



Pemberian Edukasi Fisioterapi Mengenai Nyeri Leher pada Petani Padi di Desa Krangkong, Kabupaten Bojonegoro

Indira Dermawati Pangga Lewu^{1*}, Arys Hasta Baruna²

¹⁻²Prodi Pendidikan Profesi Fisioterapis, Universitas Muhammadiyah Malang

Email : benikno207@gmail.com

DOI : 10.62354/healthcare.v3i1.89

Received : January 1st 2025 Revised : February 14th 2025 Accepted : March 1st 2025

Abstrak

Desa Krangkong merupakan sebuah Desa yang terletak di Kecamatan Kepohbaru, Kabupaten Bojonegoro. Total penduduk di desa tersebut berjumlah 2,360 jiwa. Kesehatan sangatlah penting bagi setiap individu. Nyeri leher merupakan keluhan yang sering terjadi pada bagian belakang leher dan paling umum terjadi, sehingga dapat mempengaruhi kualitas hidup petani. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan edukasi fisioterapi kepada petani mengenai manajemen nyeri leher di kantor desa krangkong. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini melibatkan sesi edukasi tentang definisi nyeri leher, tanda dan gejala, penyebab, pencegahan dan terapi latihan. Selain itu, dilakukan *pretest* dan *post-test* untuk mengevaluasi pemahaman petani terhadap topik yang dibahas. Kegiatan berjalan dengan baik dan lancar serta mudah dipahami oleh petani di desa krangkong sehingga pada hasil evaluasi terdapat adanya peningkatan pengetahuan petani dari 0% menjadi 100%.

Kata kunci: edukasi; petani; musculoskeletal disorder; nyeri leher

Abstract

Krangkong Village is a village located in Kepohbaru sub-district, Bojonegoro regency. The total population of the village is 2,360. Health is very important for every individual. Neck pain is a complaint that often occurs on the back of the neck and is most common, so it can affect the quality of life of farmers. This service activity aims to provide physiotherapy education to farmers about neck pain management at the Krangkong village office. The methods used in this service involve educational sessions on the definition of neck pain, symptoms, causes, prevention and exercise therapy. In addition, pretest and post-test are carried out to evaluate farmers' understanding of the topics discussed. The activity went well and smoothly and was easily understood by farmers in Krangkong village so that in the evaluation results there was an increase in farmer knowledge from 0% to 100%.

Keywords: education; farmer; musculoskeletal disorder; neck pain

I. PENDAHULUAN

Desa Krangkong merupakan sebuah Desa yang terletak di wilayah Kecamatan Kepohbaru, Kabupaten Bojonegoro, Provinsi Jawa Timur. Berdasarkan data dari kepala desa, diketahui bahwa desa Krangkong mempunyai 3 dusun, yaitu dusun temu, dusun juwet dan dusun Krangkong dengan total penduduk Desa Krangkong berjumlah 2,360 jiwa dan mayoritas pekerjaan yang dijalani oleh masyarakat dari ketiga dusun tersebut yaitu petani sebanyak 1.151 jiwa. Petani dapat didefinisikan sebagai pekerjaan pemanfaatan sumber daya hayati yang dilakukan manusia untuk menghasilkan bahan pangan, bahan baku, industri atau sumber energi, serta untuk mengelola lingkungan hidupnya guna memenuhi kebutuhan hidup dengan menggunakan peralatan yang bersifat tradisional dan modern (Yigibalom, *et al*, 2020). Kesehatan sangatlah penting bagi setiap individu. Masalah kesehatan saat bekerja yang paling sering muncul adalah masalah muskuloskeletal, yakni keluhan pada bagian-bagian otot skeletal yang dirasakan oleh seseorang mulai dari keluhan sangat ringan sampai sangat sakit. (Nadhifah et al., 2019).

Leher merupakan salah satu bagian yang aktif bergerak dan sering digunakan saat melakukan aktivitas, seperti menunduk, menengadah, dan menoleh. Aktivitas yang berlebih pada leher dapat menyebabkan gangguan yang biasa disebut dengan neck pain/nyeri leher (Santoso et al., 2022). Nyeri leher merupakan keluhan nyeri yang terjadi di tulang belakang bagian atas (cervical spine). Nyeri leher seringkali disertai dengan gejala yang tidak spesifik seperti leher kaku dan rasa tidak nyaman yang terjadi pada salah satu atau kedua sisi leher (Darmawan et al., 2022). Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya nyeri yang tersering adalah faktor usia dan aktifitas yang berlebihan sehingga lebih rentan mengalami cedera dan peradangan (Sunaringtyas & Giriinto, 2020).

Terapi latihan yang dapat digunakan dalam menangani nyeri leher adalah *cervical extension* dan *flexion*, *shoulder shrug*, *neck rotation*, fleksi leher ke kiri dan ke kanan (Nugraha et al., 2019). Latihan ini bertujuan untuk mengulur otot-otot yang ada di sekitar leher agar nyeri dan kaku pada leher berkurang. Dengan ini peneliti melakukan kegiatan dari mata kuliah profesi yaitu Kesehatan Dan Keselamatan Kerja (K3) Dan Ergonomi, yang diimplementasikan ke dalam bentuk kegiatan Pengabdian Masyarakat. Pengabdian masyarakat ini difokuskan kepada petani untuk meningkatkan pengetahuan petani terkait terapi latihan yang dapat membantu mengurangi nyeri leher.

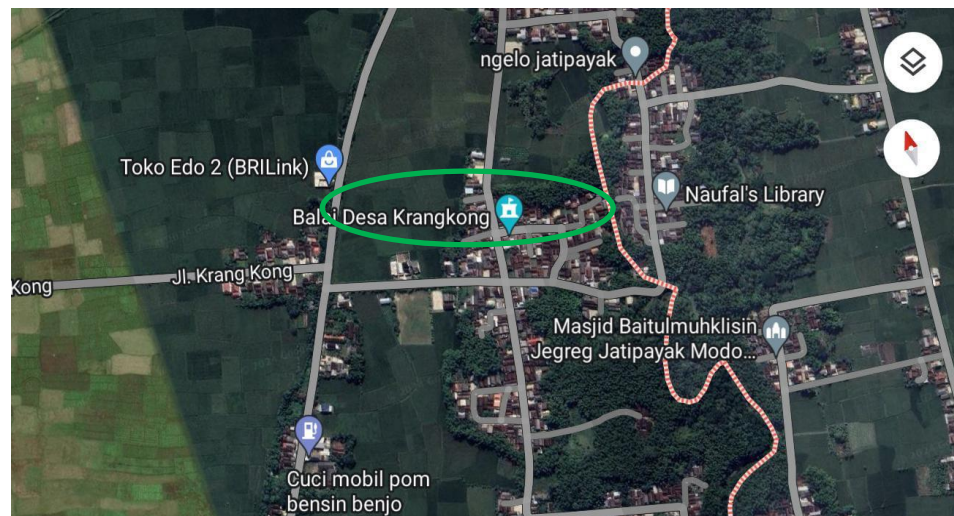
II. METODE

Edukasi ini dilakukan di Desa Krangkong, RW 003, Kecamatan Kepohbaru, Kabupaten Bojonegoro, Provinsi Jawa Timur dengan jumlah petani sebanyak 5 orang. Adapun metode yang digunakan berupa penyuluhan promosi kesehatan terkait dengan keluhan nyeri leher atau *Neck Pain* dengan menggunakan leaflet sebagai

media promosi kesehatan. Metode pengambilan data primer menggunakan kuesioner dengan metode *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui pengetahuan nyeri leher atau *Neck Pain* sebelum dan sesudah pemberian materi. Kuesioner tersebut memiliki 5 komponen pertanyaan meliputi : definisi, penyebab, tanda dan gejala, pencegahan, dan terapi latihan. Penilaian skor kuesioner dihitung berdasarkan masing-masing 5 komponen pertanyaan dengan satu komponen pertanyaan dihitung 1 apabila benar dan 0 apabila salah atau tidak menjawab. Kegiatan edukasi menggunakan metode diskusi interaktif atau penyuluhan, sedangkan terapi latihan diberikan dengan metode penerapan dan pendampingan. Kegiatan terdiri dari (1) Koordinasi; (2) Persiapan; (3) Edukasi; (4) Demonstrasi terapi latihan; (5) Diskusi.

Target Sasaran dan Tempat Pelaksanaan

Kegiatan dilakukan di Desa Krangkong (Kantor Desa Krangkong) RW 003, Jalan Poros Dusun Juwet No.208, Kecamatan Kepohbaru, Kabupaten Bojonegoro, Provinsi Jawa Timur pada tanggal 16 Maret 2024 jam 10.00 WIB - 11.15 WIB dan 18 Maret 2024 jam 10.00 WIB - 11.10 WIB. Sasaran yang dituju yaitu petani yang memiliki keluhan nyeri leher.



Gambar 1. Lokasi Balai Desa Krangkong Kecamatan kepohbaru berdasarkan *Google Map*



Gambar 2. Media edukasi berupa leaflet (2)

Tabel 1. Kuesioner Pengetahuan Tentang Nyeri leher

No	Pertanyaan	Poin	Poin
		Ya	Tidak
1	Apakah bapak tahu pengertian nyeri leher?	20	0
2	Apakah bapak tahu tanda dan gejala nyeri leher ?	20	0
3	Apakah bapak tahu penyebab nyeri leher?	20	0
4	Apakah bapak tahu pencegahan nyeri leher?	20	0
5	Apakah bapak tahu terapi latihan yang berguna untuk mengurangi nyeri leher?	20	0

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dimulai pada tanggal 6 Maret 2024 dengan berkoordinasi dengan Aparatur Kantor Desa Krangkong, terkait perizinan untuk melakukan kegiatan penyuluhan dan promosi kesehatan.



Gambar 3. Pertemuan dan koordinasi bersama Aparatur Desa Krangkong

Setelah mendapatkan izin, peneliti mulai melakukan observasi selama 3 hari. Setelah melakukan observasi, pada tanggal 16 maret 2024 pukul 10.00-11.15 wib peneliti melakukan wawancara bersama petani di Kantor Desa Krangkong. Selanjutnya melakukan persiapan meliputi pembuatan media promosi kesehatan berupa leaflet, kuesioner pre test dan post test pengetahuan nyeri leher dan terapi latihan. Selanjutnya setelah semua persiapan telah selesai pada tanggal 18 maret pukul 10.00-11.10 wib dilakukan kegiatan penyuluhan atau edukasi kepada petani terkait dengan pemahaman pengetahuan nyeri leher yang meliputi definisi, penyebab, tanda dan gejala, faktor resiko, cara pencegahan, dan rekomendasi terapi latihan yang dapat dilakukan di rumah.

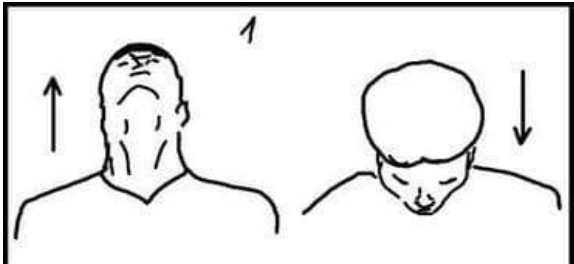
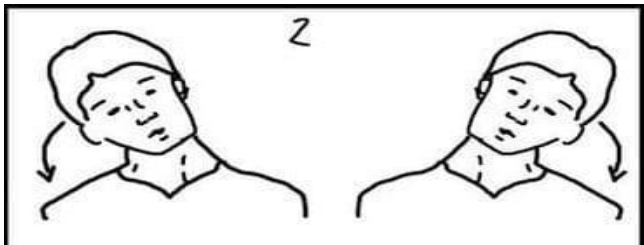


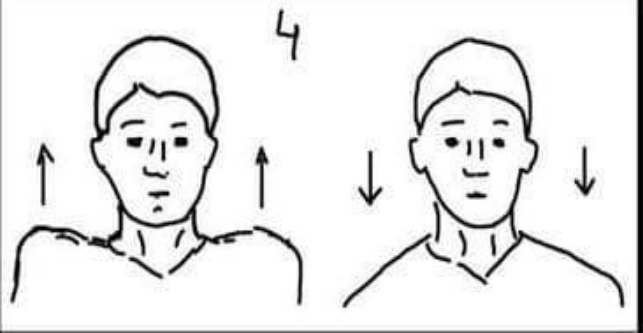
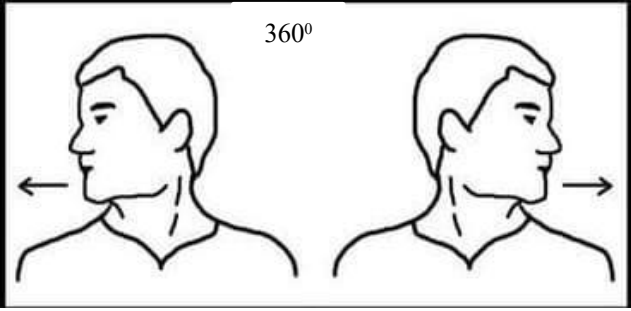


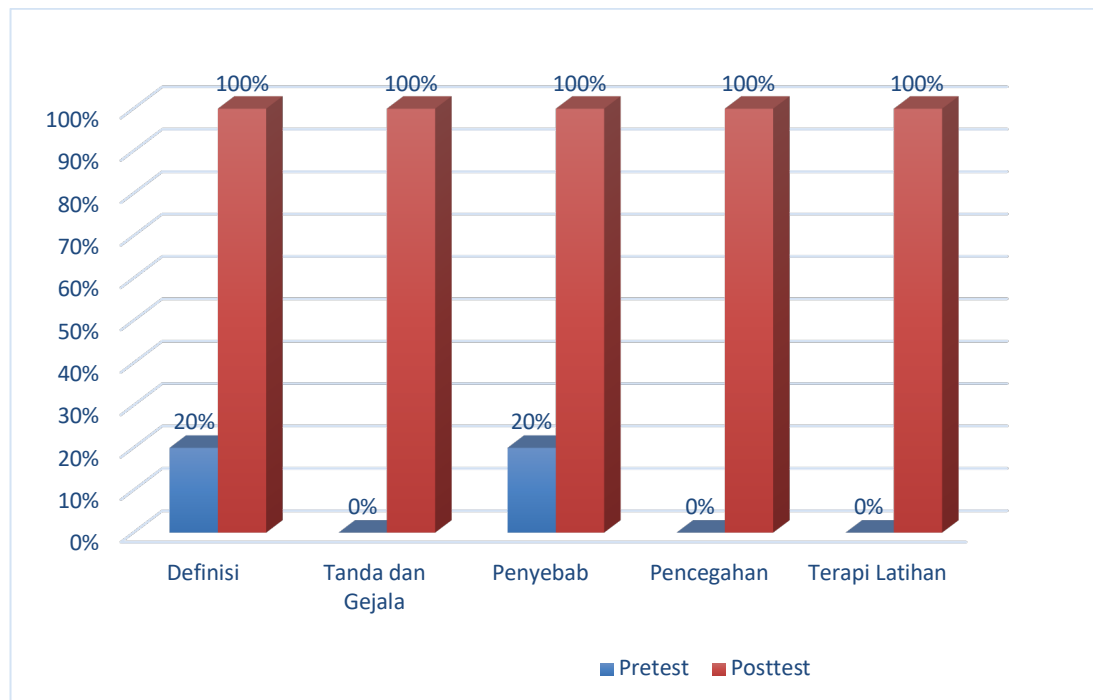
Gambar 4. Wawancara dan Edukasi tentang nyeri leher dan peragaan terapi latihan, serta pembagian leaflet.

Selama kegiatan berlangsung, peneliti juga mencontohkan atau memperagakan gerakan terapi latihan kepada petani di Desa Krangkong.

Tabel 2. Gerakan Terapi Latihan

Gerakan Terapi Latihan	Deskripsi
	Posisi tubuh tegak dan rileks. Kemudian secara perlahan arahkan kepala ke arah atas atau menengadah hingga otot di area leher bagian depan terasa tertarik. Setelah itu, tegakkan kembali posisi kepala dan leher lalu secara perlahan arahkan kepala ke arah bawah atau menunduk hingga otot di area leher bagian belakang terasa tertarik. Gerakan ini dilakukan dalam 8 hitungan dengan 3x pengulangan.
	Posisi tubuh tegak dan rileks. Kemudian secara perlahan miringkan kepala ke arah kanan hingga otot di area leher bagian kiri terasa tertarik. Setelah itu, tegakkan kembali posisi kepala dan leher lalu secara perlahan miringkan kepala ke arah kiri hingga otot di area leher bagian

	kanan terasa tertarik. Gerakan ini juga dilakukan dalam 8 hitungan dengan 3x pengulangan.
	Posisi tubuh tegak dan rileks. Lalu secara perlahan angkat/arahkan bahu ke atas dan tahan kemudian turunkan kembali bahu ke posisi awal. Setelah itu, secara bergantian turunkan/arahkan bahu ke arah bawah dan tahan, kemudian arahkan kembali bahu ke posisi awal. Kedua gerakan ini dilakukan hingga otot di area bahu dan leher terasa tertarik. Gerakan ini dilakukan dalam 8 hitungan dengan 3x pengulangan.
	Posisi tubuh tegak dan rileks. Kemudian secara perlahan putar kepala dan leher ke arah kanan dan kiri secara bergantian hingga otot di area sekitar leher terasa tertarik. Gerakan ini dilakukan dalam 8 hitungan dengan 3x pengulangan.



Gambar 5. Hasil Evaluasi Pengetahuan nyeri leher sebelum (biru) dan sesudah (merah) pemberian materi

Berdasarkan hasil evaluasi sesuai dengan gambar diatas mengenai pemahaman tentang materi yang akan disampaikan kepada petani yang berjumlah 5 orang, didapatkan bahwa tiap komponen pertanyaan pada *pretest* meliputi: definisi nyeri leher (20%), tanda dan gejala (0%), penyebab (20%), pencegahan (0%) dan terapi latihan (0%), rata-rata mengalami peningkatan menjadi 100% untuk tiap komponen pada *posttest* setelah pemberian materi. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman petani mengenai nyeri leher, sehingga diharapkan pengetahuan ini dapat bermanfaat untuk melakukan deteksi dini dan penatalaksanaan nyeri leher yang baik pada diri sendiri maupun kepada keluarga dan masyarakat.

Kegiatan edukasi fisioterapi mengenai nyeri leher yang diikuti oleh 5 orang petani berjalan dengan lancar dan mendapatkan respon yang baik. Selama penyampaian materi para petani mendengarkan dengan seksama dan ketika sesi tanya jawab, mereka sangat antusias untuk bertanya dan ingin mengetahui lebih banyak mengenai cara mencegah dan cara menangani serta hal-hal lain yang berkaitan dengan nyeri leher.

IV. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi fisioterapi mengenai nyeri leher yang dilaksanakan di desa krangkong dan diikuti oleh 5 orang petani berjalan dengan lancar dan mendapatkan

respon yang baik. Dimana berdasarkan hasil evaluasi, dari 5 orang petani didapatkan 4 orang yang mengalami peningkatan pengetahuan tentang nyeri leher dengan persentase 100%. Manfaat dari kegiatan edukasi fisioterapi yang telah dilakukan adalah meningkatnya pengetahuan pada petani mengenai nyeri leher serta mengetahui bagaimana cara memberikan penanganan latihan dan pencegahan untuk menghindari terjadinya nyeri leher.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan Terima Kasih diberikan kepada Petani di Desa Krangkong RW 003, Kecamatan Kephohbaru, Kabupaten Bojonegoro dan kepala Desa serta seluruh Aparatur Desa Krangkong yang telah memberi bantuan dan dukungan selama kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Darmawan, D., Abdullah, A., Kasimbara, R. P., & Deo Fau, Y. (2022). Prevalensi Nyeri Leher Terkait Kinerja dan Faktor Resikonya Pada Pegawai di RS Mitra Keluarga Surabaya. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(1), 1–2.
- Nadhifah, N., Irianto, I., & Ahsaniyah, A. B. (2019). Analisis Faktor Risiko Keluhan Nyeri Leher pada Pekerja Produksi di PT Maruki International Indonesia. *Nusantara Medical Science Journal*, 4(1), 7.
- Nugraha, M. H. S., Juni Antari, N. K. A., & Karunia Saraswati, N. L. P. G. (2019). Efektivitas Penerapan Edukasi Sikap Kerja, Elektroterapi dan Terapi Latihan untuk Penderita Mechanical Neck Pain. *Jurnal Ergonomi Indonesia (The Indonesian Journal of Ergonomic)*, 5(2), 83. <https://doi.org/10.24843/jei.2019.v05.i02.p05>
- Santoso, I., Santoso, I., Karnadipa, T., Noviana, M., & Sakinah, U. (2022). Efektifitas Sustained Natural Apophyseal Glides (SNAGS) Terhadap Penurunan Nyeri Pada Kasus Nyeri Leher. *Jurnal Fisioterapi Terapan Indonesia*, 1(2). <https://doi.org/10.7454/jfti.v1i2.1040>
- Sunaringtyas, W., & Girianto, P. W. R. (2020). Pengaruh Active Dynamic Neck Exercise Terhadap Nyeri Otot Leher. *Media Komunikasi Ilmu Kesehatan*, 12(02), 8–14.
- Yigibalom, Y., Lumintang, J., & Paat, C. J. (2020). Sikap Mental Petani Dalam Usaha Bidang Pertanian Tanaman Pangan Di Desa Jirenne Kabupaten Lanny Jaya Provinsi Papua. *Jurnal Holistik*, 13(2), 1–18.