

Edukasi Pencegahan dan Penguluran pada Nyeri Leher di SMA 1 Kuala Tungkal

Adi Saputra Junaidi^{1*} Wanti Hasmar²

^{1,2}Program Studi D3 Fisioterapi, Universitas Baiturrahim,

Jalan Prof. DR. Moh. Yamin No. 30, Lb. Bandung, Kec. Jelutung, Kota Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi: adisaputrajunaidi@yahoo.co.id

Abstract

Neck pain that is felt in the back of the upper or cervical spine. The pain felt can radiate to the head and shoulders and even the fingers. Neck pain is a common problem. International data in 1996 mentions 3.5% cases per 1,000 people (Furman, 2009). At least two out of three people will experience it during their lifetime (Thompson et al, 2013). A potential cause of neck pain is pressure on soft tissues, bones, or joints in the cervical area. In some cases it can also be caused by hyperextension trauma or whiplash injury, overuse by looking down for too long while working (Hudaya, 2009).

Keywords: neck pain, cervical stretching

Abstrak

Nyeri leher atau neck pain adalah nyeri yang dirasakan pada bagian belakang dari susunan tulang belakang yang paling atas atau cervical. Rasa nyeri yang dirasakan dapat menjalar hingga ke daerah kepala dan bahu bahkan jari-jari tangan. Nyeri tengkuk merupakan masalah yang umum dijumpai. Data internasional tahun 1996 menyebutkan 3,5% kasus per 1.000 orang (Furman, 2009). Paling tidak dua dari tiga orang akan mengalaminya selama hidup (Thompson et al, 2013). Penyebab potensial dari nyeri tengkuk 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).

Kata kunci : nyeri leher, stretching cervical

PENDAHULUAN

Nyeri leher (*neck pain*) sering terjadi akibat postur yang jelek dalam melakukan aktivitas seperti duduk dalam waktu lama, misalnya pekerja kantor yang sering menahan telepon pada posisi antara kepala dan leher, atau operator traktor yang sering merotasikan kepalanya untuk melihat ke belakang, dan tidur dalam posisi yang salah.

Serta faktor lingkungan baik di kantor, alat transportasi maupun di rumah dengan disain kursi dan furnitur yang tidak ergonomis sehingga mengakibatkan postur menjadi jelek.⁶Saat kita duduk, posisi dari punggung bawah berpengaruh kuat terhadap postur leher. Duduk rileks di kursi dengan punggung bawah membungkuk (*rounded back*) perlahan-lahan akan terjadi *protrusi*, karena otot penyangganya lelah. Saat otot lelah, maka otot menjadi rileks dan merubah postur menjadi jelek. Hasilnya adalah *forward head posture*.

Apabila *forward head posture* berlangsung dalam jangka waktu panjang, akan menyebabkan *overstretch* ligamen-ligamen dan akibatnya akan timbul nyeri hanya pada posisi tertentu. Saat *forward head posture* sudah menjadi kebiasaan dan terjadi hampir setiap waktu, hal ini akan menyebabkan distorsi diskus intervertebralis. Pada fase ini, gerakan & perubahan posisi akan memprovokasi nyeri.

Berdasarkan penyebab, McKenzie mengklasifikasikan nyeri leher tersebut ke dalam tiga sindroma mekanik, yaitu *postural syndrome*, *dysfunction syndrome* dan *derangement syndrome*.⁸⁹ *Postural syndrome* terjadi karena kesalahan postur yang terjadi terus-menerus dalam jangka waktu panjang. Nyeri diprovokasi oleh postur itu sendiri. *Dysfunction syndrome* terjadi karena kebiasaan seseorang bergerak tidak pada ROM (*Range of movement*) penuh, dan apabila terjadi dalam jangka panjang maka saat akan bergerak pada ROM penuh akan memprovokasi nyeri. Bisa juga terjadi karena *whiplash injury*, akibat imobilisasi dengan menggunakan *collar* dalam waktu beberapa bulan akan menimbulkan *adhesion* pada jaringan yang mengalami penyembuhan sehingga gerakan ROM penuh akan memprovokasi nyeri.

Sedangkan *derangement syndrome* merupakan sindroma yang terjadi karena protusi diskus intervertebralis. Edukasi stretching cervical merupakan solusi untuk mengurangi keluhan pada tension headache pada siswa SMA 1 Kuala Tungkal untuk itu diperlukan sosialisasi berupa edukasi stretching cervical pada kasus tension headache. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah mengurangi keluhan nyeri leher, kaku kuduk saat menggunakan smartphone atau laptop untuk belajar online. Metode yang digunakan adalah via *Zoom Meeting* berupa penjelasan menggunakan media *power point* dan video mengenai kasus tension headache dan cara stretching cervical. Kegiatan ini dilaksanakan secara online pada siswa SMA 1 Kuala Tungkal.

Edukasi stretching cervical pada kasus tension headache di SMA 1 Kuala Tungkal melalui online dengan aplikasi zoom meeting, kemudian siswa memberikan respond an diskusi hasil yang diharapkan pada pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah agar siswa memahami dan dapat mempraktekkan stretching cervical untuk mengurangi keluhan nyeri dan kaku kuduk pada kasus tension headache. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan survei online untuk mengetahui bagaimana tingkat pengetahuan siswa 1 Kuala Tungkal. selama sosialisasi pengabdian masyarakat dilakukan.

Target luaran pengabdian masyarakat ini adalah dengan melakukan sosialisasi dan edukasi stretching cervical pada kasus tension headache yang dilakukan online dengan aplikasi zoom meeting pada siswa SMA 1 Kuala Tungkal. dengan harapan dapat dijadikan sebagai sumber pengetahuan siswa SMA 1 Kuala Tungkal, serta dapat mengurangi keluhan berupa nyeri leher dan kaku kuduk yang diakibatkan tension headache. Di dalam poster bergambar ini terdapat 5 gerakan stretching pada cervical.

Selain menghasilkan media leaflet dan poster pengabdian masyarakat ini memiliki luaran publikasi karya tulis ilmiah dan sebagai bahan ajar pada mata kuliah terapi latihan dan non musculoskeletal.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian masyarakat dilaksanakan pada Bulan Januari- Februari 2021 dengan sasaran siswa SMA 1 Kuala Tungkal. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan dapat mempraktekkan atau menerapkan cara stretching cervical di SMA 1 Kuala Tungkal. dalam pelaksanaan edukasi stretching cervical pada kasus tension headache.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat meningkatnya pengetahuan siswa di SMA 1 Kuala Tungkal. dalam edukasi stretching cervical dan dapat menerapkan latihan tersebut saat terjadi keluhan nyeri leher dan kaku kuduk.

1. Pelaksanaan Kegiatan

Tahapan Persiapan

Tahapan ini merupakan tahapan awal dari pelaksanaan Pengabdian Masyarakat yaitu

berupa perizinan dari Kepala SMA 1 Kuala Tungkal Pada Bulan Februari 2021. Setelah mendapat izin, selanjutnya Tim Pengabdian Masyarakat menjadwalkan kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan salah satu guru di SMA 1 Kuala Tungkal, dan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan via *Zoom Meeting* dengan metode penjelasan menggunakan media *power point* dan vidio.

Selanjutnya perancangan Materi dan pembuatan poster bergambar Pencegahan dan Pemulihan nyeri leher. Sebelum menyampaikan Poster bergambar Tim Pengabdian Masyarakat menyampaikan materi terkait dengan nyeri leher yaitu : Pengertian, Penyebab, dan Teknologi Intervensi nyeri leher (*neck pain*). Selanjutnya mengirim Poster ini berisi tentang pencegahan nyeri leher dalam melakukan aktivitas sehari-hari; Pemulihan nyeri leher.

Adapun Kegiatan yang dilakukan selama pengabdian masyarakat pada siswa dan siswi SMA 1 Kuala Tungkal dengan mengirim materi dan poster bergambar yang terkait dengan nyeri leher.

2. Pelaksanaan

Pada tahap ini mulai dilakukan sosialisasi dan edukasi terkait *stretching cervical* dengan poster bergambar melalui online dengan aplikasi *Zoom Meeting*, materi *power point* mengenai kasus *tension headache* dan *poster stretching cervical* di jelaskan kepada siswa SMA 1 Kuala Tungkal, kemudian dilakukan diskusi/ Tanya jawab.

3. Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dan evaluasi (Monev) dilakukan secara langsung kepada sasaran. Cakupan Monev dalam kegiatan ini meliputi monev perencanaan dan pelaksanaan dan evaluasi hasil. *Monitoring* dan evaluasi dilakukan dengan memberikan angket secara online (melalui *google form*). . Evaluasi ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana respon dan peningkatan pemahaman serta pengetahuan masyarakat terkait Pengabdian Masyarakat yang sudah dilaksanakan. Cakupan monev dalam kegiatan ini meliputi empat aspek, yaitu sebagai berikut .

Cakupan Monev dalam kegiatan ini meliputi monev perencanaan dan pelaksanaan dan evaluasi hasil. Hasil evaluasi baik melalui tanya jawab melalui aplikasi *Zoom Meeting* tersebut adalah rata-rata siswa mengetahui dan dapat mempraktekkan cara *stretching cervical* dengan benar, serta keluhan nyeri leher dan kaku kuduk berkurang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sosialisasi adalah penanaman kebiasaan atau nilai dan aturan dari satu generasi ke generasi lainnya dalam sebuah kelompok atau masyarakat. Sosialisasi yang dilaksanakan melalui *Zoom Meeting* dengan menampilkan Poster Bergambar terkait Pencegahan nyeri leher.

Edukasi adalah proses kegiatan belajar setiap individu atau kelompok yang tujuannya untuk meningkatkan kualitas dari pola pikir, pengetahuan serta mengembangkan potensi dari masing-masing individu. Edukasi yang dilakukan adalah penjelasan mengenai nyeri leher serta cara penyebarannya melalui diskusi *online* via *Zoom Meeting*.

Sosialisasi dan edukasi dilakukan untuk masyarakat, baik oleh institusi maupun perorangan, dunia pendidikan, dan sosialisasi secara nasional maupun internasional. Edukasi merupakan suatu proses pembelajaran antara dua orang atau lebih yang tujuannya dapat memberikan informasi, meningkatkan kecerdasan berpikir, yang dapat dilakukan dengan menggunakan media atau secara langsung (Briawan, 2016). Sosialisasi dan edukasi bertujuan untuk memberikan pengetahuan atau informasi penting. Sosialisasi dan edukasi

dapat dilakukan melalui media *online*, salah satunya dapat dilakukan dengan cara poster gambar, maupun postingan video di sosial media itu sendiri.(Dinata, dkk, 2018).

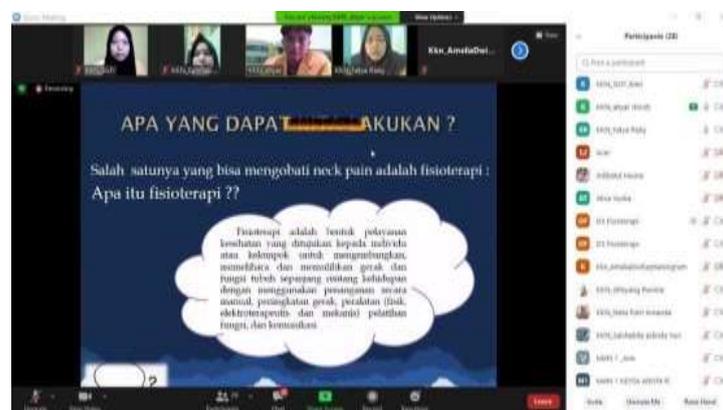
Nyeri leher atau neck pain adalah nyeri yang dirasakan pada bagian belakang dari susunan tulang belakang yang paling atas atau cervical. Rasa nyeri yang dirasakan dapat menjalar hingga ke daerah kepala dan bahu bahkan jari-jari tangan. Nyeri tengkuk merupakan masalah yang umum dijumpai. Data internasional tahun 1996 menyebutkan 3,5% kasus per 1.000 orang (Furman, 2009). Paling tidak dua dari tiga orang akan mengalaminya selama hidup (Thompson et al, 2013). Penyebab potensial dari nyeri tengkuk 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).

Stretching atau peregangan otot adalah salah satu cara pengurangan nyeri pada nyeri leher yaitu dengan melakukan teknik gerakan yang dilakukan untuk meregangkan otot beserta tendon, yang bertujuan untuk mengulur, melenturkan atau menambah fleksibilitas otot-otot yang dianggap bermasalah.

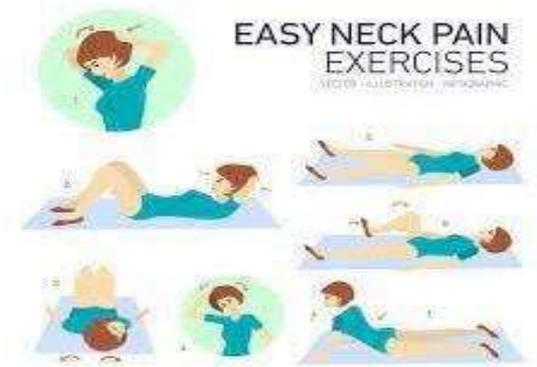
Poster bergambar merupakan kertas yang tertera gambar dan kata-kata penting. Tujuan dibuat Poster Bergambar adalah memberikan informasi penting. Poster bergambar sangat cocok untuk sosialisasi dan memberikan edukasi. Poster bergambar dapat diberikan melalui media online seperti *Zoom Meeting*. (Murni, dkk, 2020).

Salah satu teknologi yang dijadikan media untuk berkomunikasi adalah Zoom Meeting. Zoom Meeting merupakan teknologi panggilan video dengan bantuan data internet berfitur pendukung yang lebih menarik, sehingga Zoom Meeting dipandang dapat menjadi media komunikasi akademik yang praktis dan efektif. Melalui Zoom Meeting inilah kegiatan sosialisasi dan edukasi terkait pencegahan nyeri leher dilakukan kepada siswa dan siswi SMA1 Kuala Tungkal. Peningkatan pengetahuan juga didukung oleh penggunaan layanan Zoom Meeting. Edukasi yang dilakukan menggunakan layanan Zoom Meeting dinilai efektif dalam peningkatan pengetahuan seseorang.

Siswa dan siswi dapat berupa sekelompok remaja maupun anak-anak. Remaja atau adolescent adalah proses fase peralihan dari anak-anak ke dewasa. Biasanya remaja berumur diatas 12 tahun. Dalam kehidupan fase remaja sangat penting. Dimana dalam tahapannya akan terjadi perkembangan baik internal maupun eksternal. Perkembangan internal merupakan perkembangan yang terjadi dalam dirinya sendiri seperti biologis, pola pikir. Sedangkan perkembangan eksternal yaitu diluar dirinya seperti psikis.



Gambar 1. Penyampaian Materi melalui *Zoom Meeting*



Gambar 2. Penyampaian dan Praktek *Stretching Cervical*



Gambar 3. Absen

KESIMPULAN

Pengabdian Masyarakat yang dilaksanakan di SMA 1 Kuala Tungkal terlaksana 100%. dari 20 orang telah memahami dan melakukan pencegahan nyeri leher melalui sosialisasi dan edukasi yang sudah diberikan melalui *Zoom Meeting*. Respon positif yang berikan sangat beragam dan rata-rata memberikan respon sangat puas terhadap pelaksanaan program kerja ini.

SARAN

Walaupun kegiatan Pengabdian Masyarakat ini telah selesai, diharapkan siswa dan siswi SMA 1 Kuala Tungkal tetap melaksanakan pencegahan nyeri leher. Tetap menjaga hidup sehat dan menerapkan ilmu yang sudah diperoleh selama pelaksanaan Pengabdian Masyarakat ini

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim Pengabdian mengucapkan terimakasih kepada STIKes Baiturrahim Jambi dan pihan SMA 1 Kuala Tungkal atas dukungan moril serta materil sehingga kegiatan ini dapat terlaksanan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonymous. Neck pain. Arthritis Australia, 2012.
- Healthline. Diakses pada 2019. Neck Pain: Causes, Home Remedies, and Treatments.
- Jimenez, Alex. 2021. Sakit Leher: Pencegahan Teknik Postur dan Ergonomi. <https://id.dralexjimenez.com/mencegah-neck-pain-postur-ergonomis/> (diakses tanggal 31 Januari 2021).
- Mayo Clinic. Diakses pada 2019. Neck pain - Symptoms and causes.
- Putri, Winda Destiana. 2015. *Posisi Tubuh yang Baik Saat Main Gadget*. www.republika.co.id/berita/nxzm8d359/begini-posisi-tubuh-yang-baik-saat-maingadget
- Thompson P, Morris D, Saynor M, Hill J. Neck pain, Arthritis Research UK, 2013.
- Trisnowiyanto, Bambang. 2017. *Teknik Penguluran Otot–Otot Leher Untuk Meningkatkan Fungsional Leher Pada Penderita Nyeri Tengkuuk Non-Spesifik*. Kesehatan Terpadu, 1 (1) : 6-11