



**PENCEGAHAN DAN PENANGANAN NYERI LEHER PADA SISWA/I SMAN 6
BANJARMASIN**

Kristina Novita Leluni^{1*}, Ninuk Kusumawati², Fitri Gunawati³, Ni Made Risna⁴

^{1,2,3,4}STIKES Suaka Insan
kristinavitha99@gmail.com*

Article History:

Received: 18-06-2023

Revised: 20-07-2023

Accepted: 25-07-2023

Keywords: Nyeri Leher,
Mc. Kenzie Exercise,
Strengthening, Stretching

Abstract: Nyeri leher adalah nyeri yang dapat dirasakan pada bagian pangkal kepala sampai tulang belikat, hal ini dapat terjadi akibat dampak negatif penggunaan elektronik seperti gawai, laptop, penggunaan komputer, meja, dan keyboard yang terlalu tinggi sehingga posisi tubuh menjadi tidak ergonomis, serta kebiasaan para pelajar saat mengerjakan pekerjaan rumah dalam posisi membungkuk atau posisi berbaring dilantai. Metode kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini meliputi ceramah, tanya jawab dan praktik demonstrasi dan redemonstrasi latihan stretching, strengthening dan Mc. Kenzie Exercise. Akibat adanya kecenderungan nyeri leher dapat menjadi masalah kronis, maka peran fisioterapi dalam pencegahan dan penanganan nyeri leher adalah memberikan penyuluhan mengenai cara stretching dan strengthening Mc. Kenzie Exercise bertujuan untuk menurunkan keluhan nyeri leher, meningkatkan fleksibilitas, meningkatkan kekuatan otot pericervical adalah salah satu metode dalam meningkatkan pengetahuan para pelajar. Hasil dari penyuluhan ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan para pelajar dari sebelum dan sesudah dilaksanakan sosialisasi nyeri leher.

© 2022 SWARNA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat

PENDAHULUAN

Saat ini dalam berbagai aktifitas kehidupan sehari-hari baik dalam pendidikan di sekolah ataupun bekerja di tempat kerja, segala usia tidak lepas dari penggunaan peralatan elektronik berupa televisi, komputer, video game, ponsel dan tablet (de Vitta et al. 2021). Penggunaan komputer, ponsel, laptop, tablet dan gawai lainnya berkembang pesat. Dimana penggunaan media elektronik khususnya gawai menarik minat masyarakat karena memberikan segala keuntungan berupa kemudahan dalam berkomunikasi, menyelesaikan pekerjaan dan sebagai penyedia aplikasi hiburan bagi penggunaannya. Gawai menjadi kebutuhan dan gaya hidup untuk masyarakat khususnya para pelajar sebagai kebutuhan proses belajar ataupun menyelesaikan tugas yang membutuhkan akses internet.

Meskipun begitu penggunaan peralatan ini berdampak negatif pada kesehatan masyarakat. Penggunaan gawai dapat menimbulkan beberapa keluhan akibat penggunaan ponsel antara lain berupa nyeri leher (71,2%), sakit kepala (63,3%), kecemasan (50,7%), penurunan konsentrasi (47,4%), penegangan otot mata (36,8%), insomnia (31,3%), masalah pada ingatan (28,5%), depresi (19,69%), gatal dan atau eritema pada kulit periaurikular (16,91%). Peningkatan terjadinya nyeri leher pada remaja meningkat seiring dengan peningkatannya penggunaan gawai. Pada penelitian (Yustianti and Pusparini

2019) nyeri leher berpengaruh akibat intensitas pemakaian gawai yang terjadi pada pelajar yang berusia 15 – 20 tahun.

Nyeri leher adalah nyeri yang dirasakan pada bagian belakang atau pangkal kepala dari susunan tulang belakang yang paling atas (cervical) sampai bagian atas punggung meluas ke atas tulang belikat (scapula). Nyeri leher pada penggunaan gawai dapat disebabkan oleh banyak faktor salah satunya intensitas penggunaan gawai yang mempengaruhi lamanya posisi fleksi pada otot leher. Selain itu nyeri leher ini diprediksikan timbul diakibatkan oleh penggunaan komputer, posisi keyboard yang terlalu tinggi, penggunaan meja yang terlalu tinggi, kemiringan kursi ke depan atau kebelakang sehingga menimbulkan postur tubuh yang tidak ergonomis serta mengerjakan pekerjaan rumah dengan membungkuk/posisi berbaring dilantai (Kanchanomai et al. 2011).

Adanya kecenderungan nyeri leher yang dapat berakibat menjadi masalah kronis, berdasarkan hal tersebut peran fisioterapi dalam pencegahan dan penanganan dengan memberikan penyuluhan mengenai cara stretching, strengthening dan Mc. Kenzie Exercise bertujuan untuk menurunkan keluhan nyeri leher, meningkatkan fleksibilitas, meningkatkan kekuatan otot pericervical adalah salah satu metode dalam meningkatkan pengetahuan para pelajar. Peningkatan pemahaman pelajar terhadap dampak penggunaan media elektronik, posisi tubuh saat penggunaan media elektronik atau selama proses belajar merupakan upaya pencegahan dan penanganan nyeri leher, sehingga terhindar dari dampak negatif yang lebih parah.

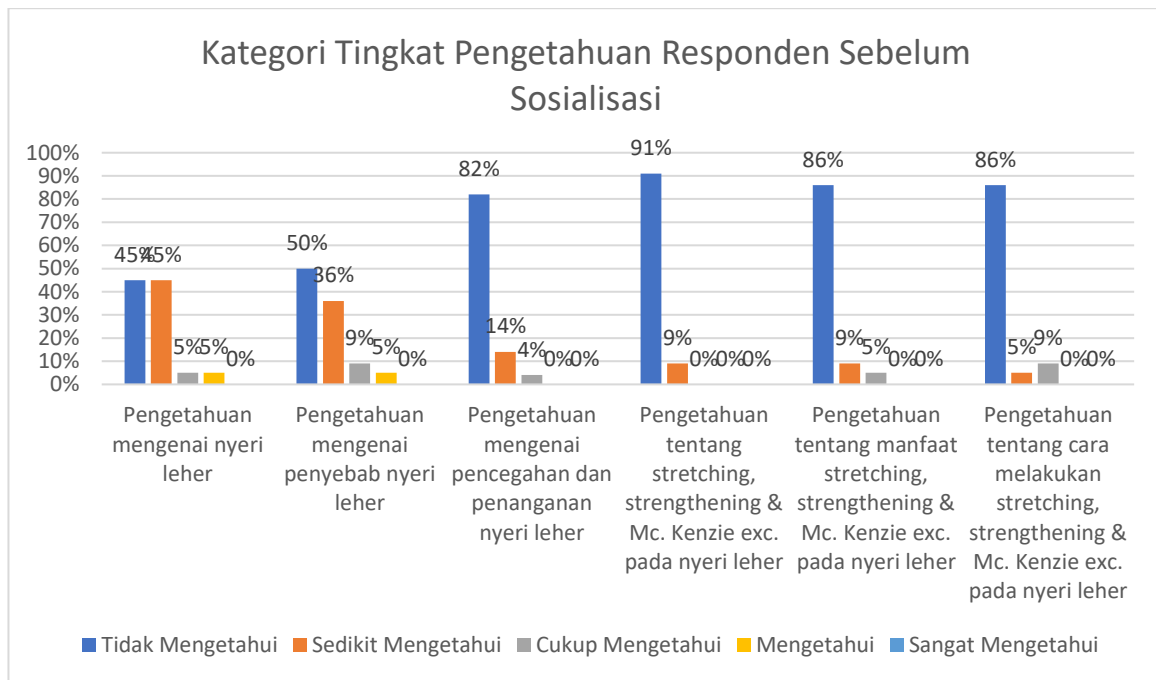
METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan berupa penyuluhan kesehatan mengenai pencegahan dan penanganan nyeri leher dilaksanakan dengan mengedepankan aspek pengetahuan dan kemampuan mensosialisasikan kepada kelompok sasaran yaitu siswa/i SMAN 6 Banjarmasin pada hari Selasa, 20 Juni 2023 pukul 09.00 – 12.00 WITA bertempat di SMAN 6 Banjarmasin.

Kegiatan penyuluhan diawali dengan penyebaran dan pengisian angket kepada siswa/i terhadap 6 item pertanyaan yang berkaitan dengan nyeri leher dimana setiap item terdapat 5 skala penilaian yang dapat menggambarkan tingkat pengetahuan responden, berupa 1 = tidak mengetahui, 2 = sedikit mengetahui, 3 = cukup mengetahui, 4 = mengetahui, 5 = sangat mengetahui. Setelah angket selesai diisi oleh siswa/i maka dilanjutkan dengan penyampaian materi menggunakan metode ceramah mengenai pencegahan dan penanganan nyeri leher menggunakan *power point*, sesi tanya jawab, dan praktik menggunakan metode demonstrasi dan redemonstrasi latihan pencegahan dan penanganan nyeri leher. Kemudian mengevaluasi hasil penyuluhan dengan menyebarkan angket yang dilakukan sesudah kegiatan penyuluhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

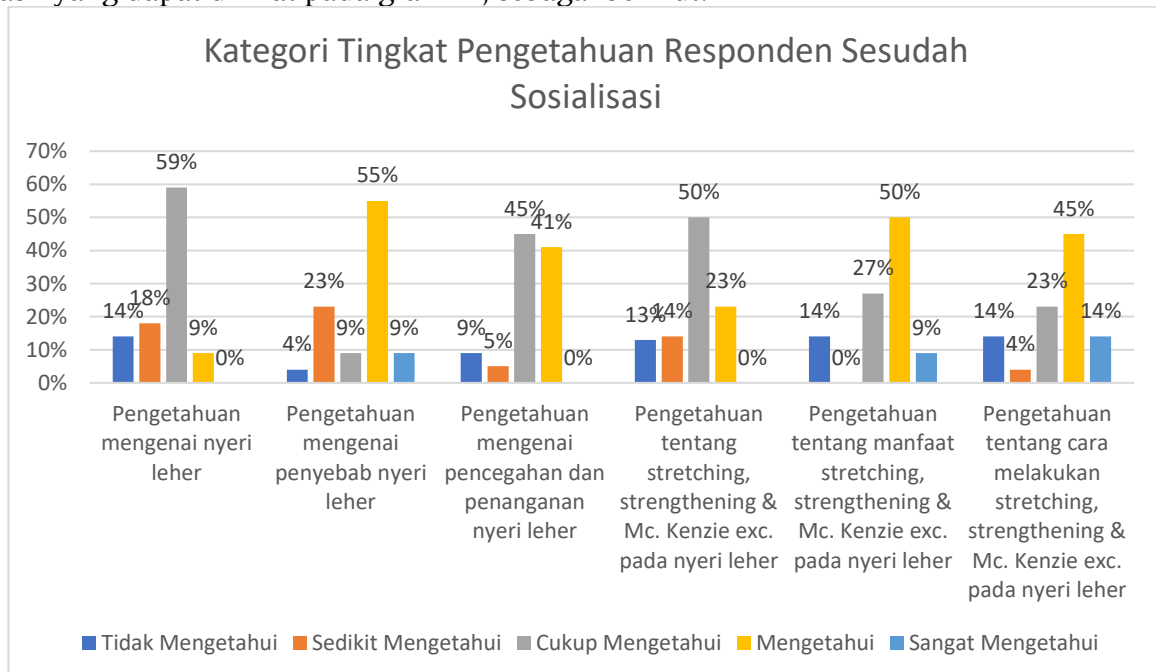
Sebelum kegiatan penyuluhan tentang pencegahan dan penanganan nyeri leher, kelompok sasaran terlebih dahulu mengisi angket yang terdiri dari 6 item pertanyaan serta ditemukan hasil yang dapat dilihat pada grafik 1, sebagai berikut:



Grafik 1. Distribusi Kategori Tingkat Pengetahuan Sebelum Sosialisasi

Pola grafik diatas menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan kelompok sasaran sebelum dilakukan sosialisasi lebih didominasi pada kategori tidak mengetahui 73,33%, kategori sedikit mengertahui 19,67%, kategori cukup mengetahui 5,33% dan mengetahui 1,67% dan kategori sangat mengetahui 0%.

Setelah pelaksanaan kegiatan penyuluhan tentang pencegahan dan penanganan nyeri leher dilakukan pengisian angket yang terdiri dari 6 item pertanyaan serta ditemukan hasil yang dapat dilihat pada grafik 2, sebagai berikut:



Grafik 2. Distribusi Kategori Tingkat Pengetahuan Sesudah Sosialisasi

Pola grafik di atas menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan kelompok sasaran sesudah dilakukan sosialisasi lebih didominasi pada kategori tidak mengetahui 11,33%,

kategori sedikit mengetahui 10,67%, kategori cukup mengetahui 35,5% dan mengetahui 37,17% dan kategori sangat mengetahui 5,33%.

Nyeri leher adalah nyeri yang dirasakan pada bagian belakang atau pangkal kepala dari susunan tulang belakang yang paling atas (*cervical*) sampai bagian atas punggung meluas ke atas tulang belikat (*scapula*). Penyebab nyeri leher ini disebabkan karena adanya tekanan pada jaringan lunak, tulang, atau sendi pada area servikal dimana dalam beberapa kasus dapat disebabkan oleh trauma hiperekstensi, overuse pada posisi fleksi yang terlalu lama selama aktifitas penggunaan elektronik berupa ponsel/gawai, laptop, penggunaan komputer, meja, dan *keyboard* yang terlalu tinggi sehingga posisi tubuh menjadi tidak ergonomis, serta kebiasaan para pelajar saat mengerjakan pekerjaan rumah dalam posisi membungkuk atau posisi berbaring dilantai (Kanchanomai et al. 2011; Trisnowiyanto 2017). Gejala yang timbul akibat nyeri leher ini adalah berupa ketegangan otot ataupun spasme di daerah leher dan berpengaruh terhadap keterbatasan lingkup gerak sendi pada area leher secara fungsional.

Peran fisioterapi dalam pemberian penyuluhan mengenai cara *stretching*, *strengthening* dan *Mc. Kenzie Exercise* bertujuan untuk menurunkan keluhan nyeri leher, meningkatkan fleksibilitas, meningkatkan kekuatan otot pericervical adalah salah satu metode dalam meningkatkan pengetahuan para pelajar. Latihan penguluran otot-otot leher memberikan pengaruh baik dalam peningkatan fungsional leher pada penderita nyeri tengkuk non spesifik. Dimana dengan penguluran otot (*stretching*) dapat meningkatkan kemampuan fungsional leher karena prinsipnya yang dapat memperpanjang jaringan lunak, meregangkan otot beserta tendon yang mengalami pemendekan sehingga dapat mengulur dan melenturkan serta meningkatkan fleksibilitas gerak dan otot-otot yang bermasalah (Trisnowiyanto 2017). Hasil temuan (Bertozzi et al. 2013) menyebutkan bahwa efek latihan dengan menggunakan *stretching* dan *strengthening* dalam mengurangi nyeri leher memiliki efek yang signifikan dalam mengurangi nyeri jangka pendek dan pencegahan pada *non specific neck pain*.

Pemberian program *Mc. Kenzie Exercise* dapat berupa *Mc. Kenzie Neck Exercise* dan *Forward Head Posture Exercise* dalam penelitian (Achmad et al. 2020) menyebutkan bahwa dengan gerakan mobilisasi dan regangan yang lembut pada setiap tahapan gerakannya dapat mengaktivasi *muscle spindle* (MS) dan *golgi tendon organ* (GTO) untuk mencegah terjadinya penguluran berlebih pada otot antagonis dan merileksasikan otot agonis. Program latihan tersebut dapat menciptakan gerakan proporsi yang seimbang dengan meningkatkan perbaikan proprioepsi di otot, tendon, sendi, dan *connective tissue* di sekitar leher, punggung atas dan bahu, yang berefek sebagai penguatan dan stabilitas pada otot agonis dan antagonis yang secara langsung dapat mengoreksi posisi *forward head posture* dan mengurangi terjadinya nyeri leher mekanik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Nyeri leher dapat timbul akibat berbagai faktor seperti penggunaan peralatan elektronik berupa gawai, laptop, tablet, penggunaan komputer, meja, dan *keyboard* yang terlalu tinggi sehingga posisi tubuh menjadi tidak ergonomis, serta kebiasaan para pelajar saat mengerjakan pekerjaan rumah dalam posisi membungkuk atau posisi berbaring dilantai. Penyampaian informasi kesehatan mengenai pencegahan dan penanganan nyeri leher dengan mengajarkan cara melakukan *stretching*, *strengthening* dan *Mc. Kenzie exercise* menunjukkan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan para pelajar dimana latihan ini bertujuan untuk menurunkan keluhan nyeri leher, meningkatkan fleksibilitas, meningkatkan kekuatan otot pericervical.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada pihak SMAN 6 Banjarmasin dan STIKES Suaka Insan Banjarmasin yang telah memberikan bantuan selama kegiatan ini berlangsung sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar serta sesuai harapan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Achmad, Arisandy et al. 2020. "Mckenzie Neck Exercise Dan Forward Head Posture Exercise Dapat Menurunkan Nyeri Leher Mekanik Pada Pengguna Smartphone." *Sport and Fitness Journal* 8(2): 63.
- [2] Bertozzi, Lucia et al. 2013. "Effect of Therapeutic Exercise on Pain and Disability in the Management of Chronic Nonspecific Neck Pain: Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Trials." *Physical Therapy* 93(8): 1026–36.
- [3] Kanchanomai, Siriluck, Prawit Janwantanakul, Praneet Pensri, and Wiroj Jiamjarasrangsi. 2011. "Risk Factors for the Onset and Persistence of Neck Pain in Undergraduate Students: 1-Year Prospective Cohort Study." *BMC Public Health* 11(1): 566. <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/11/566>.
- [4] Trisnowiyanto, Bambang. 2017. "Teknik Penguluran Otot–Otot Leher Untuk Meningkatkan Fungsional Leher Pada Penderita Nyeri Tengkuik Non-Spesifik." *Jurnal Kesehatan Terpadu* 1(1): 6–11.
- [5] de Vitta, Alberto et al. 2021. "Neck Pain and Associated Factors in a Sample of High School Students in the City of Bauru, São Paulo, Brazil: Cross-Sectional Study." *Sao Paulo Medical Journal* 139(1): 38–45.
- [6] Yustianti, Yuni Tri, and Pusparini Pusparini. 2019. "Hubungan Intensitas Pemakaian Gawai Dengan Neck Pain Pada Usia 15-20 Tahun." *Jurnal Biomedika dan Kesehatan* 2(2): 71–76.