



## Edukasi Peran Fisioterapi Pada Resiko Neck Pain Pada Petani Buah Jambu Desa Tlekung Kota Batu, Jawa Timur

Nur Amalia Moh. Jafar Nontji<sup>1#</sup>, Nungki Marlian Yuliadarwati<sup>2</sup>

<sup>1-2</sup>Prodi Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang

\*e-mail: nuramaliantji@gmail.com<sup>1</sup>

DOI : 10.62354/healthcare.v2i3.86

Received : November 1<sup>st</sup> 2024 Revised : December 4<sup>th</sup> 2024 Accepted : December 31<sup>th</sup> 2024

### Abstrak

**Pendahuluan:** Petani buah dapat mengalami berbagai keluhan yang berkaitan dengan pekerjaan mereka di lapangan. Petani buah-buah memerlukan tugas berulang yang berkepanjangan seperti memanen, memangkas, dan merawat tanaman yang mana dapat memberikan tekanan besar pada leher dan tubuh bagian atas. Permasalahan yang sering dialami oleh para petani buah adalah rasa nyeri yang dirasakan, yaitu nyeri leher. Nyeri leher merupakan salah satu keluhan muskuloskeletal. Nyeri leher didefinisikan sebagai nyeri yang berada pada bagian aksial tulang belakang. Gejala klinis nyeri leher adalah rasa lelah, kesemutan, nyeri, lecet, lebam dan sensasi tidak menyenangkan lainnya di area leher. Sensasi ini umumnya muncul di area m. *Trapezius* dan m. *Deltoid posterior* (Widodo *et al.*, 2022).

**Metode Penelitian:** Metode yang digunakan yaitu edukasi berupa penyuluhan tentang *neck pain* dengan menggunakan media leaflet dan menyebarkan kuesioner. Dari kuesioner tersebut melihat *pre-test* dan *post-test* sebelum dan sesudah diberikan edukasi.

**Hasil:** Berdasarkan hasil yang diperoleh setelah memberikan edukasi mengenai *neck pain* kepada petani buah jambu tlekung tentang gejala dan penyebab yang ada pada *neck pain*. Hal tersebut menunjukkan adanya peningkatan wawasan dan pengetahuan petani buah tentang edukasi yang telah diberikan.

**Kata Kunci:** pemberian edukasi, *neck pain*, petani buah jambu

### Abstract

**Introduction:** Fruit farmers may experience various complaints related to their work in the field. Their tasks often involve prolonged repetitive activities such as harvesting, pruning, and plant maintenance, which can put significant strain on the neck and upper body. One of the most common issues faced by fruit farmers is pain, specifically neck pain. Neck pain is classified as a musculoskeletal complaint and is defined as pain located in the axial region of the spine. The clinical symptoms of neck pain include fatigue, tingling, pain, abrasions, bruises, and other unpleasant sensations in the neck area. These sensations are generally felt in the m. *Trapezius* and m. *Deltoid posterior* (Widodo *et al.*, 2022).

**Research Method:** The method used in this study involved educational outreach in the form of counseling about neck pain using leaflet media and distributing questionnaires. The questionnaires were used to assess *pre-test* and *post-test* results before and after the educational intervention.

#### Results:

The results obtained after providing education about neck pain to jambu tlekung fruit farmers regarding its symptoms and causes indicate an increase in their awareness and knowledge. This demonstrates the effectiveness of the educational program in improving the farmers' understanding of neck pain.

**Keywords:** educational intervention, neck pain, jambu tlekung fruit farmers

## I. PENDAHULUAN

Masalah muskuloskeletal umumnya disebabkan oleh kontraksi otot yang berlebihan akibat gerakan statis dengan beban yang berkepanjangan akibat terlalu banyak bekerja atau mempertahankan postur kerja dalam jangka waktu yang lama. Hal ini meningkatkan risiko cedera. Apabila pekerjaan berlangsung terus-menerus dalam jangka waktu yang lama maka kemampuan tubuh akan menurun dan timbul rasa tidak nyaman serta gangguan pada tubuh, terutama masalah musculoskeletal yang salah satunya adalah nyeri leher (Wijayati, 2019). Postur kerja atau sikap kerja merupakan postur kerja yang terbentuk secara alami oleh tubuh pekerja melalui interaksi dengan fasilitas yang digunakan atau kebiasaan kerja. Sikap kerja yang tidak tepat dapat menimbulkan permasalahan fisik berupa nyeri otot (*Musculoskeletal disorder*) (Teza, 2018).

Bekerja dengan posisi atau postur kerja yang tidak sesuai secara ergonomis dapat menyebabkan nyeri berkepanjangan pada area tubuh tertentu. Bagian tubuh yang menimbulkan ketidaknyamanan antara lain leher, bahu, siku, lengan, tangan/pergelangan tangan dan bagian lainnya (Widodo *et al.*, 2022). Keluhan yang sering dialami oleh petani antara lain nyeri leher, nyeri radikuler, leher kaku, paresis bahkan terkadang sakit kepala (Jehaman *et al.*, 2022). Jika seseorang bekerja dengan postur atau posisi tubuh yang salah, seperti leher miring dan menekuk leher ke depan saat bekerja berulang kali lebih dari 4 jam sehari, maka dapat terjadi masalah pada otot leher (Ramadhani & Prafitri, 2023).

Nyeri leher adalah nyeri yang dirasakan pada tulang belakang bagian atas. Hal ini menunjukkan bahwa sendi, otot, atau bagian leher lainnya terluka, tegang, atau tidak berfungsi dengan baik. Nyeri leher juga menjadi masalah umum yang sering ditemui. Dua dari tiga orang akan mengalaminya seumur hidup (Pramesti *et al.*, 2023).

Nyeri leher merupakan gangguan sensorik tidak menyenangkan yang disebabkan oleh kerusakan jaringan di leher. Nyeri leher terjadi karena dua faktor yaitu faktor psikologis yang timbul dari postur tubuh, beban kerja, frekuensi dan lamanya bekerja (Asali *et al.*, 2017). Penerimaan beban pada otot leher secara terus-menerus dapat mengakibatkan keluhan nyeri, pegal, panas, mati rasa, kekakuan otot, dan lemas. (Wahyuningtyas *et al.*, 2019).

Dalam Studi Global Burden of Disease menemukan bahwa nyeri leher menduduki peringkat ke-21 diantara semua gangguan. Secara global pada tahun 2017 prevalensi nyeri leher yaitu 100.000 penduduk (Safiri *et al.*, 2020). Di Indonesia terus meningkat dari tahun ke tahun, dengan sekitar 16,6% penduduk dewasa mengeluhkan ketidaknyamanan leher, dan faktanya, 0,6% berkembang dari ketidaknyamanan leher menjadi nyeri leher parah. Insiden nyeri leher meningkat seiring bertambahnya usia dan lebih banyak menyerang wanita dibandingkan pria (Juliastuti, 2017).

Salah satu pekerjaan yang dapat menimbulkan nyeri leher adalah pekerjaan petani buah, yang mana diakibatkan beberapa faktor yang terkait dengan aktivitas sehari-hari di lapangan. Seperti petani buah sering melakukan gerakan repetitif seperti membungkuk, memetik buah. Kemudian penggunaan postur yang buruk, petani buah cenderung menggunakan postur yang tidak ergonomis. Lalu posisi tubuh yang tidak

stabil, ketika bekerja di lapangan di atas permukaan yang tidak stabil petani buah harus menyesuaikan posisi tubuh mereka secara konstan. Aktivitas ini dapat menyebabkan ketegangan pada otot leher dan menyebabkan nyeri. Dalam pekerjaan petani buah dibagi dalam pekerjaannya diantaranya memanen, memangkas, dan merawat tanaman.

Peran fisioterapi pada petani buah jambu dengan memberikan penyuluhan berupa edukasi berupa mengenai posisi kerja yang ergonomis serta memberikan terapi latihan berupa peregangan untuk meringankan keluhan petani buah yang mengalami nyeri leher. Tujuan tersebut untuk meningkatkan wawasan dari para petani buah mengenai upaya pencegahan dari nyeri leher yang diderita.

Penyuluhan ini bertujuan untuk mencegah terjadinya gejala nyeri leher (*neck pain*) para petani buah. Sosialisasi ini diadakan untuk meluaskan pandangan masyarakat petani buah untuk seberapa penting masalah kesehatan yang diakibatkan dari aktivitas di perkebunan. Serta memberikan latihan mandiri ketika nyeri timbul yang mana mereka dapat melakukannya di rumah.

## II. METODE

### 1. Bentuk kegiatan

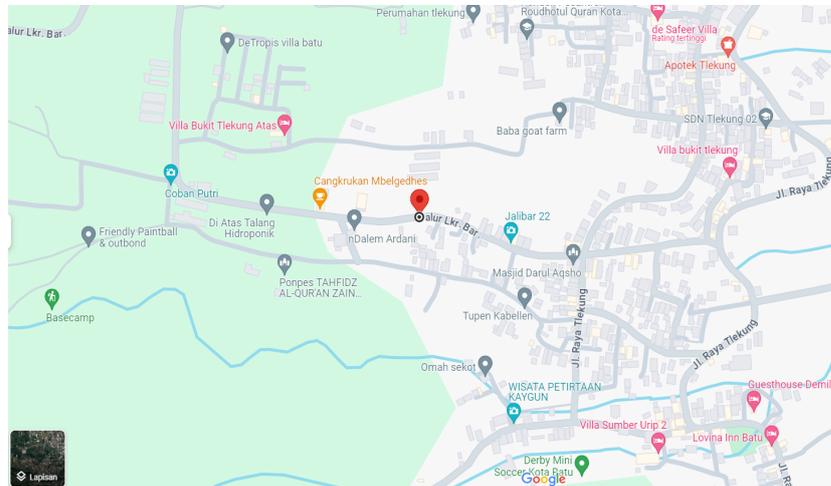
Berdasarkan survei, petani berjumlah 10 orang dengan rentang usia 30 hingga 70 tahun, dan masa kerja 5-6 jam. Upaya yang dilakukan adalah promotif berupa penyuluhan berupa penyuluhan langsung kepada para petani buah jambu tlekung dengan materi bagaimana mengenai munculnya terjadinya *neck pain*, dan ergonomis ketika bekerja. Setelah mengajarkan terapi latihan kepada petani peregangan berupa *stretching* pada leher untuk mengurangi keluhan yang dirasakan dan terapi latihan dapat dilakukan sebelum dan sesudah melakukan aktivitas seperti berkebun.



Gambar. 1 Media Edukasi Leaflet

## 2. Khalayak sasaran dan tempat

Kegiatan ini dilaksanakan di mushola terdekat dengan kebun buah jambu Tlekung, Kec. Junrejo, Kota Batu, Prov. Jawa Timur. Sasaran yang diambil adalah terdiri dari pemetik dan perawat petani buah jambu.



**Gambar. 2 Lokasi Penyuluhan**

## 3. Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan ini diawali dengan survei mengenai keluhan umum petani. Kemudian setelah itu diberikannya edukasi dan materi bersama-sama dalam melakukan terapi latihan berupa peregangan. Terapi latihan peregangan ini adalah meningkatkan fleksibel otot dan memberikan relaksasi sehingga dapat memberikan efek penurunan rasa nyeri (Handayani & Riyadi, 2022). Untuk mengetahui tingkat keefektifan dari kegiatan tersebut maka dilakukan memberi pretest dan posttest. Hal itu dilakukan untuk mengetahui tingkat pemahaman dan keefektifan para petani tentang materi penyuluhan yang telah diberikan.



**Gambar. 3 Kegiatan Survei Petani**



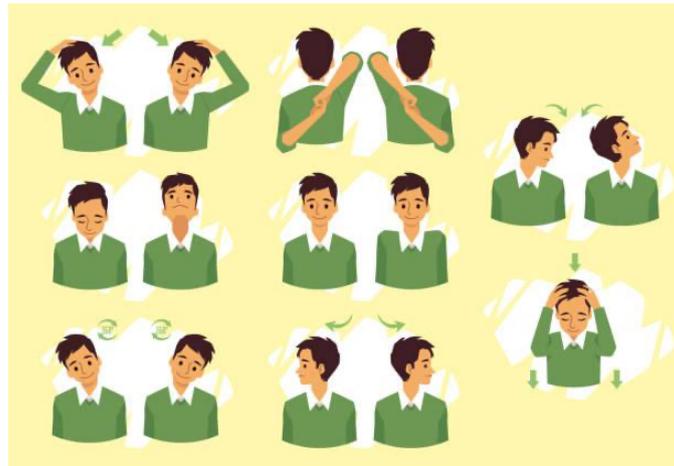
**Gambar. 4 Kegiatan Penyuluhan**

### III. PEMBAHASAN

Dalam kegiatan ini dilakukan untuk memberikan pengetahuan dan wawasan kepada para petani buah mengenai nyeri leher, gejala yang akan timbul, penyebab, pencegahan nyeri leher, serta terapi latihan. Materi penyuluhan disampaikan langsung kepada para peserta penyuluhan dan diikuti dengan dialog interaktif. Kemudian sebelum dan sesudah edukasi dilakukan pretest dan posttest mengenai pemberian materi mengenai *neck pain*. Terapi latihan peregangan ini adalah meningkatkan fleksibel otot dan memberikan relaksasi sehingga dapat memberikan efek penurunan rasa nyeri (Handayani & Riyadi, 2022).

*Stretching* merupakan tindakan fisioterapi yang dapat dilakukan sendiri di rumah, yaitu terapi latihan untuk mencegah keluhan nyeri semakin parah. Peregangan adalah suatu metode atau cara yang digunakan untuk meregangkan dan relaksasi struktur jaringan lunak yang mengalami nyeri. Latihan peregangan adalah latihan peregangan otot yang bertujuan untuk meregangkan otot yang rusak dan meningkatkan elastisitas dan kelenturannya, mengurangi kekakuan dan nyeri otot, terutama bagi pekerja yang duduk dalam jangka waktu lama (Mardiyana *et al.*, 2022). Ketika pada saat *stretching* dilakukan, sarkomer akan tertarik hingga panjangnya maksimal sehingga sarkomer akan teregang secara optimal dan nyeri berkurang (Maharani *et al.*, 2023).

Efek latihan peregangan adalah meredakan nyeri leher, meningkatkan kelenturan otot leher, mengurangi kekakuan otot, meningkatkan rentang gerak sendi terbatas, dan menempatkan leher pada posisi anatomis (Olani *et al.*, 2023). Peregangan adalah teknik yang dilakukan untuk meregangkan otot beserta tendon, yang bertujuan untuk mengulur, melenturkan atau menambah fleksibilitas otot-otot yang dianggap bermasalah (Trisnowiyanto, 2017). *Stretching* dilakukan pada otot-otot postural, sebagai suatu bentuk latihan fleksibilitas (Wahyuningsih *et al.*, 2017).



**Gambar. 5 Latihan Peregangan**

Kegiatan ini dilakukan berjalan dengan lancar dan diterima baik oleh petani buah jambu tlekung. Pada saat memberikan pemaparan materi petani buah mendengarkan dengan seksama materi yang disampaikan. Berdasarkan hasil evaluasi yang didapat mengenai materi tersebut, ditemukan bahwa adanya peningkatan pengetahuan pada para petani buah jambu. Terapi latihan berupa peregangan diberikan kepada petani buah jambu yang sudah mempunyai gejala maupun tidak memiliki gejala dapat melakukan latihan tersebut ketika berada dirumah atau di sela-sela beraktivitas berkebun. Diharapkan tujuan utama pemberian edukasi ini dapat tercapai dan informasi yang diberikan dapat digunakan sebagai tindakan pencegahan atau preventif terhadap terjadinya *neck pain*.

**Tabel. 1 Evaluasi Pengetahuan Petani Buah Jambu Sesudah dan Sebelum Penyuluhan**

<b>Penguasaan Materi</b>	<b>Sebelum Presentase (%)</b>	<b>Sesudah Presentase (%)</b>
Pengetahuan mengenai <i>neck pain</i>	15 %	100 %
Pengetahuan tentang Fisioterapi	0 %	100 %
Pengetahuan mengenai penyebab <i>neck pain</i>	10 %	100 %
Pengetahuan mengenai pencegahan <i>neck pain</i>	0 %	100 %
Pengetahuan mengenai penanganan <i>neck pain</i>	0 %	100 %

Berdasarkan data yang tertera diatas, kegiatan dari penyuluhan yang dilakukan pada para petani buah jambu tlekung meningkat tentang pemaham mengenai *neck pain*. Hal tersebut menunjukkan bahwa wawasan dan pengetahuan masyarakat meningkat dengan edukasi yang telah diberikan.

#### IV. KESIMPULAN

Berdasarkan tentang edukasi yang telah diberikan memberikan penambahan wawasan serta juga pengetahuan para petani buah jambu mengenai posisi kerja dan terapi latihan ketika merasakan nyeri leher di sela aktivitas berkebun. Dari persentase data yang sudah didapatkan menunjukkan bahwa adanya adanya peningkatan wawasan dan pengetahuan petani buah tentang nyeri leher. Kegiatan tersebut diharapkan dapat dilakukan secara berkala bagi para petani buah dalam menurunkan tingkat nyeri ataupun menghindari dari gejala yang ditimbulkan dari *neck pain*.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Asali, A., Widjasena, B., & Kurniawan, B. (2017). Hubungan Tingkat Pencahayaan Dan Postur Kerja Dengan Keluhan Nyeri Leher Operator Jahit Po. Seventeen Glory Salatiga. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(5), 10–19.
- Handayani, S., & Riyadi, S. (2022). Hubungan Peregangan Dengan Nyeri Sendi Di Usia Lanjut. *Jurnal Indonesia Sehat*, 1(1), 63–72.
- Jehaman, I., . S., Tantangan, R., & Harahap, F. R. (2022). The Effect Of Mc Kenzie Exercise And Neck Stabilization Exercise On Neck Pain On Garments. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (Jkf)*, 4(2), 299–306. <https://doi.org/10.35451/jkf.v4i2.967>
- Juliastuti. (2017). Perbedaan Pengaruh Pemberian Auto Stretching Dan Kinesio Taping Terhadap Penurunan Nyeri Pada Sindroma Nyeri. *Jurnal Penelitian IKesT Muhammadiyah Palembang*, 5, 432-444.
- Maharani, A. S., Wijiyanto, & Harmasto, E. (2023). *Case Study : Efek Stretching Exercise Untuk Penurunan Nyeri Dan Peningkatan Lingkup Gerak Sendi Pada Kasus Neck Pain Anissa*.
- Mardiyana, U. H., Endaryanto, A. H., Priasmoro, D. P., & Abdullah, A. (2022). Pengaruh Pemberian Stretching Exercise Terhadap Tingkat Nyeri Pada Penderita Neck Pain Di RSUD Jombang. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(1), 61–68.
- Olani, F., Hasta Baruna, A., & Mariyana, D. (2023). Penyuluhan Mc Kenzie Cervical Exercise Untuk Mengurangi Neck Pain Pada Pegawai Poli Kia Puskesmas Singosari. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 6(3), 279–286. <https://doi.org/10.36341/jpm.v6i3.3179>
- Pramesti, R., Djojogugito, M. A., & Kurniasari, F. (2023). *Hubungan Postur Kerja dan Durasi Kerja terhadap Keluhan Neck Pain pada Pekerja di Kantor Diskominfo Sumedang Tahun 2023*. 14–20.
- Ramadhani, N. A., & Prafitri, L. D. (2023). *The Effects of the Combination of Cervical Stabilization Exercise and McKenzie Neck Exercise on Improving Forward Head Posture (FHP)*.
- Safiri, S., Kolahi, A. A., Hoy, D., Buchbinder, R., Mansournia, M. A., Bettampadi, D., Ashrafi-Asgarabad, A., Almasi-Hashiani, A., Smith, E., Sepidarkish, M., Cross, M., Qorbani, M., Moradi-Lakeh, M., Woolf, A. D., March, L., Collins, G., & Ferreira, M. L. (2020). Global, regional, and national burden of neck pain in the general population, 1990-2017: *Systematic analysis of the Global Burden of Disease Study 2017*. *The*

*BMJ*, 368. <https://doi.org/10.1136/bmj.m791>

- Teza, M. S. dan M. (2018). Analisis Posisi Kerja Pada Proses Pencetakan Kerajinan Tembikar Menggunakan Metode Niosh. *Jurnal Integrasi*, 3(1), 26–34.
- Trisnowiyanto, B. (2017). Teknik Penguluran Otot-Otot Leher Untuk Meningkatkan Fungsional Leher Pada Penderita Nyeri Tengkuik Non-Spesifik. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 1(1), 6–11. <https://doi.org/10.36002/jkt.v1i1.156>
- 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.
- Wahyuningtyas, S., Isro'in, L., & Maghfirah, S. (2019). Hubungan Antara Perilaku Penggunaan Laptop Dengan Keluhan Musculoskeletal Disorder (MSDS) Pada Mahasiswa Teknik Infomatika. 196–206. 196–206.
- Widodo, A., Salam, M. E., Oktavia, N., Jamilah, N., Falah, N., Afrelia, K., & Gunawan, A. (2022). Edukasi Dan Penanganan Fisioterapi Untuk Mengurangi Keluhan Neck Pain Pada Karyawan Rumah Makan Pangeran Kota Jambi. *Perigel: Jurnal Penyuluhan Masyarakat Indonesia*, 1(Desember), 61.
- Wijayati, E. W. (2019). Risiko Postur Kerja Terhadap Keluhan Subyektif Nyeri Leher Pada Pekerja Industri Kerajinan Kulit. *Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan*, 5(1), 56–64.