Seroja Husada
Jurnal Kesehatan Masyarakat
(2025), 2 (3): 176-181

EDUKASI PENANGANAN SAKIT LEHER KETIKA BEKERJA PADA PEKERJA DI KAWASAN TIERRA SOHO SURABAYA

Adinda Dara Aurora Sukma [1], Atika Yullianti [2]
Program Studi Pendidikan Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

SUBMISSION TRACK
Submitted : 13 April 2025
Accepted : 17 April 2025
Published : 18 April 2025

KEYWORDS
Pekerja, Nyeri Leher, Edukasi, Program Latihan

CORRESPONDENCE
No:

E-mail: aurora.daraa@gmail.com

A B S T R A C T

Latar Belakang : *Neck pain* atau sakit leher dapat menyebabkan penderita sakit leher merasakan sakit, kererbatasan, gangguan kualitas kerja maupun kehidupan secara umum. Seseorang yang mengalami sakit leher kronis akan mengalami kekakuan dan juga rentang gerak yang terbatas. Faktor resiko nyeri leher pada pekerja kantoran meliputi postur tubuh dan kepala tidak sesuai, bekerja dalam jumlah waktu yag lama, keterampilan komputer yang buruk, jarak keyboard dari tepi meja kurang dari 15 cm. Pengukuran sakit leher dapat menggunakan *Neck disability index* (NDI). Latihan peregangan dan penguatan leher efektif untuk nyeri leher kronis. Program Latihan yang efektif 20–30 repetisi/sesi peregangan leher, peregangan bahu, gerakan memutar bahu, peregangan batang tubuh, dan latihan ekstensi punggung, dengan durasi sekitar 10–15 menit per sesi. **Metode:** Menggunakan 2 tahapan *pre test* dan *post test*. Tahap pertama yaitu *Pre Test*, menggunakan questioner wawancara sekaligus mengisi data questioner *Neck disability index* (NDI). Tahap kedua berisi hal yang sama dengan isi dari pre test namun post test sebagai penilaian ke efektifan edukasi yang diberikan kepada pekerja. **Hasil :** Perubahan yag siginifikan untuk hasil edukasi dan untuk kondisi nyeri leher ringan dan sedang ada beberapa pekerja yang merasakan adanya perubahan rasa sakit ketika setelah melakukan latihan tersebut secara berkala, namun untuk kondisi nyeri leher berat dibutuhkannya penanganan fisioterapi lebih lanjut untuk mendapatkan hasil yang maksimal. **Kesimpulan:** Kegiatan edukasi ini dapat memberikan pengetahuan untuk pencegahan dan penanggulangan ketika nyeri leher ini muncul ketika berkerja.

2024 All right reserved This is an open-access article under the CC-BY-SA license

PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization (WHO), pada tahun 2022 berjumlah 203 juta orang di seluruh dunia mengalami nyeri leher (Safiri et al., 2020). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi neck pain di Indonesia pada usia 18-35 tahun sebesar 66% (Yani et al., 2020). Prevalensi nyeri leher pada pekerja di Surabaya, khususnya di Mitra Keluarga Hospital, dilaporkan sekitar 66,6% terkait dengan kinerja dan faktor resiko pekerjaan (Darmawan et al., 2022).

Neck pain atau sakit leher (dengan atau tanpa adanya penjalaran) yang terdeteksi sebagai penyebab yang mendasari keluhan tersebut. Yang dapat menyebabkan penderita sakit leher merasakan sakit, kererbatasan, gangguan kualitas kerja maupun kehidupan secara umum (Paksaichol et al., 2014). Ketika seseorang mengalami stres dapat mengaktifkan otot *upper trapezius* secara terus menerus yang berdampak munculnya sakit leher. Seseorang yang mengalami sakit leher kronis akan mengalami kekauan dan juga rentang gerak yang terbatas. Selain itu, depresi diidentifikasi sebagai salah satu penentu utama nyeri leher (Aydoğmuş et al., 2022).

Faktor resiko nyeri leher pada pekerja kantoran, meliputi, riwayat keluhan pada leher, postur tubuh dan kepala tidak sesuai, bekerja dalam jumlah waktu yag lama, keterampilan komputer yang buruk, jarak keyboard dari tepi meja kurang dari 15 cm, tingkat kesulitan tugas yang tinggi, dan ketegangan otot yang tinggi (Paksaichol et al., 2014)

Pengukuran *neck pain* atau sakit leher dapat menggunakan *Neck disability index* (NDI) telah menjadi instrumen standar untuk mengukur penilaian akibat nyeri leher dan digunakan oleh dokter dan peneliti (Vernon, 2014).

Latihan peregangan dan penguatan leher efektif untuk nyeri leher kronis, sedangkan latihan peregangan dan penguatan yang dilakukan hanya pada daerah bahu tidak mengubah nyeri dalam jangka pendek atau panjang, dan tidak mendukung pemulihan fungsional dalam jangka Panjang (Aydoğmuş et al., 2022).

Program latihan peregangan mencakup 20–30 repetisi/sesi peregangan leher, peregangan bahu, gerakan memutar bahu, peregangan batang tubuh, dan latihan ekstensi punggung, dengan durasi sekitar 10–15 menit per sesi. Dua sesi diresepkan per hari, lima hari seminggu selama empat minggu (Tunwattanapong et al., 2016).

Tierra Soho adalah kawasan super blok yang menyatukan apartemen, hotel, perkantoran, area komersial, hingga institusi pendidikan dalam satu lingkungan yang strategis di Surabaya Barat. Yang dimana kawasan tersebut memiliki pekerja sebagai satpam, office boy dan juga *gate* parkir. Informasi yang diberikan oleh pekerja di Kawasan Tierra Soho pekerjaan yang mereka lakukan seiring berjalannya waktu dengan dilakukan terus menerus posisi yang salah, salah satunya postur menunduk dengan waktu yang lama dan menimbulkan *neck pain* atau sakit leher dan terkadang hingga merasakan pusing. Yang Dimana Ketika mereka merasakan sakit leher mengatasinya hanya dengan pergi ke pijat tradiosional yang mengakibat keluhan tidak tuntas secara maksimal dan juga tidak mengetahui bagaimana cara Latihan yang efektif untuk menurunkan sakit leher untuk jangka pendek maupun jangka panjang.

Oleh karena itu, melalui kegiatan edukasi yang dilakukan di Kawasan Tierra Soho untuk pekerja di kawasan tersebut untuk mengatahui dan memahami bagaimana postur dan tindakan yang dilakukan secara tepat agar memiliki perkembangan pada perbaikan sakit leher para pekerja.

STUDI KASUS

Metode

Data yang diambil menggunakan 2 tahapan *pre test* dan *post test*. Tahap pertama yaitu *Pre Test*, menggunakan questioner wawancara yang berisi perihal pengetahuan teori, faktor resiko, gejala dan penanganan sekaligus mengisi data *questioner Neck disability index* (NDI). Tahap kedua berisi hal yang sama dengan isi dari *pre test* namun *post test* sebagai penilaian ke efektifan edukasi yang diberikan kepada pekerja di Kawasan Tierra Soho Surabaya.

Tabel 1. *Questioner Pre Test & Post Test*

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1.	Apakah kamu tahu apa yang menyebabkan timbulnya sakit leher ?		
2.	Apakah kamu tahu faktor resiko dan gejala yang menyebabkan sakit leher ?		
3.	Apakah kamu tahu bagaimana postur yang benar jika duduk didepan laptop atau computer ?		
4.	Apakah kaumu tahu bagaimana cara penanggulangan atau menangi jika merasakan sakit leher ?		

Sampel Studi

Sampel studi yang digunakan adalah pekerja di Kawasan Tierra Soho Surabaya di Jalan Darmo Harapan I Surabaya 60187, Tanjungsari, Sukomanunggal, Jawa Timur, Jawa Timur

60187. Senin, 17 Maret 2025 jam 12.00 – 14.00 WIB. Pekerja tersebut sebagai satpam, office boy dan juga gate parkir dengan total pekerja sebanyak 23. Yang Dimana untuk masing – masing pekerja memiliki *shift* dan juga range usia yang berbeda. Untuk satpam memiliki 2 shift (07.00 – 18.30, 18.30 – 07.00) dan *Range* usia 20 – 50 tahun , Office Boy memiliki 2 shift (Pagi 07.00 – 15.00, Siang 13.00 – 21.00) dan *Range* usia 30 – 45 tahun, Gate Parkir memiliki 3 shift (Pagi 07.00 – 15.00, Siang 15.00 – 23.00, malam 23.00 – 07.00) *Range* usia 23- 35 tahun.

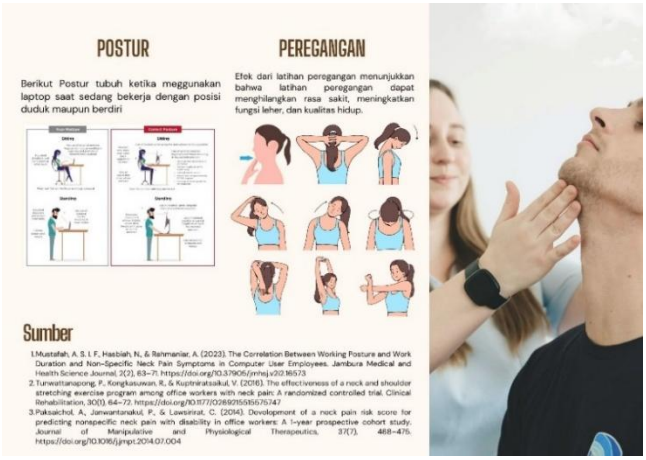
Sampel yang diambil berupa pekerja yang mengalami *Neck Pain* atau sakit leher. Ketika *survey* aktifitas para pekerja lebih banyak duduk dan berdiri namun banyak menggunakan posisi leher yang salah seperti menunduk.

Alat ukur yang digunakan berupa *questioner Neck disability index* (NDI) untuk mengidentifikasi seberapa parah kondisi sakit leher setiap pekerja tersebut. Masing-masing dari 10 item memiliki skor dari 0 hingga 5. Skor maksimum adalah 50. Skor yang diperoleh dapat dikalikan dua untuk menghasilkan skor persentase. Untuk hasil akhirnya jika hasil 0 – 4 dikatakan seseorang tidak ada permasalahan, 5 – 14 permasalahan ringan, 15 – 24 permasalahan sedang, 25 – 34 permasalahan berat, diatas 34 dengan kondisi parah (Vernon, 2014)

Intervensi

Memberikan edukasi berupa media promosi dengan bentuk *leafet* dan menjelaskan apa yang dimaksud dari isi tersebut yang dimana *leafet* berisi latar belakang, faktor resiko, gejala, postur dan penanganan.

Gambar 1. Media Edukasi *Leafet* Tampak Depan



Gambar 2. Media Edukasi *Leafet* Tampak Depan

Serta memberikan latihan yang dapat dilakukan secara mandiri dan juga menunjukan posisi yang benar untuk mengurangi keluhan tersebut.

Gambar 3. Pelaksanaan Kegiatan dan Pemaparan Materi

Hasil

Penelitian yang berlangsung di Kawasan Tierra Soho, dengan Hasil *Pre test* berupa wawancara (Tabel 2) dan juga berupa *questioner Neck disability index* (NDI) dari 23 pekerja.

Tabel 2. Hasil *Questioner Pre Test*

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1.	Apakah kamu tahu apa yang menyebabkan timbulnya sakit leher ?	82%	18%
2.	Apakah kamu tahu faktor resiko dan gejala yang menyebabkan sakit leher ?	9%	91%
3.	Apakah kamu tahu bagaimana postur yang benar jika duduk didepan laptop atau computer ?	0%	100%
4.	Apakah kamu tahu bagaimana cara penanggulangan atau menangani jika merasakan sakit leher ?	18%	82%

Hasil wawancara dan menjawab *questioner Neck disability index* (NDI) dengan masing – masing kepala penanggung jawab total pekerja sekitar 23 orang. Hasil yang di dapatkan bahwa dari 23 karyawan yang mengalami neck pain atau sakit leher terdiri dari 3 kondisi yang berbeda, yang pertama sebanyak 5 orang yang mengalami nyeri leher ringan di *range* usia 20 – 25 tahun, yang kedua mengalami nyeri leher sedang sebanyak 10 orang di *range* usia 30 – 40 tahun, yang ketiga mengalami nyeri leher sebanyak 8 orang mengalami nyeri leher berat hingga terkadang mengalami pusing di *range* usia 45-50 tahun. Hasil tersebut dapat dilihat (Tabel 3) :

Tabel 3. Hasil *Questioner Neck disability index* (NDI)

No	Tingkat Nyeri	Usia	Jumlah
1	Ringan	20 – 25	5
2	Sedang	30 – 40	10
3	Berat	45 – 50	8
4	Total		23

Tahap kedua dengan hasil post test setelah pemberian edukasi serta memberikan sedikit latihan untuk penanganan *neck pain* atau sakit leher. Hasil yang di peroleh dari wawancara kedua bahwa terlihat perubahan yag siginifikan untuk hasil edukasi dan untuk kondisi nyeri leher ringan dan sedang ada beberapa pekerja yang merasakan adanya perubahan rasa sakit ketika setelah melakukan latihan tersebut secara berkala, namun untuk kondisi nyeri leher berat dibutuhkannya penanganan fisioterapi lebih lanjut untuk mendapatkan hasil yang maksimal.

Tabel 4. Hasil *Questioner Post Test*

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1.	Apakah kamu tahu apa yang menyebabkan timbulnya sakit leher ?	100%	0%
2.	Apakah kamu tahu faktor resiko dan gejala yang menyebabkan sakit leher ?	91%	9%
3.	Apakah kamu tahu bagaimana postur yang benar jika duduk didepan laptop atau computer ?	100%	0%
4.	Apakah kamu tahu bagaimana cara penanggulangan atau menangani jika merasakan sakit leher ?	100%	0%

Pembahasan

Kegiatan yang dilakukan di kawasan Tierra Soho Surabaya, memberikan dampak yang baik untuk para karyawan di kawasan tersebut. Setelah diberikan penjelasan berupa edukasi dan contoh gerakan beberapa karyawan memberikan pertanyaan sekaligus konsultasi terkait kondisi sakit leher yang mereka alami. Yang dimana sangat terlihat bahwa adanya peningkatan yang sangat siginifikan para pekerja mengetahui perihal pengetahuan teori, faktor resiko, gejala dan penganganan nyeri leher.

Pada tahun 2016 Semua peserta menerima brosur yang menunjukkan posisi ergonomi yang tepat untuk diterapkan selama pekerjaan sehari-harit. Brosur tersebut memberikan edukasi berupa program latihan peregangan mencakup 20–30 *repetisi*/sesi peregangan leher, peregangan bahu, gerakan memutar bahu, peregangan batang tubuh, dan latihan ekstensi punggung dengan durasi sekitar 10–15 menit per sesi (Tunwattanapong et al., 2016).

Sama halnya pada tahun 2022 bahwa latihan penguatan dan peregangan memberikan dampak efektif untuk mengurangi nyeri dan sebagai pencegahan untuk timbulnya atau memperparah kondisi nyeri leher. Efek yang diberikan berupa meningkatkan kontrol neuromotor dan mengurangi nyeri dan keterbatasan. Bentuk program Latihan berupa 10 pengulangan pada minggu pertama dan 15 pengulangan pada minggu berikutnya latihan peregangan untuk otot leher, bahu, dada, dan skapula dan latihan leher isometrik (flexion, extension, lateral flexion, rotation) (Aydoğmuş et al., 2022).

Kesimpulan

Berdasarakan hasil kegiatan yang dilakukan pada hari senin, 17 maret 2025 di Tierra Soho Surabaya dengan pembahasan yang yang telah di paparkan diatas bahwa kegiatang yang dilakukan dengan pemberian edukasi dan pemberian Latihan memberikan dampak untuk para pekerja untuk mengurangi nyeri leher yang dirasakan, walapun ada kondisi nyeri leher yang masih perlu adanya Tindakan fisioterapi lebih lanjut. Selain itu kegiatan edukasi ini dapat memberikan pengetahuan untuk pencegahan dan penganggulangan Ketika nyeri leher ini muncul Ketika berkerja.

Daftar Pustaka

Aydoğmuş, H., Şenocak, Ö., Döner, S. M., & Keskinoğlu, P. (2022). Investigation of the effectiveness of neck stabilization exercises in patients with chronic neck pain: A randomized, single-blind clinical, controlled study. *Turkish Journal of Physical Medicine and Rehabilitation*, *68*(3), 364–371. https://doi.org/10.5606/tftrd.2022.8481

Darmawan, D., Abdullah, A., Kasimbara, R. P., Deo Fau, Y., & Fisioterapi, P. S. (2022). Prevalensi Nyeri Leher Terkait Kinerja dan Faktor Resikonya Pada Pegawai di RS Mitra Keluarga Surabaya. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, *7*(1), 1–6.

Paksaichol, A., Janwantanakul, P., & Lawsirirat, C. (2014). Development of a neck pain risk score for predicting nonspecific neck pain with disability in office workers: A 1-year prospective cohort study. *Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics*, *37*(7), 468–475. https://doi.org/10.1016/j.jmpt.2014.07.004

Safiri, S., Kolahi, A. A., Hoy, D., Buchbinder, R., Mansournia, M. A., Bettampadi, D., Ashrafi-Asgarabad, A., Almasi-Hashiani, A., Smith, E., Sepidarkish, M., Cross, M., Qorbani, M., Moradi-Lakeh, M., Woolf, A. D., March, L., Collins, G., & Ferreira, M. L. (2020). Global, regional, and national burden of neck pain in the general population, 1990-2017: Systematic analysis of the Global Burden of Disease Study 2017. *The BMJ*, *368*. https://doi.org/10.1136/bmj.m791

Tunwattanapong, P., Kongkasuwan, R., & Kuptniratsaikul, V. (2016). The effectiveness of a neck and shoulder stretching exercise program among office workers with neck pain: A randomized controlled trial. *Clinical Rehabilitation*, *30*(1), 64–72. https://doi.org/10.1177/0269215515575747

Vernon, H. (2014). Neck Disability Index. *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*, 4277–4283. https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5_1915

Yani, F., Anniza, M., & Priyanka, K. (2020). *Pembatik i Di Sentra i Batik Giriloyo*. *06*(01), 31–36.