

## Sosialisasi Neck Stretching Exercise Yang Benar Pada Ibu-Ibu di Sanggar Senam Prima Colomadu

### *Socialization of Correct Neck Stretching Exercises to Mothers at Prima Colomadu Gymnastics Studio*

Shella Dhika Rahmawati <sup>1\*</sup>, Fitratun Najizah <sup>2</sup>, Aulia Ayu Kusuma W. <sup>2</sup>  
<sup>1-3</sup> Stikes Kesdam IV Diponegoro Semarang, Indonesia

Alamat: Jl. HOS Cokroaminoto No.4, Barusari, Kec. Semarang Sel., Kota Semarang, Jawa Tengah 50245

Korespondensi email: [sheila@stikeskesdam4dip.ac.id](mailto:sheila@stikeskesdam4dip.ac.id)

#### Article History:

Received: Juli 11, 2024

Revised: Juli 28, 2024

Accepted: Agustus 12, 2024

Published: Agustus 30, 2024

**Keywords:** Posture Correction, Neck Stretching Exercise, Non-Specific Neck Pain

**Abstract:** Neck pain is a medical symptom or condition that is generally caused by pressure on the soft tissues, bones, or joints of the cervical spine and or other adjacent structures. In some cases, neck pain may also be caused by diseases of the neck or other underlying parts of the body. Risk factors for neck pain include poor posture, accidents, injuries and degenerative diseases may be the cause of neck pain in a person. Other causes such as infections in the lining (membranes) of the brain (meningitis), osteoarthritis, and fibromyalgia can be considered. Neck pain caused by muscle tension usually goes away on its own within a few days and only requires conservative treatment in the form of exercise, stretching, physical therapy, massage. Some forms of neck pain require professional medical care, including prescribing medications, physical therapy and other treatments. In severe cases, surgery may be necessary to manage neck pain. On May 19, 2022, we carried out Independent Community Service in Krobyongan Village, Gawan, Colomadu District, Karanganyar Regency, Central Java (Sanggar Prima) with the theme of simple ways to overcome neck stiffness while working. Starting the counseling activity with neck pain material, how to overcome neck stiffness while working and exemplifying the movements, a question and answer session and ending by distributing snacks and questionnaires. The purpose of this activity is to increase knowledge on how to prevent neck pain and how to overcome neck stiffness while working at the prima colomadu studio. The method of implementing community service by: lectures, discussions, and providing simple tips and exercises.

#### Abstrak

Nyeri leher (neck pain) adalah gejala atau kondisi medis yang umumnya disebabkan oleh tekanan pada jaringan-jaringan lunak, tulang, atau sendi dari tulang belakang daerah leher dan atau struktur-struktur lain yang berdekatan. Pada beberapa kasus, nyeri leher mungkin juga diakibatkan oleh penyakit-penyakit pada leher atau bagian tubuh yang lain yang mendasarinya. Faktor risiko nyeri leher meliputi postur tubuh yang buruk, kecelakaan (trauma), luka dan penyakit degeneratif mungkin dapat menjadi penyebab nyeri leher pada seseorang. Penyebab lain seperti infeksi pada lapisan (selaput) otak (meningitis), osteoarthritis, dan fibromyalgia dapat dipertimbangkan. Nyeri leher yang disebabkan oleh ketegangan otot biasanya hilang dengan sendirinya dalam beberapa hari dan hanya membutuhkan pengobatan konservatif berupa latihan, peregangan, terapi fisik, pijat. Beberapa bentuk nyeri leher (neck pain) memerlukan perawatan medis profesional, termasuk peresepan obat, terapi fisik dan perawatan-perawatan lain. Pada kasus-kasus yang berat, operasi mungkin diperlukan untuk menangani nyeri leher. Pada tanggal 19 Mei 2022 kami melaksanakan Pengabdian Masyarakat Mandiri di Desa krobyongan, Gawan, Kec. Colomadu, Kabupaten Karanganyar, Jawa Tengah (Sanggar Prima) dengan tema cara sederhana mengatasi kekakuan leher saat bekerja. Mengawali kegiatan penyuluhan dengan materi neck pain, cara mengatasi kekakuan leher saat bekerja dan mencontohkan gerakannya, sesi Tanya jawab dan di akhiri dengan membagikan snack dan kuisioner. Tujuan kegiatan ini untuk menambah pengetahuan tentang bagaimana cara mencegah nyeri leher dan cara mengatasi kekakuan leher saat bekerja di sanggar prima colomadu. Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat dengan cara: ceramah, diskusi, serta memberikan tips dan latihan sederhana.

**Kata kunci:** Koreksi Postur, Neck Stretching Exercise, Nyeri Leher Non Spesifik

## **1. PENDAHULUAN**

Desa Malangjiwan, merupakan desa yang terletak di RW 06, kelurahan Malangjiwan, kecamatan Colomadu, Kabupaten Karanganyar. Desa Malangjiwan terdiri dari satu RW dan enam RT, dengan jumlah 215 kepala keluarga dan 694 jiwa. Wilayah Malangjiwan menjadi salah satu wilayah prioritas di bidang Kesehatan di bawah wilayah binaan Puskesmas Colomadu Karanganyar. Angka kesakitan di sana masih tinggi, hal ini dikarenakan berbagai factor, mulai dari Pendidikan, ekonomi, dan kondisi sosial masyarakat perlu mendapatkan perhatian. Fisioterapi berdasarkan Kepmenkes RI nomor 1363/Menkes/SK/XII/2001 tentang registrasi dan izin praktik fisioterapis merupakan bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan oleh individu dan atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang daur kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, elektroterapeutis dan mekanis), pelatihan, fungsi dan komunikasi. Dalam gangguan muskuloskeletal peran fisioterapis dapat berupa promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif. Aktivitas sehari-hari dapat menyebabkan penurunan fungsi gerak tubuh manusia misalkan nyeri leher. Nyeri leher ternyata juga sering dialami oleh para ibu rumah tangga.

Ibu rumah tangga adalah seorang wanita yang bertanggung jawab atas keadaan rumah, mendidik anak-anaknya, memasak, membersihkan rumah, dan lain-lain. Sebagai seorang ibu rumah tangga, umumnya para ibu-ibu sangat sibuk dalam mengurus rumah dan anak. Banyak sekali kegiatan/aktifitas yang perlu dilakukan yang terkadang secara tidak sengaja membuat cedera. Aktivitas/kegiatan seperti menunduk terlalu lama atau salah posisi tidur dapat menyebabkan nyeri leher. Meskipun pekerjaan seorang ibu rumah tangga juga banyak namun mereka masih memiliki cukup waktu luang untuk melakukan aktifitas lainnya. Salah satunya olahraga, olahraga favorit para ibu-ibu rumah tangga adalah senam.

Senam adalah salah satu jenis latihan fisik yang digunakan sebagai sarana mencegah dan menurunkan berat badan serta sebagai sarana rehabilitasi atau terapi yang efektif. Senam menjadi olahraga mudah dan dapat dilakukan semua kalangan. Umumnya, senam dilakukan berkelompok atau bersama-sama. Senam yang sering dilakukan oleh para ibu-ibu ini adalah tipe senam aerobik dimana memiliki gerakan yang sedikit lincah. Namun tanpa disadari, ternyata senam juga bisa menimbulkan cedera atau memperparah cedera. Gerakan senam yang dilakukan secara asal-asalan atau tidak benar dapat menimbulkan cedera seperti melakukan pemanasan yang salah,

menghentak terlalu keras, melakukan perubahan arah gerakan terlalu buru-buru, mengikuti senam intensitas tinggi saat pertama ikut senam, dan lain-lain. Cedera juga muncul ketika kita sebenarnya sudah memiliki gangguan namun masih tetap memaksakan melakukan senam yang menyebabkan dapat memperparah cedera. Salah satu gangguan tubuh yang sering dan mudah terjadi adalah nyeri leher.

Leher adalah regio yang paling mobile dan rentan dengan iritasi serta cedera. Neck pain atau nyeri leher adalah nyeri yang dirasakan pada bagian belakang yang paling atas atau servikal. Rasa nyeri yang dirasakan dapat menjalar didaerah kepala dan bahu bahkan jari tangan. Nyeri leher merupakan masalah yang umum dijumpai. Data internasional tahun 1996 menyebutkan ada 3,5% kasus nyeri leher per 1000 orang (Furman, 2009). Atau paling tidak dua dari tiga orang akan mengalaminya selama hidup (Thompson et al, 2015).

Penyebab potensial nyeri leher adalah adanya tekanan pada jaringan lunak, tulang, atau sendi pada area servikal. Pada beberapa kasus dapat pula diakibatkan trauma hiperekstensi atau *whiplash injury*, *overuse* dengan menunduk terlalu lama saat bekerja (Hudaya, 2009). Gejala yang ditimbulkan akibat nyeri adalah berupa ketegangan otot atau spasme didaerah leher yang mengakibatkan keterbatasan gerak leher sehingga fungsional terhambat.

Penguluran otot atau stretching adalah salah satu cara untuk memberikan kelenturan pada otot sehingga mampu mengurangi retriksi atau ketegangan yang ditimbulkan akibat adanya rasa nyeri. Untuk memelihara daya tahan kerja dari otot maka penting untuk dilakukan latihan penguatan otot yang bersangkutan.

## 2. METODE

Analisis permasalahan yang dilakukan oleh Tim PkM STIKES Kesdam IV/Diponegoro diperoleh beberapa permasalahan yang harus diselesaikan sebagai berikut:

### a. Latihan Exercise pada Leher yang Belum Benar

Sanggar senam Prima telah memberikan banyak layanan jenis senam kepada ibu-ibu, namun dikarenakan pemilik dan pelatih senam bukan merupakan tenaga kesehatan maka ada beberapa gerakan pada penguluran otot leher yang belum benar. Maka kami sebagai fisioterapi perlu memberikan panduan untuk dapat melakukan gerakan penguluran pada leher sesuai dengan gerakan yang benar.

b. Pengetahuan dan ketrampilan pelatih dan pemilik yang terbatas

Karena terbatasnya waktu dan kemampuan yang dimiliki oleh pelatih dan pemilik, maka mereka jarang melakukan upgrade ilmu untuk melakukan exercise yang benar sesuai dengan perkembangan ilmu.

c. Peralatan penunjang posyandu belum optimal

Peralatan penunjang sanggar yang tersedia cukup terbatas sehingga untuk melakukan berbagai jenis senam dan gerakan ada beberapa keterbatasan.

Promotif dan Preventif Pada Kondisi Neck Pain

Nyeri leher atau *neck pain* adalah keluhan yang sangat umum, 70% populasi pernah mengalami kondisi tersebut. Nyeri pada leher disebabkan oleh beberapa factor. Salah satunya adalah postur tubuh yang bungkuk dan stress kerja.

Postur yang buruk dikarenakan beberapa hal seperti posisi fleksi kepala Terapi Latihan seperti Posisi flexi kepala yang sering menyebabkan perubahan pada tulang cervical, kurvatura, ligamen, tendon dan otot di daerah leher, yang pada akhirnya menyebabkan perubahan postur dan menimbulkan nyeri di leher. Selain itu, desain tempat kerja yang kurang ergonomis atau tidak seimbangny tubuh ketika menggunakan kursi dan meja kerja dengan durasi dan frekuensi penggunaan laptop yang tinggi juga menimbulkan keluhan nyeri leher (Rahma A.D, 2021). Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh (Mahmoud et al., 2019 dalam Rahma A.D, 2021) yang menyatakan ada hubungan signifikan terkait postur tubuh yang membungkuk dalam waktu yang lama secara statis khususnya pada posisi membungkuk kedepan (flexi neck), terlalu condong ke kanan atau ke kiri sehingga masyarakat banyak yang mengeluhkan nyeri pada lehernya dengan sikap tubuh yang statis dan menyebabkan otot berkontraksi lebih lama sehingga aliran darah ke jaringan otot akan terbatas (Wahyuningtyas & Maghfirah, 2019 dalam Rahma A.D, 2021). Prinsip ergonomi tubuh bertujuan untuk mempertahankan posisi yang normal tubuh agar tidak berbahaya bagi kesehatan tubuh. Hal ini dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini, kesalahan postur tubuh merupakan faktor risiko utama dan terbesar yang menyebabkan neck pain pada mahasiswa (Rahma A.D, 2021).

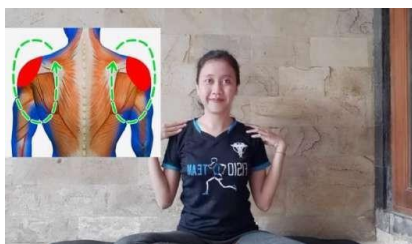
Hasil penelitian yang mendukung penelitian yang dilakukan oleh (Kenwa et al 2018) bahwa menggunakan laptop lebih dari 2-5 jam mempunyai kemungkinan untuk mengalami keluhan sedang hingga berat. Keluhan-keluhan seperti nyeri hingga spasme pada otot-otot leher, lengan, hingga mata pengguna. Hal ini dapat terjadi karena sudut

kepala ketika melihat layar laptop terlalu menunduk dan posisi tubuh tidak tegak, tidak bersandar di kursi sehingga menyebabkan otot cepat tegang. Ketika otot tidak menghasilkan banyak pergerakan yang terlihat, kerja otot yang statis juga akan meningkatkan tekanan pada otot yang dapat menghambat sirkulasi darah. Akibatnya, otot akan kekurangan nutrisi dan suplai oksigen dan otot lebih mudah lelah saat bekerja. dengan posisi statis dibandingkan dengan posisi dinamis (Kudsi, 2015 dalam Rahma A.D, 2021). Jika hal ini dibiarkan dalam jangka waktu yang lama maka akan terjadi spasme pada otot-otot leher seperti otot sternocleidomastoideus dan otot trapezius yang mana akan memicu timbulnya keluhan neck pain.

Menurut Pusat Statistik Kesehatan di Amerika Serikat melaporkan bahwa insiden nyeri leher lebih banyak terjadi pada perempuan. Hal ini dipengaruhi oleh perbedaan fisiologis antara perempuan dan laki-laki, sebagai contoh, umumnya perempuan memiliki tubuh yang lebih kecil dan bahu yang lebih sempit dibandingkan dengan laki-laki. dan tingkat stress perempuan yang lebih tinggi daripada laki-laki yang menyebabkan perempuan lebih rentan terhadap penyakit. Tuntutan untuk dapat memusatkan perhatian di depan laptop secara terus- menerus tersebut menjadi sumber stressor dan akhirnya menimbulkan keluhan (Kurniasari et al., 2015 dalam Rahma A.D, 2021). Dari kajian teori yang sudah disampaikan faktor risiko terjadinya neck pain adalah postur kerja yang buruk, durasi menggunakan laptop lebih dari 2 jam per hari, dan posisi yang tidak ergonomis atau statis.

#### **a. Neck pain exercise yang benar**

##### **1) Shoulder Roll Exercise**



**Gmabar 1.** Shoulder Roll Exercise

Putar bahu dan angkat ke belakang, Gerakkan perlahan dengan menarik nafas dan dihembuskan perlahan. Bertujuan untuk merileksasikan otot bahu. 8 kali repetisi.

2) Aktif ROM Aktif ROM



**Gambar 2.** Aktif ROM Aktif ROM

- a) Gerakkan leher ke bawah dan perlahan angkat leher ke atas. 6 kali repetisi



**Gambar 3.** Gerakkan leher ke bawah dan perlahan angkat leher ke atas

- b) Gerakkan leher ke samping kanan dan kiri. 6 kali repetisi



**Gambar 4.** Gerakkan leher ke samping kanan dan kiri

3) *Stretching upper trapezius*



**Gambar 5.** *Stretching upper trapezius*

Letakkan tangan di belakang badan biarkan bahu turun dan tarik kepala dengan menuju bahu. 8 detik 2 kali repetisi. Lakukan pada sisi kanan dan kiri.

4) *Stretching levator scapula***Gamnbar 6.** *Stretching levator scapula*

Letakkan tangan di belakang tubuh, arahkan kepala ke samping dan menunduk. 8 detik 2 kali repetisi. Lakukan pada sisi kanan dan kiri.

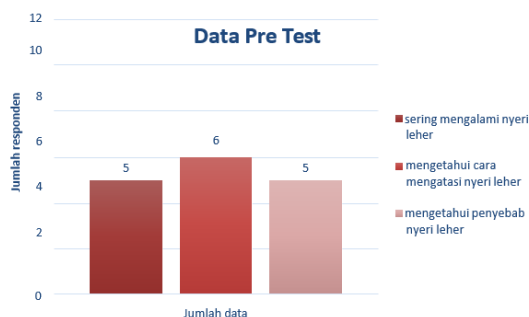
## 5) Latihan peregangan

**Gambar 7.** Latihan peregangan

Letakkan tangan di leher bagian belakang dan tarik tubuh ke belakang kemudian selanjutnya tarik tubuh ke depan. Dilakukan sebanyak 10 gerakan.

**3. HASIL**

Maka dari itu, untuk mengetahui tingkat keberhasilan penyuluhan, kami memberikan beberapa pertanyaan sebelum dan sesudah penyuluhan menggunakan kuesioner. Dari 12 ibu-ibu di sanggar senam, didapatkan data sebagai berikut:

**Gambar 8.** Data Pre-Test



**Gambar 9.** Data Post Test

Kegiatan penyuluhan juga sangat berjalan lancar. Sejak awal kegiatan, ibu-ibu antusias dalam mendengarkan penjelasan yang kami berikan. Saat kami mendemonstrasikan cara latihan mengatasi nyeri leher yang benar, para ibu-ibu juga bersemangat dalam mengikuti gerakannya. Hasil penyuluhan yang kami lakukan sesuai dengan target capaian yaitu untuk meningkatkan pengetahuan ibu-ibu di Sanggar Senam Prima Colomadu tentang nyeri leher dan latihan untuk mengatasi nyeri leher. Dengan tercapainya target/tujuan yang telah kami rencanakan sehingga penyuluhan yang kami berikan dapat dikatakan berhasil.

#### **4. DISKUSI**

Pada saat awal memberikan penjelasan tentang penyuluhan ini ada beberapa peserta yang tidak memahami terkait gerakan penguluran leher yang benar dan juga untuk merelaksasikan otot di area leher. Pada saat berjalannya sesi penyuluhan, seluruh peserta ikut serta dan mengikuti sesi kegiatan dengan baik. Setelah selesai penyuluhan, peserta diminta untuk mempraktekkan gerakan yang sudah diajari oleh penyuluh. Hasilnya adalah peserta dapat melakukan gerakan penguluran dan relaksasi otot di area leher dengan baik dan benar. Penyuluh berharap seluruh gerakan yang sudah diajarkan dapat dilakukan setiap hari dengan baik dan benar agar mengurangi keluhan pegal dan tegang di area leher.

#### **5. KESIMPULAN**

Fisioterapi dapat berperan dalam penanganan gangguan muskuloskeletal berupa promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif. Aktivitas sehari-hari dapat menyebabkan penurunan fungsi gerak tubuh manusia misalkan nyeri leher. Banyak kegiatan/aktifitas yang perlu dilakukan yang terkadang secara tidak sengaja membuat cedera.

Aktivitas/kegiatan seperti menunduk terlalu lama atau salah posisi tidur dapat menyebabkan nyeri leher.

Berbagai kalangan memiliki resiko terkena nyeri leher, salah satunya adalah ibu rumah tangga. Aktivitas olahraga seperti senam yang dilakukan ibu rumah tangga ternyata juga bisa memicu dan memperparah cedera leher jika dilakukan tanpa pemanasan, melakukan pemanasan yang salah, atau melakukan gerakan yang asal-asalan.

Neck pain atau nyeri leher adalah nyeri yang dirasakan pada bagian belakang yang paling atas atau servikal. Rasa nyeri yang dirasakan dapat menjalar didaerah kepala dan bahu bahkan jari tangan. Penguluran otot atau stretching adalah salah satu cara untuk memberikan kelenturan pada otot sehingga mampu mengurangi retriksi atau ketegangan yang ditimbulkan akibat adanya rasa nyeri.

Penyuluhan yang kami lakukan berjalan dengan lancar sehingga informasi mengenai penyebab dan cara mengatasi nyeri leher pada ibu-ibu rumah tangga di sanggar senam tersampaikan. Ibu-ibu rumah tangga yang hadir dapat memahami materi *Neck Stretching Exercise* sesuai dengan respon pada kuesioner yang telah diisi. Pada hasil kuesioner juga dapat disimpulkan bahwa ibu-ibu rumah tangga di sanggar senam mendapatkan manfaat dari materi yang disampaikan.

Berdasarkan apa yang telah dijelaskan di atas, dapat dilakukan cara-cara untuk mengatasi nyeri leher. Contohnya, menghindari postur tubuh yang tidak ergonomis saat bekerja, rutin melakukan olahraga, melakukan pemanasan sebelum olahraga, melakukan gerakan-gerakan olahraga yang benar, dan dapat dilakukan *Neck Stretching Exercise*.

## **PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS**

Penyuluh menyadari tidak dapat melakukan penyuluhan ini seorang diri, oleh karena itu penyuluh mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini. Penyuluh mengucapkan terima kasih kepada pemilik dan pelatih sanggar senam Prima di Colomadu yang telah memberikan kesempatan kepada penyuluh untuk dapat melakukan pengabdian masyarakat yang merupakan salah satu bagian dari Tri Dharma Perguruan Tinggi. Penyuluh juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh peserta senam karena telah mengikuti serangkaian kegiatan dengan baik. Serta kepada seluruh pihak pendukung yang telah membantu sehingga kegiatan pengabdian masyarakat dapat berjalan dengan baik dari awal hingga selesai.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Bobos, P., Billis, E., Papanikolaou, D. T., Koutsojannis, C., & Macdermid, J. C. (2016). Does Deep Cervical Flexor Muscle Training Affect Pain Pressure Thresholds of Myofascial Trigger Points in Patients with Chronic Neck Pain? A Prospective Randomized Controlled Trial. *Rehabilitation Research and Practice*, 2016. <https://doi.org/10.1155/2016/6480826>
- Dorland, 1998; Kamus Saku Kedokteran DORLAND: EGC. Jakarta.
- Dzuria, Rahma Affanatu dan, Irdawati, S.Kep., Ns., M.Si.Med. (2021) Prevalensi Dan Faktor Risiko Nyeri Leher Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta Pada Masa Pandemi Covid-19. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta. <http://eprints.ums.ac.id/89533/>
- Youtube Source: Trisnadewi Fisio <https://youtu.be/JY6XoZJ7F8A>