah nyeri leher ini bisa diatasi melalui terapi fisik yang bertujuan untuk memperbaiki, memulihkan, dan meningkatkan fungsi gerak tubuh (Sari, 2023).

Pada pekerja di UPTD Agribisnis sebelum dilakukan penyuluhan saat melakukan pekerjaan dengan postur janggal atau sikap kerja yang tidak alamiah. Postur janggal atau sikap kerja yang tidak alami didefinisikan sebagai cara kerja yang membuat bagian-bagian tubuh berada pada posisi yang jauh dari normalnya. Contohnya dari postur janggal ini adalah ketika pekerja mengangkat lengan terlalu tinggi, punggung membungkuk secara berlebihan, posisi leher mendongak ke atas atau menunduk ke bawah, dan berbagai posisi lain yang tidak ergonomis (Widodo, 2022). Menggunakan posisi tubuh yang tidak ergonomis ini berakibat pada otot yang cepat lelah dan berkurangnya daya tahan tubuh seseorang untuk menyelesaikan pekerjaannya. Beberapa penelitian telah

menunjukkan bahwa leher dan bahu merupakan dua bagian tubuh yang paling sering mengalami keluhan sakit dan ketidaknyamanan akibat hal ini (Budiman, 2021).

Tingkat pengetahuan pekerja di UPTD Agribisnis Pontianak Utara mengalami peningkatan secara signifikan. Selain itu pekerja juga mampu melakukan stimulasi gerakan pencegahan Neck Pain.

Tabel 2. Evaluasi *Pre-test* dan *Post-test* Pemberian Materi

Indikator Penilaian	Pre-test (%)	Post-test (%)
Pengetahuan Definisi <i>Neck Pain</i>	40	100
Pengetahuan Penyebab <i>Neck Pain</i>	20	100
Pengetahuan tanda dan gejala <i>Neck Pain</i>	20	100
Pengetahuan Posisi Kerja Ergonomi	20	100
Pengetahuan Pencegahan <i>Neck Pain</i>	10	100

Sebelum penyuluhan, tingkat pengetahuan peserta masih tergolong rendah, dengan persentase pemahaman tentang definisi *neck pain* sebesar 40% sedangkan pengetahuan mengenai penyebab, tanda dan gejala, posisi kerja ergonomis masing-masing hanya 20%. Pengetahuan mengenai upaya pencegahan *neck pain* juga masih terbatas, yaitu sebesar 10%. Setelah diberikan edukasi melalui metode *Participatory Education Method* (PEM) yang melibatkan media poster, diskusi interaktif, dan stimulasi latihan peregangan, seluruh aspek pengetahuan mengalami peningkatan hingga mencapai 100%. hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan berhasil meningkatkan pemahaman pekerja mengenai *neck pain* secara menyeluruhan.

D. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di UPTD Agribisnis Pontianak Utara bertujuan untuk meningkatkan pemahaman para pekerja tentang posisi kerja yang ergonomis (nyaman dan aman). Selain itu, penting juga ditekankan mengenai perlunya melakukan peregangan di sela-sela aktivitas dan menjaga postur tubuh yang benar saat bekerja. Semua upaya ini memanfaatkan untuk mencegah dan mengatasi nyeri leher yang sering muncul akibat posisi tubuh yang tidak ergonomis.

Setelah penyuluhan selesai, diharapkan para pekerja mampu melakukan peregangan sendi saat beristirahat dan terus menerapkan posisi tubuh yang ergonomis. Hal ini penting untuk mengurangi risiko munculnya gangguan otot dan tulang (*muskuloskeletal*), seperti nyeri leher.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, I. M. (2018). Low-level laser therapy and dry needling for myofascial pain syndrome of the upper trapezius muscle: An Interventional study. *Journal of Physics: Conference Series*.
doi:<https://doi.org/10.1088/1742-6596/1073/062045>
- Budiman, B. S. (2021). Hubungan Postur Tubuh Dengan Nyeri Leher Dan Bahu Pada Mahasiswa Kedokteran Selama Pembelajaran Daring. *Medika Kartika Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 447-

460.doi:<https://medikakartika.unjani.ac.id/medikakartika/index.php/mk/article/view/202>

Ismara, I. S. (2014). Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3).

Jun, D. M. (2017). Physical Risk Factors for Developing Non-Specific Neck Pain in Office Workers: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Internasional Archives of Occupational and Environmental Health*, 90. doi:<https://doi.org/10.1007/s00420-017-1205-3>

Kazeminasab, S. N.-K. (2022). Neck PAin : Global Epidemiology, Trends and Risk Factors. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 23(26), 1-13. doi:<https://doi.org/10.1186/s12891-021-04957-4>

Kemenkes RI. (2020). Penyakit yang dapat menimbulkan wabah dan upaya penanggulangannya.

Kudsi, A. F. (2015). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Leher Pada Operator Komputer. *Journal of Agromed Unila* 2, 257-262. doi:<https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/agro/article/view/1356/pdf>

Purbasari, A. A. (2019). Analisis Postur Kerja Secara Ergonomis Pada Operator Pencetakan Pilar Yang Menimbulkan Resiko Muskuloskeletal. *Sigma Teknika*, 113-115.

Sari, I. P. (2023). Pengaruh Mc.Kenzie Cervical Exercise Terhadap Nyeri Leher Pada Pembatik. *Quality: Jurnal Kesehatan*, 19-24. doi:<https://doi.org/10.36082/qjk.v17i1.862>

Susanti, N. &. (2021). Penyuluhan Fisioterapi Pada Sikap Ergonomis Untuk Mengurangi Terjadinya Gangguan Muskuloskeletal Disorders (Msds) Di Komunitas Keluarga Desa Pasekaran Batang. *PENA ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*.

WHO. (2018). International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF).

Widodo, A. S. (2022). Edukasi dan Penanganan Fisioterapi untuk Mengurangi Keluhan Neck Pain pada Karyawan Rumah MAkan Pangeran Kota Jambi. *Perigel: Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 61-68. doi:<https://jurnal2.untagsmg.ac.id/index.php/Perigel>