



Mengatasi *Neck pain* pada Pekerja Cuci Mobil: Studi Kasus Edukasi Fisioterapi di Mulya Car Wash Samarinda

Fatmarianni^{1#}, Nurul Aini Rahmawati²

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

e-mail: ftmrianni@gmail.com

DOI : 10.62354/healthcare.v3i1.96

Received : January 15th 2025 Revised : January 20th 2025 Accepted : March 20th 2025

Abstrak

Pendahuluan: Nyeri leher atau *neck pain* merupakan salah satu gangguan muskuloskeletal yang sering dialami, terutama oleh pekerja yang melakukan aktivitas fisik berat, seperti pekerja pencuci mobil. Kondisi ini dapat mengganggu produktivitas kerja dan berpotensi menurunkan kualitas hidup. Tujuan: Studi kasus ini bertujuan untuk menganalisis efek pemberian edukasi fisioterapi tentang pencegahan dan penanganan nyeri leher menggunakan metode *static stretching neck*. Metode: metode yang digunakan adalah one group pre-posttest, di mana 21 peserta dari Mulya Carwash Samarinda mengikuti pretest dan posttest untuk mengevaluasi pemahaman mereka tentang nyeri leher serta cara mengatasinya sebelum dan sesudah pemberian edukasi. Selama penyuluhan, peserta diberikan materi mengenai definisi, faktor risiko, tanda dan gejala, serta teknik *static stretching* yang dapat dilakukan secara mandiri. Kesimpulan: hasil studi kasus menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta tentang pencegahan dan penanganan nyeri leher, kegiatan edukasi ini berhasil memberikan wawasan dan keterampilan kepada pekerja untuk mencegah dan mengatasi nyeri leher secara mandiri, yang berpotensi meningkatkan produktivitas dan kualitas hidup.

Kata kunci: pekerja pencucian mobil, *neck pain*, *static stretching*

Abstract

Introduction: Neck pain is one of the musculoskeletal disorders that is often experienced, especially by workers who do heavy physical activities, such as car wash workers. This condition can interfere with the quality of life and work productivity. Objective: This study aims to provide physiotherapy education on the prevention and treatment of neck pain using static stretching and self-stretching methods. Method: The method used is one group pre-posttest, where 21 participants from Mulya Carwash Samarinda took a pretest to evaluate their understanding of neck pain before education. During the counseling, participants were given material on the definition, risk factors, signs and symptoms, and self-stretching techniques that can be done independently. Conclusion: The results of the study showed a significant increase in participants' understanding of the prevention and treatment of neck pain, this educational activity succeeded in providing insight and skills to workers to prevent and treat neck pain independently, which has the potential to improve their quality of life and productivity.

Keywords: car wash workers, *neck pain*, *static stretching*

1. PENDAHULUAN

Nyeri leher, atau *neck pain*, merupakan salah satu gangguan muskuloskeletal yang sering terjadi, terutama di kalangan pekerja yang menjalani aktivitas fisik dengan intensitas tinggi. Aktivitas seperti membungkuk, memutar kepala, dan mengangkat beban dapat menyebabkan ketegangan pada otot-otot leher, yang berpotensi mengganggu kualitas hidup mereka (Yusrin et al., n.d.).

Menurut *World Health Organization* (WHO), nyeri leher menduduki peringkat keempat dalam penyebab kecacatan global yang paling signifikan. Setiap tahun, antara 30% hingga 50% populasi mengalami nyeri leher, dan dua dari tiga individu diperkirakan akan mengalami kondisi ini sepanjang hidup mereka. Pada tahun 2017, tercatat sekitar 288,7 juta kasus nyeri leher (dengan interval ketidakpastian 95% antara 254,7 hingga 323,5 juta), yang menghasilkan standar usia poin prevalensi sebesar 3.551,1 per 100.000 penduduk. Pada tahun yang sama, jumlah kecacatan global akibat nyeri leher mencapai 28,6 juta (dengan interval 95% antara 20,0 hingga 40,2 juta) per 100.000 penduduk, dan angka ini tetap konsisten dari tahun 1990 hingga 2017 (Yusrin et al., n.d.).

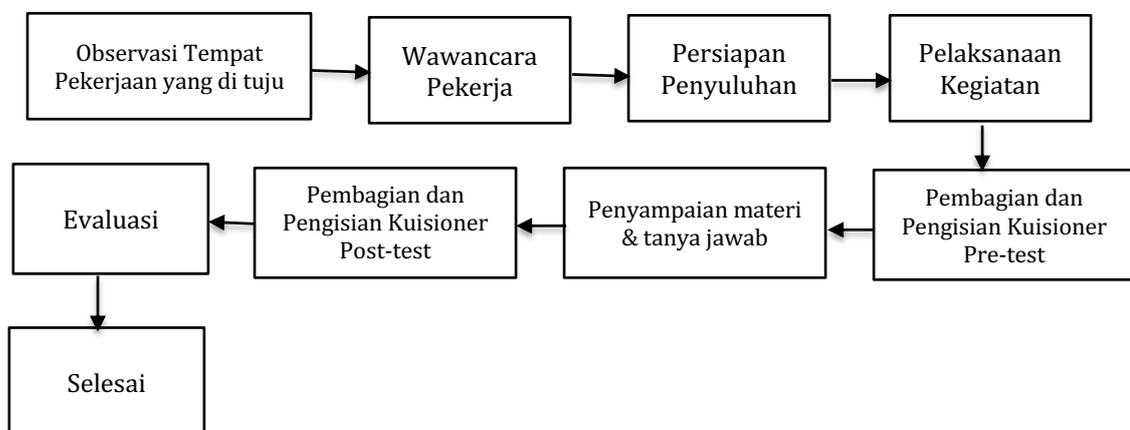
Nyeri leher atau *neck pain* merupakan salah satu penyakit akibat kerja, sering kali muncul akibat postur tubuh yang tidak ergonomis dan aktivitas fisik yang berulang, yang dapat mengakibatkan ketegangan otot dan masalah muskuloskeletal yang signifikan (Gita Safitri et al., 2017). Di kalangan pekerja pencuci mobil, nyeri leher sering disebabkan oleh posisi membungkuk yang berkepanjangan dan gerakan yang berulang saat membersihkan bagian bawah kendaraan, yang menyebabkan ketegangan pada otot-otot leher dan punggung.

Pekerja Pencucian di mulya carwash melakukan kegiatan yang dapat menyebabkan terjadinya *neck pain* pada pekerjaan sehari-harinya, seperti membersihkan daerah bawah mobil dengan posisi leher fleksi di waktu yang lama dan berulang-ulang, posisi membersihkan ban mobil dengan leher posisi ekstensi di waktu yang lama, aktivitas seperti ini menyebabkan para pekerja pencucian mobil mulya carwash mudah mengalami *neck pain*, para pekerja melakukan pekerjaannya selama 6-7 jam perhari, hal ini dapat menyebabkan terjadinya *neck pain* pada pekerja.

Oleh karena itu, penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan edukasi fisioterapi terkait *neck pain* pada pekerja pencucian mobil mulya carwash menggunakan *stretching* atau *static stretching neck*, *static stretching neck* biasanya melibatkan individu yang melakukan peregangan otot secara mandiri, yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan otot, meningkatkan rentang gerak, dan mencegah cedera musculoskeletal disorders (MSD) (Choi Sang D. et al., 2017). Edukasi *stretching* yang diberikan kepada pekerja pencucian mobil di Mulya *car wash* samarinda bertujuan untuk mencegah dan mengatasi keluhan pekerja yaitu *neck pain*.

2. METODE

Kerangka Kegiatan



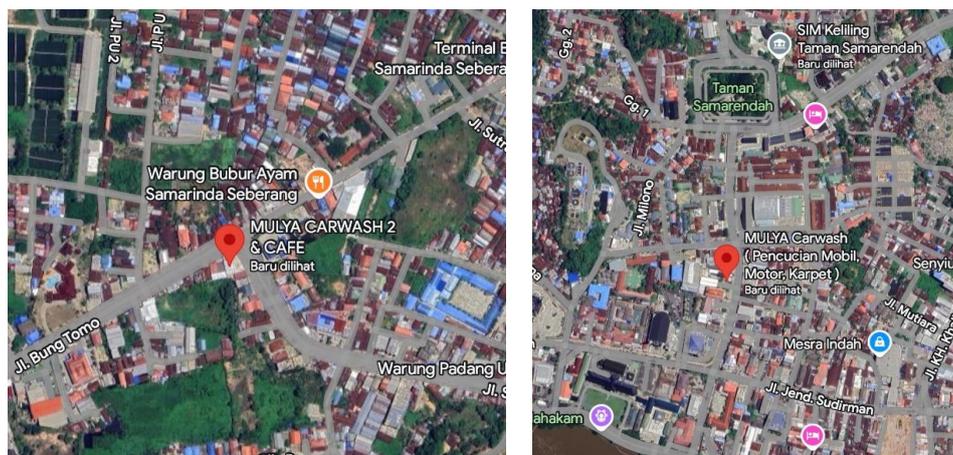
Metode yang diberikan dalam kegiatan fisioterapi k3 ini yaitu dengan *one group pre-posttest* dengan peserta dari pekerja mulya carwash samarinda. Studi kasus yang dilaksanakan

tanggal 14 maret 2025. Sebelum diberikannya edukasi, peserta melakukan *pretest* berupa mengisi kuesioner mengenai *neck pain* yang bertujuan untuk mengetahui pemahaman pekerja terhadap *neck pain*. Dilanjutkan dengan diberikannya materi mengenai mencegah dan mengatasi *neck pain*, seperti definisi *neck pain*, faktor resiko, tanda dan gejala dan juga latihan yang diberikan. Edukasi ini dilakukan selama 10-15 menit. Setelah memberikan materi, peserta melakukan *posttest* berupa mengisi kuesioner, guna mengetahui pemahaman peserta setelah diberikan materi. Kegiatan penyuluhan ini menggunakan *leaflet* sebagai media materi.



Gambar 1. Leaflet, media materi

Lokasi pelaksanaan berada di Mulya Carwash Jl. Sultan Hasanuddin, Baqa, Kec. Samarinda Seberang, dan di Jl. Awang Long No.18, Bugis, Kec. Samarinda Kota, Kota Samarinda, Kalimantan Timur



Gambar 2. Lokasi pelaksanaan



Gambar 3. Pelaksanaan Penyuluhan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan studi kasus ini bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai pencegahan dan cara mengatasi *neck pain* dengan cara penyuluhan dan melakukan demonstrasi penanganan *neck pain* yaitu *static stretching neck* dan diakhiri dengan sesi tanya jawab. Materi penyuluhan berupa definisi *neck pain*, tanda gejala *neck pain*, faktor resiko *neck pain*, *static stretching neck* dan manfaat *stretching neck*. Kegiatan pemberian edukasi fisioterapi tentang mencegah dan mengatasi *neck pain* pada pekerja pencucian mobil di Mulya Carwash Jl. Sultan Hasanuddin dan di Jl. Awang Long No.18, Samarinda, Kalimantan Timur ini berjalan baik dan lancar. Penyuluhan yang dilakukan mendapatkan respon yang baik dari peserta yang hadir, peserta mendengarkan penyampaian materi *neck pain* dengan seksama terkait materi seperti definisi *neck pain*, yang dimana *neck pain* atau nyeri leher merupakan salah satu gangguan muskuloskeletal yang umum, yang dapat terjadi akibat berbagai faktor (Hanik Mardiyana et al., 2022). *neck pain* ini mencakup rasa sakit yang dirasakan di area leher, yang dapat bervariasi dalam intensitas dan durasi (Kinski Situmorang et al., 2020). Tanda dan gejala dari *neck pain* seperti, nyeri pada daerah leher, keterbatasan lingkup gerak leher dan tegang pada otot leher (Maulidya et al., 2023). Faktor resiko dari *neck pain* adalah usia, riwayat penyakit, ergonomi atau posisi tidak nyaman dalam waktu lama dan Beban kerja (Kazeminasab et al., 2022). Mencegah dan mengatasi *neck pain* dapat menggunakan latihan *stretching neck* yang efektif dilakukan bagi pekerja pencuci mobil atau peserta penelitian. *stretching neck* adalah teknik peregangan yang dilakukan dengan mempertahankan posisi tertentu selama periode waktu tertentu. Manfaat dari *static stretching neck* antara lain adalah pengurangan nyeri, menurunkan ketegangan otot dan meningkatkan toleransi terhadap rasa sakit. Selain itu, teknik ini juga meningkatkan fleksibilitas dan rentang gerak pada otot yang diregangkan, dengan mengurangi nyeri, *stretching neck* dapat berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup individu yang mengalami masalah nyeri leher (Phadke et al., 2016).

Untuk mengetahui keberhasilan dari kegiatan yang telah dilaksanakan, dapat dilihat dari diagram hasil data penyuluhan, seperti diagram di bawah ini yang berjumlah 21 peserta dan 4 pertanyaan.

Nama :

PRE-TEST

Nama :

POST-TEST

Petunjuk. Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut sesuai dengan pemahamanmu tentang neck pain.

| No | Pertanyaan | Jawaban | |
|----|--|---------|-------|
| | | YA | TIDAK |
| 1. | Apakah anda mengetahui apa yang dimaksud dengan neck pain atau nyeri leher? | | |
| 2. | Apakah Anda mengetahui tanda dan gejala dari neck pain atau nyeri leher? | | |
| 3. | Apakah Anda mengetahui penyebab dari neck pain atau nyeri leher? | | |
| 4. | Apakah Anda mengetahui cara mencegah dan mengatasi neck pain atau nyeri leher? | | |

Gambar 3. Kuesioner *pre-test* dan *post test* edukasi *neck pain pre-test* dan *post test*

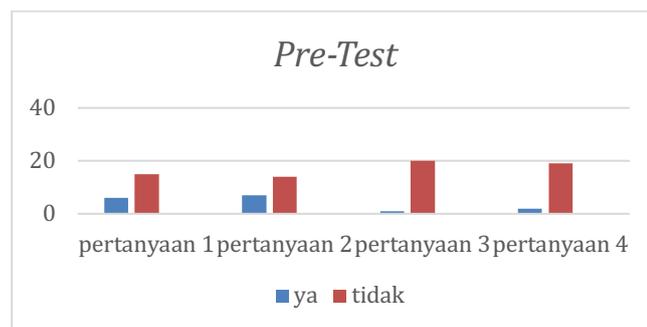


Diagram 1. Hasil *Pre-test*

Berdasarkan hasil pada diagram *pre-test* didapatkan, pertanyaan 1 terdapat 15 orang menjawab tidak dan 6 menjawab ya, pertanyaan 2 terdapat 14 orang menjawab tidak dan 7 menjawab ya, pertanyaan 3 terdapat 20 orang menjawab tidak dan 1 menjawab ya, pertanyaan 4 terdapat 19 orang menjawab tidak dan 2 menjawab ya.

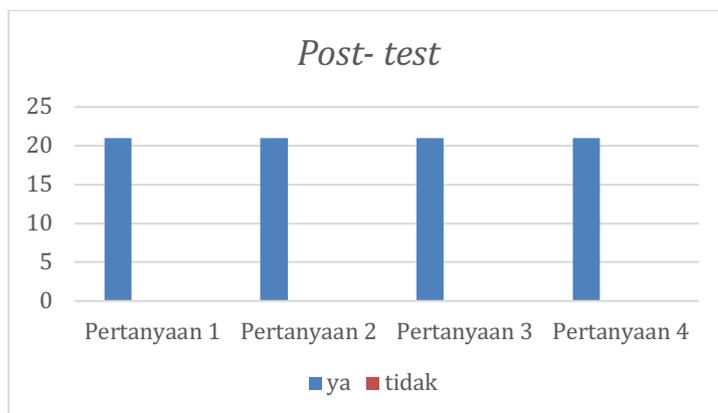


Diagram 1. Hasil *Post-test*

Berdasarkan hasil pada diagram *post-test* didapatkan, pertanyaan 1 terdapat 21 orang menjawab ya. pertanyaan 2 terdapat 21 orang menjawab ya, pertanyaan 3 terdapat 21 orang menjawab ya, pertanyaan 4 terdapat 21 orang menjawab ya.

Berdasarkan hasil yang didapat dalam kegiatan pada pekerja Mulya *Car Wash* Samarinda di Mulya *Car Wash* Samarinda, sebelum dilakukannya penyuluhan terdapat banyak sampel yang belum mengetahui tentang *neck pain* serta cara pencegahan dan mengatasinya, dan setelah penyuluhan terdapat banyak pekerja yang sudah mengetahui tentang *neck pain* serta cara pencegahan dan mengatasinya. Peserta memperhatikan penyampaian materi *neck pain* dengan seksama, hal ini menyebabkan terdapat perubahan yang signifikan dari hasil *pre-test* dan *post-test*. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan tentang pencegahan dan mengatasi *neck pain* pada pekerja Mulya *Car Wash* Samarinda.

4. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan pada pekerja Mulya Carwash Samarinda dapat memberikan wawasan pada pekerja Mulya *Car wash* terkait dengan *neck pain* dengan metode untuk penanganan *neck pain*, sehingga pekerja mampu mencegah dan mengatasi *neck pain* secara mandiri dan mampu melakukannya. Sebelum melakukan kegiatan ini terdapat beberapa peserta yang belum mengetahui *neck pain* serta pencegahan dan penanganannya, setelah dilakukannya edukasi peserta penyuluhan telah mengetahui cara pencegahan dan penanganan dari *neck pain*.

DAFTAR PUSTAKA

- Choi Sang D., Rajendran Sathy, & Ahn Kwangseog. (2017). Stretch & flex programs: Effects on the reduction of musculoskeletal disorders & injuries. *Professional Safety*.
- Gita Safitri, A., Widjasena, B., Kurniawan Bagian Keselamatan dan Kesehatan Kerja, B., & Kesehatan Masyarakat, F. (2017). *ANALISIS PENYEBAB KELUHAN NECK PAIN PADA PEKERJA DI PABRIK SEPATU DAN SANDAL KULIT KURNIA DI KOTA SEMARANG* (Vol. 5). <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jkm>

- Hanik Mardiyana, U., Hadi Endaryanto, A., Pitaloka Priasmoro, D., & Abdullah, A. (2022). *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* Pengaruh Pemberian Stretching Exercise Terhadap Tingkat Nyeri Pada Penderita Neck Pain Di RSUD Jombang. In *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* (Vol. 7, Issue 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. In *BMC Musculoskeletal Disorders* (Vol. 23, Issue 1). BioMed Central Ltd. <https://doi.org/10.1186/s12891-021-04957-4>
- Kinski Situmorang, C., Widjasena, B., Wahyuni, I., Peminatan Keselamatan dan Kesehatan Kerja, M., Kesehatan Masyarakat, F., Diponegoro, U., & Keselamatan dan Kesehatan Kerja, B. (2020). *Hubungan Antara Durasi Dan Postur Tubuh Penggunaan Komputer Terhadap Keluhan Neck Pain Pada Tenaga Kependidikan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro*. 8(5). <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Maulidya, L., Meily Kurniawidjaja, L., Keselamatan, D., Kerja, K., Masyarakat, K., & Indonesia, U. (2023). *Keluhan Nyeri di Bagian Tengkuk Leher (Neck Pain) pada Pekerja Perkantoran: A Systematic Review* (Vol. 14).
- Phadke, A., Bedekar, N., Shyam, A., & Sancheti, P. (2016). Effect of muscle energy technique and static stretching on pain and functional disability in patients with mechanical neck pain: A randomized controlled trial. *Hong Kong Physiotherapy Journal*, 35, 5–11. <https://doi.org/10.1016/j.hkpj.2015.12.002>
- Yusrin, M., Gifari, A., Permatasari, D. I., Purnamasari, N., Politeknik, A., Kalimantan, U., D3, P., & Politeknik, F. (n.d.). *Gambaran Kemampuan Fungsional Neck Terhadap Durasi Kerja Pegawai Yang Mengalami Neck Pain Description of the Functional Capability of the Neck on the Work Duration of Employees Who Experience Neck Pain*.