

Edukasi *Mc.Kenzie Cervical Exercise* terhadap Nyeri Leher pada Pembatik di Seberang Kota Jambi

Indah Permata Sari^{1*}, Faridah²

^{1,2}Program Studi D III Fisioterapi, STIKes Baiturrahim

Jl. Prof M.Yamin, SH No.30 Lebak Bandung-Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi: indahpermata.fisio11@gmail.com

Abstract

Neck pain is pain that arises in the area bounded above by the nuchal line and below by a transverse imaginary line through the end of the first thoracic spinous process and laterally by the lateral margin of the neck. Prevalence of neck pain cases 426,000, 25-31 years of age 5%, 32-38 years 13%, 39-45 years 25%, 46-52 years 20%, 53-59 years 20%, 60-66 as much as 6%. The community service activity was carried out on February 12, 2022 with 30 batik makers participating with pre and post assessment instruments using a numerical rating scale. Education by giving leaflets about neck pain and mc.kenzie cervical exercise, namely stretching and active exercise, is done 1 repetition with 8 repetitions of the movement, then demonstration of the movement to batik workers across Jambi City. The results of this community service obtained an increase in knowledge with a good percentage of understanding of respondents 26 people (86%), while 4 people (14%) and ability of respondents to practice Mc. Kenzie cervical exercise after exercise also experienced an increase.

Keywords: batik makers, mc.kenzie cervical exercise, neck pain

Abstrak

Nyeri leher yaitu nyeri yang muncul pada daerah yang dibatasi oleh garis nuchae pada bagian atas dan pada bagian bawah oleh garis imajiner transversal melalui ujung prosesus spinosus thorakal satu dan bagian samping oleh margo lateralis leher. Prevalensi kasus nyeri leher 426.000, usia 25-31 tahun sebanyak 5%, 32-38 tahun sebanyak 13%, 39-45 tahun sebanyak 25%, 46-52 tahun sebanyak 20%, 53-59 tahun sebanyak 20%, 60-66 sebanyak 6%. Kegiatan Pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 12 Februari 2022 dengan peserta 30 orang pembatik dengan instrument penilaian pre dan postnya dengan *numeric rating scale*. Edukasi dengan pemberian leaflet mengenai nyeri leher dan *mc.kenzie cervical exercise* yaitu *stretching* dan *active exercise* dilakukan 1 kali repitisi dengan 8 kali pengulangan gerakannya, kemudian demonstrasi gerakan tersebut pada pekerja pembatik di Seberang Kota Jambi. Hasil pengabdian masyarakat ini didapatkan peningkatan pengetahuan dengan persentase pemahaman responden yang baik 26 orang (86%), sedang 4 orang (14%) dan kemampuan responden mempraktekkan *Mc. Kenzie cervical exercise* sesudah latihan juga mengalami peningkatan.

Kata kunci: mc. kenzie cervical exercises, nyeri leher, pembatik

PENDAHULUAN

Wilayah Seberang kota Jambi merupakan sentra berkembangnya usaha mikro kecil batik Jambi di provinsi Jambi. Berdasarkan data dari Dinas Perindustrian dan Perdagangan tahun 2015 jumlah usaha mikro kecil batik Jambi di wilayah Seberang kota Jambi yaitu di kecamatan Danau Teluk sebanyak 4 kelurahan sedangkan di kecamatan Pelayangan

sebanyak tiga (Wahyuningsih dkk, 2016).

Motif batik Jambi sarat dengan estetika dan filosofi akibat adanya pengaruh kearifan lokal, kondisi geografis, kebudayaan, dan kepercayaan. Secara umum motif batik Jambi merupakan satu kesatuan dari elemen-elemen yang terdiri atas titik, garis, bentuk warna dan tekstur. Ciri khas batik Jambi yang unik dan eksotis terlihat dari segi warna maupun motifnya. Sebagian besar pewarnaan batik Jambi diambil dari bahan-bahan alami yang ada di alam sekitar Jambi. Keunikan lain batik Jambi terletak pada kesederhanaan motif yang tidak berangkai dan berdiri sendiri-sendiri. Pemberian nama pada motif batik Jambi, diberikan pada setiap satu bentuk motif seperti batang hari, candi muara jambi, dan angso duo bersayap (Kurniawan dan Basuki, 2019).

Membatik merupakan pekerjaan yang terdiri dari beberapa gerakan repetitif. postur kerja pengrajin batik tulis yang tidak alamiah akan menyebabkan ketidaknyamanan kerja dan keluhan musculoskeletal. Masalah kesehatan saat bekerja yang paling sering muncul adalah Musculoskeletal Disorder (MSDs), yakni keluhan pada bagian-bagian otot skeletal yang dirasakan oleh seseorang mulai dari keluhan sangat ringan sampai sangat sakit. Salah satu keluhan MSDs yang paling sering muncul adalah nyeri pada otot leher (Lindawati dan Mulyono, 2018). Nyeri leher merupakan MSDs kedua tertinggi di pada pekerja pabrik batik atau pembatik. Nyeri leher yaitu nyeri yang muncul pada daerah yang dibatasi oleh garis nuchae pada bagian atas dan pada bagian bawah oleh garis imajiner transversal melalui ujung prosesus spinosus thorakal satu dan bagian samping oleh margo lateralis leher (Kudsi, 2015).

Bekerja dengan kepala menunduk dalam waktu yang lama merupakan faktor risiko terjadinya nyeri leher. Postur bahu yang tidak normal juga dapat mengakibatkan ketidakseimbangan dan kelemahan otot. Hal ini karena pekerja rata-rata melakukan pekerjaan dominan duduk ataupun dominan berdiri (Nadhifah dkk, 2019). Beban kerja para pembatik tulis sangat berat yaitu delapan jam perhari dengan waktu istirahat satu jam dan enam hari kerja perminggu. Selain itu posisi pembatik yang tidak ergonomis cara kerja mereka yang semua masih menggunakan cara manual tentu akan menimbulkan banyak keluhan atau gangguan otot rangka (Wardani, 2016). Bagian otot yang sering dikeluhkan adalah otot rangka (skeletal) yang meliputi otot leher, bahu lengan, tangan, jari punggung, pinggang dan otot bagian bawah. (Nahdiyyah dan Prastiwi, 2015). Selama ini para pembatik biasanya mengatasi nyeri leher dengan memberikan minyak urut, balsem dan juga koyok. (Wardani, 2016).

Untuk itu perlu adanya modalitas fisioterapi yang dapat diterapkan saat nyeri leher pada para pembatik yakni *mc.kenzie cervical exercise*. *Mc. kenzie cervical exercise* adalah suatu teknik latihan dengan menggunakan gerakan badan kebelakang, digunakan untuk penguatan dan peregangan otot-otot ekstensor dan flexor lumbosacralis yang dapat mengurangi nyeri (Nurhidayanti, 2021). *Mc.kenzie cervical exercise* bertujuan untuk memperbaiki atau mengoreksi postur yang salah saat beraktivitas baik statis maupun dinamis, mengembalikan aligment leher yang normal, mengurangi kekakuan (stiffness) pada intervertebralis sendi yang diakibatkan oleh spasme otot, dan memberikan efek muscle elongation. Pemberian *mc.kenzie cervical exercise* dapat menyebabkan terjadinya perbaikan pada diskus dan mendorong diskus intervertebralis masuk ke dalam sehingga penekanan terhadap akar saraf berkurang dan nyeri pun akan berkurang, pengurangan nyeri dimulai dari bagian distal menuju proximal dan akhirnya terpusat di leher (Jaleha dkk, 2020).

Berdasarkan wawancara dengan beberapa pembatik pada tanggal 25 Februari 2022 di Koperasi Sanggar Batik mereka sering merasa kelelahan dan nyeri dibagian leher, bahu, punggung, dan pinggang. Dari hasil observasi proses membatik di Seberang Kota Jambi sikap saat bekerja tidak ergonomi dan sering repetitif hal inilah yang dapat menyebabkan gangguan pada postur tubuh yang dapat mengakibatkan kekakuan, dan nyeri. Permasalahan utama pada pembatik di Seberang Kota Jambi yaitu kurangnya pengetahuan pembatik mengenai fisioterapi, duduk ergonomi mencegah nyeri leher, latihan untuk mengurangi nyeri. Upaya promotif dan preventif pada pembatik dengan edukasi fisioterapi serta pencegahan nyeri leher dan juga latihannya. Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan nyeri leher beserta latihannya.

Semakin komplek masalah postur tubuh dan musculoskeletal disorder memerlukan upaya untuk mencegah dan mengatasinya keluhan pada saat bekerja pada pembatik. Peran tenaga kesehatan khususnya fisioterapi dibutuhkan dalam promotive dan preventif melalui pembinaan pengrajin batik yang mitra pada pengabdian kepada masyarakat ini adalah koperasi sanggar batik Seberang Kota Jambi.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 12 Februari 2022 dengan peserta 30 orang pembatik dengan instrument penilaian pre dan postnya dengan *numeric rating scale*. Edukasi dengan pemberian leaflet mengenai nyeri leher dan *mc.kenzie cervical exercise* yang terdiri dari *stretching* dan *active exercise* dilakukan 1 kali repetisi dengan 8 kali pengulangan gerakannya, kemudian dilakukan demonstrasi gerakan tersebut pada pekerja pembatik di Seberang Kota Jambi. Pelaksanaan kegiatan edukasi diawali dengan proses membagikan leaflet kepada para pembatik yang hadir kemudian menjelaskan mengenai fisioterapi dan juga materi mengenai nyeri leher serta *mc.kenzie cervical exercise*.



Gambar 1. Edukasi Nyeri Leher Pada Pembatik Seberang Kota Jambi



Gambar 2. Foto Bersama dengan Pembatik Seberang Kota Jambi

EDUKASI MC.KENZIE CERVICAL EXERCISE TERHADAP NYERI LEHER PADA PEMBATIK SEBERANG KOTA JAMBI



Oleh
INDAHERMATA SARI, SRS, MBIomed
FARIDAH SKEp, MKes

PROGRAM STUDI D III FISIOTERAPI SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BAITURRAHIM JAMBI 2022

Masalah yang timbul akibat Neck pain

- Adanya kontraktur otot-otot leher
- Penurunan nilai kekuatan otot
- Adanya spasme otot-otot pada ekstremitas
- Adanya gangguan postural





EDUKASI MC.KENZIE CERVICAL EXERCISE TERHADAP NYERI LEHER PADA PEMBATIK SEBERANG KOTA JAMBI

Apa itu neck pain?
Neck pain merupakan rasa nyeri leher yang meliputi kelainan saraf, tendon, otot dan ligamen di sekitar leher.

Manfaat mc. Kenzie untuk neck pain

- Memperbaiki atau mengkonstitusi postur yang salah saat beraktivitas baik secara statis maupun dinamis
- Mengembalikan alignment leher yang normal
- Mengurangi kekakuan (stiffness) pada intervertebralis joint yang diakibatkan oleh spasme otot
- Memberikan efek muscle elongation

Exercise for neck pain
EXERCISES FOR NECKPAIN

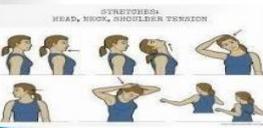


Penyebab neck pain



Stretching head, neck, & shoulder tension

STRETCHES HEAD, NECK, SHOULDER TENSION



Penyebab neck pain

- Trauma
- Kesalahan postural
- Penyakit degenerative

Gambar 3. Leaflet

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil evaluasi pengetahuan pembatik sebelum edukasi yang kurang memahami 23 (77%), sedang 5 (17%) dan baik 2 (6%) dan setelah dilakukan edukasi pengetahuan responden yang baik 26 (86%) orang, sedang 4 (14%). Bertambahnya pengetahuan responden karena saat edukasi dan saat memperagakan latihan bahasa yang digunakan bahasa yang mudah dimengerti dan media yang digunakan mudah dipahami sehingga pengetahuan responden bertambah. Edukasi meliputi edukasi postur kerja yang dapat diaplikasikan melalui posisi duduk yang ergonomis yaitu suatu keadaan mempertahankan postur badan yang stabil dengan memenuhi standar sesuai dengan kondisi fisiologi, dalam jangka waktu tertentu, sesuai dengan pekerjaan yang dilakukan (Nugraha, Antari, dan Saraswati, 2019).

Menurut Jaleha 2020, *Mc.kenzie cervical exercise* bertujuan untuk memperbaiki atau mengoreksi postur yang salah saat beraktivitas baik statis maupun dinamis, mengembalikan alignment leher yang normal, mengurangi kekakuan (stiffness) pada intervertebralis sendi

yang diakibatkan oleh spasme otot, dan memberikan efek muscle elongation. Pemberian *mc.kenzie cervical exercise* dapat menyebabkan terjadinya perbaikan pada diskus dan mendorong diskus intervertebralis masuk ke dalam sehingga penekanan terhadap akar saraf berkurang dan nyeri pun akan berkurang, pengurangan nyeri dimulai dari bagian distal menuju proximal dan akhirnya terpusat di leher

Kegiatan edukasi *mc.kenzie cervical exercise* ini sangat bermanfaat bagi pembatik yang mengalami nyeri leher, pada saat diberikan latihan ini pada mereka seperti latihan *stretching* dan *active exercise*. Para pembatik ini merasa senang karena kegiatan ini sangat bermanfaat untuk mengurangi kekakuan dan keluhan nyeri leher mereka, dan untuk mereka yang hanya merasakan tanda dan gejala sangat terbantu karena bermanfaat bagi mereka untuk mengurangi dan mencegah lebih lanjut terjadinya nyeri leher. Berdasarkan hasil penelitian Nahdliyyah dan Prastiwi tahun 2015 yang hasilnya *mc.kenzie exercise cervical* dapat mengurangi keterbatasan gerak thoracal pada pekerja batik dengan keluhan joint blockade.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat meningkatkan pemahaman dan pengetahuan pekerja pembatik mengenai nyeri leher dan manfaat *mc.kenzie cervical exercise*.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada ketua koperasi Seberang Kota Jambi, tim pengabdian kepada masyarakat, STIKes Baiturrahim Jambi, serta semua ibu-ibu pembatik Seberang Kota Jambi.

DAFTAR PUSTAKA

- Jaleha, B., Gede Adiatmika, I. P., Sugijanto, S., Muliarta, I. M., Tirtayasa, K., & Krisna Dinata, I. M. (2020). Mc.kenzie Neck Exercise Lebih Baik Dalam Menurunkan Disabilitas Leher Daripada Dynamic Neck Exercise Pada Penjahit Dengan Myofascial Pain Syndrome Otot Upper Trapezius. *Sport and Fitness Journal*, 8(2), 41. <https://doi.org/10.24843/spj.2020.v08.i02.p05>
- Kudsi, A. F. (2015). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Leher pada Operator Komputer. *Journal of Agromed Unila*, 2(3), 257–262. <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/agro/article/view/1356/pdf>
- Kurniawan, W., & Rahmat Basuki, F. (2019). Penerapan Teknologi Batik Digital (Technocraft) Bagi Pengrajin Batik Jambi Di Kecamatan Pelayangan Kota Jambi. *DEDIKASI: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 255–278. www.e-journal.metrouniv.ac.id
- Lindawati dan Mulyono, (2018). Evaluasi Postur Kerja Pengrajin Batik Tulis Aleyya Batik Di Yogyakarta. *JPH Recode Vol 1 (2)* 43-51.
- 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>
- Nadhifah Naurah dkk, (2019). Analysis Risk Factors For Neck Pain Complaints In Production Workers At PT Maruki International Indonesia. *Nusantara Medical Science Journal*. Vol 4 (1) 7-13.
- Nahdliyyah, A. I., & Prastiwi, D. (2015). Keterbatasan Gerak Thoracal Pada Pekerja Batik Dengan Keluhan Joint Blockade Thoracal. *Pena Jurnal Ilmu Pengetahuan Dan Teknologi*, 28(2), 230–236.

- Nurhidayanti, O., Hartati, E., & Handayani, P. A. (2021). Pengaruh Mckenzie Cervical Exercise terhadap Nyeri Leher Pekerja Home Industry Tahu. *Holistic Nursing and Health Science*, 4(1), 34–43. <https://doi.org/10.14710/hnhs.4.1.2021.34-43>
- Wahyuningsih, G., Hanaf, A., & Cahyadi, A. (2016). Pengaruh Kompetensi Terhadap Kinerja Pengusaha Usaha Mikro Kecil (Umk) Batik Jambi Di Wilayah Seberang Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Manajemen Bisnis Dan Terapan*, 13(1), 41–54.
- Wardani Ratih Madarinda, (2016). Pengaruh Core Stability Terhadap Penurunan Nyeri Leher Pada Pembatik.
- Wahyuningsih Wayan Ni, 2018. Efektivitas Mulligan Mobilization Dan Infrared Dengan Myofacial Release Tecnique Dan Infrared Terhadap Peningkatan Lingkup Gerak