

PENYULUHAN *MC KENZIE CERVICAL EXERCISE* UNTUK MENGURANGI *NECK PAIN* PADA PEGAWAI POLI KIA PUSKESMAS SINGOSARI

¹⁾ Febby Olani, ²⁾ Arys Hasta Baruna, ³⁾ Dina Mariyana

¹⁾ Mahasiswa Program Studi Profesi Fisioterapi – Universitas Muhammadiyah Malang

²⁾ Dosen Program Studi Fisioterapi - Universitas Muhammadiyah Malang

³⁾ Puskesmas Singosari, Kab. Malang

^{1,2)} Jl. Bandung No.1, Penanggungan, Kec. Klojen- Kota Malang- Jawa Timur

³⁾ Jl. Tohjoyo No. III, Pagentan, Kec. Singosari- Kab. Malang- Jawa Timur

E-mail : febbyolani@gmail.com, aryshastabaruna@gmail.com, dinameymey83@gmail.com

ABSTRAK

Mc Kenzie Neck Exercise merupakan latihan penguluran *spine* dan otot yang dilakukan sepanjang gerakan latihan dengan repetisi yang telah ditentukan. Penyuluhan dilakukan bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada pegawai di poli KIA puskesmas singosari terkait peran fisioterapi dalam mengobati nyeri leher, terutama penyebabnya, cara pencegahannya, serta cara melakukan latihan *Mc kenzie cervical exercise* untuk mengurangi nyeri leher. Pemaparan materi penyuluhan berupa definisi, penyebab, cara pencegahannya, serta macam-macam gerakan *Mc kenzie neck exercise* yang bisa dilakukan secara mandiri oleh para pegawai. Media promosi kesehatan yang digunakan berupa *leaflet* yang disertai dengan pemberian demonstrasi gerakan-gerakan *Mc kenzie cervical exercise*. Penyuluhan berhasil dan bisa dimengerti oleh peserta, sehingga hasil evaluasi menunjukkan bahwa setelah materi diberikan, pengetahuan peserta meningkat dari 40% menjadi 100%. Kegiatan penyuluhan dapat memperluas pemahaman peserta tentang peran fisioterapi pada nyeri leher, serta latihan *Mc Kenzie cervical exercise* untuk mengurangi nyeri leher yang bisa dilakukan secara mandiri.

Kata Kunci: Pekerja, *Mc Kenzie Cervical*, Nyeri Leher, Fisioterapi

ABSTRACT

Mc Kenzie Neck Exercise is a spine and muscle stretching exercise that is carried out throughout the exercise movement with predetermined repetitions. Counseling was carried out aiming to provide understanding to employees at the KIA room at the Singosari Health Center regarding the role of physiotherapy in treating neck pain, especially its causes, how to prevent it, and how to do the *Mc Kenzie cervical exercise* to reduce neck pain. Presentation of counseling material in the form of definitions, causes, ways to prevent it, as well as various *McKenzie neck exercise* movements that can be done independently by employees. The health promotion media used was in the form of leaflets accompanied by demonstrations of the *Mc Kenzie cervical exercise* movements. Counseling was successful and understandable to the participants, so the evaluation results showed that after the material was given, the participants' knowledge increased from 40% to 100%. Counseling activities can broaden participants' understanding of the role of physiotherapy in neck pain, as well as *Mc Kenzie cervical exercises* to reduce neck pain which can be done independently.

Keyword: Employee, *Mc Kenzie Cervical*, Neck Pain, Physiotherapy

PENDAHULUAN

Nyeri leher sendiri merupakan rasa sakit yang berasal dari tulang belakang yang paling atas. Yang menunjukkan bahwasanya sendi leher, otot, atau struktur lainnya telah rusak, kaku, bahkan tidak dapat bekerja dengan baik. Nyeri leher adalah sakit atau rasa tidak nyaman yang terjadi di ruang yang dibatasi di atas dengan garis *nuchae*, melintasi garis imajer transversal melalui ujung *processus spinosus* toraks pertama di bawahnya, dan pada tepi *margo lateralis* leher [1]. Selama setahun terakhir, prevalensi nyeri leher di masyarakat sekitar 40%. Wanita memiliki tingkat angka kejadian yang lebih banyak. Pada karyawan, frekuensi sakit otot leher sekitar antara 6 hingga 76% dalam satu tahun. Wanita lebih banyak merasakan hal ini dibandingkan pria [2]. Berikut ini adalah faktor risiko pekerja kantoran yang menderita sakit leher dan bahu: jumlah waktu yang dihabiskan untuk bekerja di depan komputer setiap hari,

postur tubuh yang buruk, seperti duduk diam dalam waktu lama, bekerja dengan bahu terangkat, dan melakukan hal yang sama berulang kali. Penelitian Eltayeb S. et al. juga mendukung hal ini, yang menemukan bahwa postur kepala dan tubuh yang tidak teratur, tuntutan kerja, jam kerja harian, dan masalah sebelumnya adalah empat prediktor utama masalah leher dan bahu [2]. Bekerja dalam posisi tetap atau sama untuk waktu yang lama, berdiri, duduk, atau membungkuk, akan mengakibatkan ketidaknyamanan. Selain itu, membungkuk atau melihat ke atas dalam waktu lama akan mengubah posisi alami cervical, tulang belakang, yang bisa membuat leher menjadi sakit [3].

Nyeri leher atau neck pain merupakan masalah khas yang dialami oleh dua dari tiga individu dalam hidup mereka. Leher manusia adalah struktur rumit yang mudah teriritasi, hingga 10% orang mengalami nyeri leher setiap bulan [3]. Nyeri leher atau neck pain adalah rasa sakit atau rasa yang mengganggu di leher. Menurut International Association for the Study of Pain (IASP), nyeri leher adalah sakit yang terjadi di bagian belakang garis nuchal superior dan processus spinosus pertama thoraks [4]. Nyeri pada leher bagian atas atau tulang belakang dikenal dengan nyeri leher. Sensasi sakit bisa menjalar ke jari, pundak, dan bahkan kekepala. Orang yang menderita nyeri leher mengalami kendala mekanis pada sendi leher, yang dapat menyulitkan untuk berolahraga karena berkurangnya rentang gerak dan ketegangan otot saat bergerak [5].

Terapi latihan merupakan salah satu metode untuk mengatasi nyeri leher. Praktek gerakan badan, sikap tubuh, atau kegiatan fisik yang berurutan dan terencana dengan tujuan memulihkan, menyembuhkan, dan meningkatkan fungsi tubuh dikenal sebagai terapi latihan. Selain itu, terapi olahraga dapat mengurangi atau menghilangkan faktor risiko terkait kesehatan. [3]. Latihan McKenzie cervical bertujuan untuk memperbaiki postur tubuh yang buruk selama aktivitas statis atau berpindah, mengurangi kekakuan sendi intervertebralis yang disebabkan oleh kekakuan otot dan menormalkan keselarasan leher dan menimbulkan efek peregangan pada otot selama gerakan olahraga dengan repitisi yang telah ditentukan [6]. Selain itu, latihan McKenzie cervical dapat membantu meringankan rasa sakit di leher, meningkatkan kelenturan otot leher, meredakan spasme otot, memperluas lingkup gerak sendi yang terbatas, dan memperbaiki kembali postur anatomi leher. Tujuannya adalah untuk mengatasi masalah nyeri leher dengan berlatih secara mandiri, sehingga pasien dapat bergerak dan mengembalikan kemampuan tubuhnya. Telah dibuktikan bahwa latihan ini mengurangi rasa sakit dan memiliki manfaat yang signifikan dalam memodifikasi rentang gerak sendi [3].

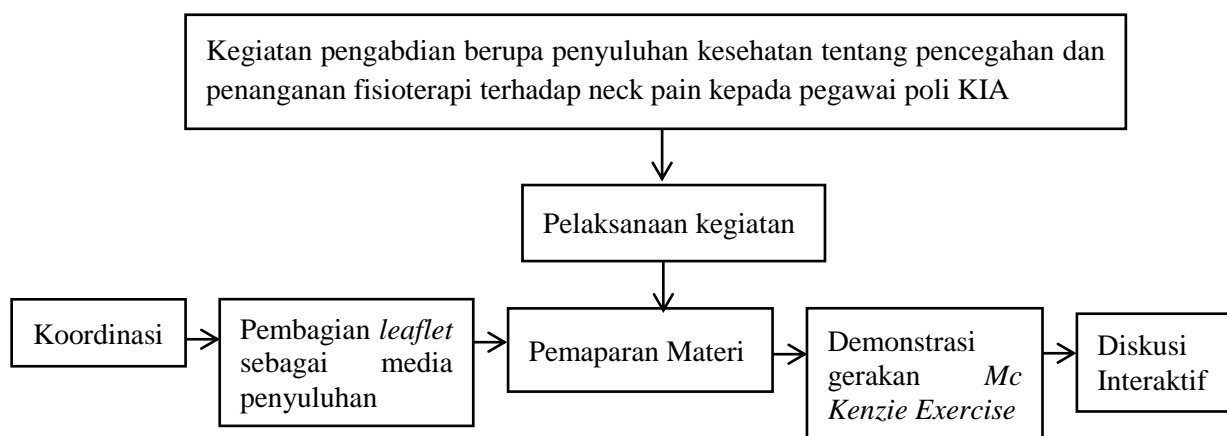
Pada tanggal 17 Oktober 2022 dilakukan studi pendahuluan pada pegawai poli KIA puskesmas singosari dari 6 pegawai hanya dihadiri oleh 5 pegawai dikarenakan pegawai lainnya sedang ada tindakan pada ruang kamar bersalin (KABER). Kegiatan studi pendahuluan mengungkapkan bahwa ada tiga karyawan yang mengalami neck pain atau nyeri dikarenakan posisi kerja yang mengharuskan menghadap komputer dan duduk dalam waktu yang lama untuk menginput data pasien, namun pengetahuan mereka tentang pencegahan dan penanganan neck pain masih kurang. Mereka bingung tentang penyebab terjadinya neck pain serta bagaimana penanganan yang tepat untuk mengurangi neck pain, serta latihan atau gerakan apa saja yang mereka bisa lakukan untuk mengurangi keluhan neck pain disela waktu bekerja. Menurut uraian diatas, tujuan dari konseling ini ialah untuk memberikan pemahaman dan pengetahuan kepada pegawai mengenai penyebab terjadinya neck pain atau nyeri leher, dan cara

melakukan pencegahan dan latihan mandiri disela waktu bekerja untuk mengurangi keluhan neck pain. Tujuan khusus adalah untuk para pegawai mengetahui bahwa latihan untuk mengurangi keluhan neck pain atau nyeri leher bisa dilakukan secara mandiri.

METODE PELAKSANAAN

Kerangka Kerja Pengabdian

Metode yang digunakan dengan memberikan penyuluhan berupa promosi kesehatan tentang pencegahan dan penanganan fisioterapi terhadap neck pain kepada pegawai di poli KIA Puskesmas Singosari serta menggunakan leaflet sebagai media penyuluhan. Penyuluhan dilakukan dengan memberikan pre test dan post test berupa pertanyaan kepada pegawai di poli KIA untuk mengukur keefektivitasan dari penyuluhan yang diberikan serta mendemonstrasikan tentang gerakan Mc Kenzie Cervical untuk mengurangi neck pain yang bisa dilakukan secara mandiri oleh para pegawai, serta memberikan edukasi berupa posisi kerja yang ergonomis untuk mencegah terjadinya neck pain.



Gambar 1. Kerangka Kerja Pengabdian

Target Sasaran Dan Tempat Pelaksanaan




Kegiatan promosi kesehatan berlangsung di ruang KIA Puskesmas Singosari, Jl. Tohjoyo III No.1, Pagentan, Kec. Singosari, Kab. Malang pada tanggal 17 Oktober 2022. Dalam konseling ini, jenis pengaplikasian yang digunakan ialah pemberian informasi dan pengetahuan mengenai tatacara untuk mencegah neck pain serta penanganan pada neck pain dengan memberikan konseling, membagikan leaflet sebagai media penyuluhan, dan mengadakan demonstrasi gerakan mc kenzie for cervical dan stretching untuk neck pain, memberikan edukasi tentang posisi kerja yang ergonomis dan kegiatan diskusi. Materi yang disampaikan adalah mengenai pengertian, penyebab, tanda dan gejala, stretching untuk mengurangi neck pain, serta mc kenzie cervical exercise serta pencegahan terjadinya neck pain.




HASIL

Kegiatan pengabdian yang dilakukan pada pegawai di poli KIA Puskesmas Singosari, Kec. Singosari, Kab. Malang berjalan dengan baik dan lancar. Pegawai Poli KIA memberikan respon yang positif terhadap proses penyuluhan. Kegiatan ini diawali dengan mencari tahu dan

mengevaluasi keluhan apa saja yang paling banyak dialami oleh para pegawai. Selanjutnya peneliti mengkoordinasi dengan *Clinical Instructur (CI)* dan kepala ruangan Poli KIA terkait materi yang akan dibawa oleh peneliti. Setelah mendapat persetujuan, peneliti kemudian mempersiapkan media penyuluhan seperti *leaflet*. Setelah semua sudah dipersiapkan dengan baik, pada saat jam istirahat pelayanan, peneliti langsung memberikan penyuluhan tentang definisi neck pain, tanda dan gejala, penyebab, serta pencegahan dan penanganan fisioterapi terhadap nyeri leher (neck pain), tetapi sebelum materi penyuluhan disampaikan peneliti terlebih dahulu menanyakan kepada para pegawai yang ikut terkait definisi, tanda gejala, penyebab serta penanganan dari neck pain sebagai pretest dari kegiatan penyuluhan. Serta pada akhir pemaparan materi peneliti juga mendemonstrasikan gerakan Mc Kenzie exercise untuk mengurangi nyeri leher (neck pain) yang bisa dilakukan secara mandiri oleh para pegawai, memberikan edukasi kepada pegawai tentang posisi kerja yang ergonomis dan pada akhir kegiatan peneliti memberikan kesempatan kepada para pegawai untuk menanyakan materi yang telah disampaikan oleh peneliti guna untuk mengevaluasi pemahan para pegawai (post test) terkait materi yang telah disampaikan. Gerakan Mc kenzie yang didemonstrasikan yaitu sebagai berikut:

Tabel 1. Gerakan Mc Kenzie Neck Exercise

Gerakan Mc. Kenzie Neck Exercise	Deskripsi
1. Chin Tuck 	Tahan posisi ini selama 10 hitungan, dan kemudian rileks. Ulangi latihan ini 10 kali, 3 kali sehari.
2. Neck Extension 	Tahan posisi ini selama 10 hitungan, dan kemudian rileks. Ulangi latihan ini 10 kali, 3 kali sehari.
3. Side Bending Exercise 	Tahan posisi ini selama 10 hitungan, dan kemudian rileks. Ulangi latihan ini 10 kali, 3 kali sehari.

<p>4. Neck Rotation</p> 	<p>Tahan posisi ini selama 10 hitungan, dan kemudian rileks. Ulangi latihan ini 10 kali, 3 kali sehari.</p>
<p>5. Neck Flexion</p> 	<p>Tahan posisi ini selama 10 hitungan, dan kemudian rileks. Ulangi latihan ini 10 kali, 3 kali sehari.</p>
<p>6. Shoulder Shrug</p> 	<p>Tahan posisi ini selama 10 hitungan, dan kemudian rileks. Ulangi latihan ini 10 kali, 3 kali sehari.</p>

Efek terapeutik dari pemberian stretching dan mc kenzie cervical exercise adalah untuk meringankan rasa sakit di leher, meningkatkan kelenturan pada otot leher, menurunkan kekakuan otot, memperluas ruang gerak pada sendi yang terbatas, dan menempatkan leher ke posisi anatomis [3]. Latihan ini terbukti dapat mengurangi nyeri dan memiliki manfaat yang signifikan dalam mengubah nilai keterbatasan gerak sendi. Retraksi kepala dalam posisi duduk, ekstensi leher dalam posisi duduk, menekuk leher ke samping, rotasi leher, dan fleksi leher dalam posisi duduk adalah semua teknik terapi latihan Mckenzie cervical.

Dapat dikatakan bahwa upaya kegiatan konsultasi yang dilaksanakan berpotensi menambah wawasan pegawai sesuai dengan hasil penilaian (sebelum dan sesudah penyuluhan) yang dipaparkan di tabel 2. Hasil yang didapatkan dari kegiatan ini adalah pelaksanaan penyuluhan mencapai target. Perlu dilaksanakan penilaian terhadap penyuluhan yang sudah dilakukan untuk memberikan umpan balik kepada karyawan selama bekerja agar tetap menggunakan posisi kerja yang ergonomis dan dapat melakukan stretching atau peregangan setiap dua jam sekali. Serta tetap melakukan stretching mandiri di rumah untuk menghindari resiko neck pain.

Tabel pengolahan data

Evaluasi dilakukan sebelum dan sesudah penyuluhan, seperti tertera pada tabel di bawah ini, untuk mengukur keberhasilan kegiatan penyuluhan ini:

Tabel 2. Penilaian Pemahaman Peserta Sebelum dan Setelah Pemaparan Materi

Pemahaman Materi	Pre konseling	Post konseling
	Persentase %	Persentase %
Pemahaman tentang pengertian neck pain	40%	100%
Pengetahuan tentang penyebab neck pain	40%	100%
Pengetahuan tentang Mc Kenzie cervical exercise	40%	100%
Pengetahuan tentang pencegahan neck pain	40%	100%

Dokumentasi Kegiatan



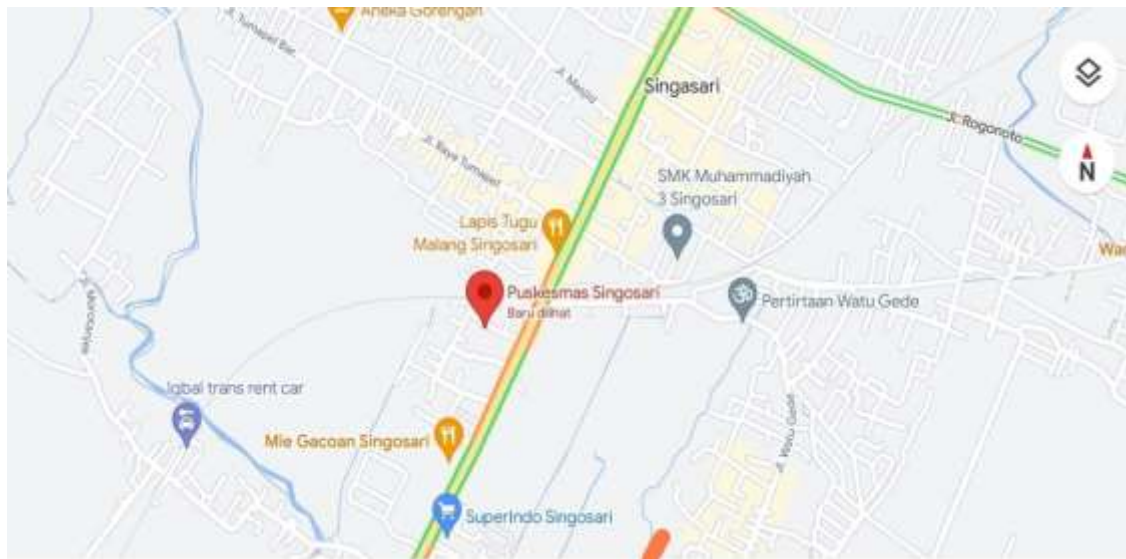
Gambar 1. Kegiatan penyampaian materi

Penyampaian materi neck pain dan pencegahan serta penanganan yang bisa dilakukan mandiri dirumah kepada pegawai di ruang KIA Puskesmas Singosari.



Gambar 2. Gerakan Mc Kenzie Cervical Exercise

Mendemonstrasikan gerakan-gerakan Mc Kenzie Cervical Exercise kemudian dipraktikkan langsung oleh pegawai di ruang KIA Puskesmas Singosari



Gambar 3. Lokasi Puskesmas Singosari berdasar *Google Maps*

Kegiatan penyuluhan dilakukan di ruang KIA Puskesmas Singosari, Jl. Tohjojo III No.1, Pagentan, Kec. Singosari, Kab. Malang pada tanggal 17 Oktober 2022.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian pada pegawai Poli KIA yang bertempat di Puskesmas Singosari, Kec. Singosari, Kab. Malang dengan pemberian penyuluhan kesehatan tentang Mc kenzie Exercise untuk mengurangi nyeri leher (neck pain) berlangsung baik dan lancar, serta terdapat peningkatan pemahaman para pegawai terkait Mc kenzie exercise untuk mengurangi nyeri leher (neck pain). Hal ini dapat dilihat dari hasil evaluasi yang menunjukkan adanya peningkatan pemahaman para pegawai sebelum dan sesudah dilakukannya kegiatan penyuluhan. Kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat diterapkan dan diaplikasikan kembali oleh para pegawai dalam kehidupan sehari-hari terkait pengetahuan baru yang telah didapatkan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] K. Holifah, “Hubungan Antara Beban, Postur Tubuh, Dan Durasi Pemakaian Helm Half Face Dengan Nyeri Leher Pada Pengemudi Ojek Online Di Kota Malang,” no. 2009, pp. 9–26, 2019.
- [2] M. H. S. Nugraha, N. K. A. Juni Antari, and N. L. P. G. Karunia Saraswati, “Efektivitas Penerapan Edukasi Sikap Kerja, Elektroterapi dan Terapi Latihan untuk Penderita Mechanical Neck Pain,” *J. Ergon. Indones. (The Indones. J. Ergon.*, vol. 5, no. 2, p. 83, 2019, doi: 10.24843/jei.2019.v05.i02.p05.
- [3] O. Nurhidayanti, E. Hartati, and P. A. Handayani, “Pengaruh Mckenzie Cervical Exercise terhadap Nyeri Leher Pekerja Home Industry Tahu,” *Holist. Nurs. Heal. Sci.*, vol. 4, no. 1, pp. 34–43, 2021, doi: 10.14710/hnhs.4.1.2021.34-43.
- [4] N. Nadhifah, A. Udijono, M. A. Wuryanto, and L. D. Saraswati, “Gambaran Kejadian Nyeri Leher Pada Pengguna Smartphone (Studi Di Pulau Jawa 2020),” *J. Kesehat. Masy.*, vol. 9, no. 4, pp. 548–554, 2021, doi: 10.14710/jkm.v9i4.30516.
- [5] A. F. Kudsi, “Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Leher pada Operator Komputer,” *J. Agromed Unila*, vol. 2, no. 3, pp. 257–262, 2018, [Online]. Available: <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/agro/article/view/1356/pdf>
- [6] B. Jaleha, I. P. Gede Adiatmika, S. Sugijanto, I. M. Muliarta, K. Tirtayasa, and I. M. Krisna Dinata, “Mckenzie Neck Exercise Lebih Baik Dalam Menurunkan Disabilitas Leher Daripada Dynamic Neck Exercise Pada Penjahit Dengan Myofascial Pain Syndrome Otot Upper Trapezius,” *Sport Fit. J.*, vol. 8, no. 2, p. 41, 2020, doi: 10.24843/spj.2020.v08.i02.p05.