
Edukasi Auto Stretching pada Kasus Nyeri Leher pada Siswa SMP Nurul Ilmi Kota Jambi

Wanti Hasmar^{1*}, Faridah², Indah Permata Sari³,

^{1,2,3} Program Studi D III Fisioterapi, STIKes Baiturrahim Jambi

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

*Email Korespondensi: wanti.cemar@gmail.com

Abstract

Neck pain is a complaint that often causes a person to come to a health facility for treatment. Auto stretching is a technique of stretching the muscles with the correct direction of pulling which is done independently with the aim of reducing pain. Based on the data collected, it was found that (80%) junior high school students who had less knowledge and had sufficient knowledge 3 (15%). After conducting counseling on reducing neck pain with auto stretching, there was an increase in the knowledge of junior high school students with a percentage of 5% increasing to 90%. The aim of this counseling to the community is to increase the knowledge of junior high school students about auto stretching in cases of neck pain. Methods Implementation of counseling activities is carried out by lecture and demonstration methods with a total of 20 participants. The material presented about auto stretching in neck pain includes the meaning, causes, pathophysiology of neck pain, as well as understanding, benefits, how to implement auto stretching. In counseling, discussions were also held between the presenters and participants to share experiences related to the theme of neck pain. To find out the participants' understanding of the material presented, an evaluation was held by asking a number of questions. The results of this activity showed an increase in junior high school students' knowledge about auto stretching for neck pain.

Keywords: auto stretching, health education, neck pain.

Abstrak

Nyeri leher merupakan salah satu keluhan yang sering menyebabkan seseorang datang berobat ke fasilitas kesehatan. Auto stretching merupakan teknik stretching pada otot dengan arah tarikan yang benar yang dilakukan secara mandiri dengan tujuan mengurangi nyeri. Berdasarkan data yang dikumpulkan didapatkan (80%) siswi SMP yang memiliki pengetahuan kurang dan memiliki pengetahuan cukup 3 (15%). Setelah dilakukan penyuluhan dalam pegurangan nyeri leher dengan auto stretching terdapat peningkatan pengetahuan siswa SMP dengan persentase 5% meningkat menjadi 90%. Tujuan penyuluhan kepada masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan siswi SMP tentang auto stretching pada kasus nyeri leher. Metode Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah dan demonstrasi dengan jumlah peserta sebanyak 20 orang. Materi yang disampaikan tentang auto stretching pada nyeri leher meliputi pengertian, penyebab, patofisiologi nyeri leher, serta pengertian, manfaat, cara pelaksanaan auto stretching. Dalam penyuluhan juga diadakan diskusi antara pemateri dengan peserta untuk berbagi pengalaman terkait tema kejadian nyeri leher. Untuk mengetahui pemahaman peserta tentang materi yang disampaikan diadakan evaluasi dengan mengajukan beberapa pertanyaan. Hasil kegiatan ini menunjukkan peningkatan pengetahuan siswi SMP tentang auto stretching pada nyeri leher.

Kata Kunci: *auto stretching*, edukasi kesehatan, nyeri leher

PENDAHULUAN

Dampak virus corona berpengaruh pada dunia pendidikan. Kebijakan yang diambil oleh negara yang terdampak virus corona termasuk indonesia harus melakukan pembelajaran jarak jauh atau yang biasa disebut *study from home*. *Study from home* yang dilaksanakan diantaranya yaitu pembelajaran dalam jaringan atau yang biasa disebut daring. Pembelajaran daring merupakan sistem pembelajaran yang dilakukan dengan tidak bertatap muka langsung, tetapi menggunakan platform yang dapat membantu proses belajar mengajar yang dilakukan dengan jarak jauh.¹ Pelaksanaan pembelajaran daring akan mengharuskan mahasiswa untuk menggunakan gadget dengan durasi yang lama sehingga dapat memicu dampak negatif dari penggunaan gadget. Salah satu dampak negatif yang muncul pada kesehatan tubuh yaitu musculoskeletal disorder (MSMP).²

Musculoskeletal disorder dapat terjadi karena beberapa faktor risiko, yaitu faktor fisik, faktor biomekanik, dan faktor individu. Pada faktor fisik dan biomekanik terdiri dari postur tubuh, gerakan yang berulang, kekuatan yang dikeluarkan, durasi, frekuensi, dan vibrasi. Sedangkan berdasarkan faktor individu terdiri dari jenis kelamin, usia, dan IMT. Musculoskeletal disorder merupakan kelompok gangguan dan cedera yang mempengaruhi sistem musculoskeletal dan pergerakan tubuh manusia. Gangguan MSMP pada ekstremitas atas yang sering dikeluhkan yaitu pada bagian leher, bahu, dan jari tangan. Dalam penggunaan gadget yang dilakukan secara berlebihan dengan menempatkan posisi kepala secara terus menerus dalam posisi yang sama akan menyebabkan kelemahan dan kelelahan pada otot leher.¹

Nyeri leher didefinisikan sebagai nyeri yang dialami dari pangkal kepala (occiput) sampai bagian atas punggung dan meluas kebatas luar dan atas tulang belikat (skapula). Nyeri leher pada pengguna gadget dapat menimbulkan ketidak nyamanan, penurunan kualitas hidup, dan penurunan aktivitas kerja pada individu karena menggunakan gadge dengan intensitas yang lama dan dipertahankan dengan posisi leher yang statis. Pada kondisi nyeri leher yang diakibatkan karena durasi penggunaan gadget yang berlebihan, otot leher akan mengalami kontraksi yang berlebihan sehingga menyebabkan kondisi leher mudah lelah serta dapat mengakibatkan kemampuan fungsional leher meliputi gerak menunduk, menoleh, dan memutar kepala. Kemampuan fungsi leher sangat dipengaruhi oleh lingkup gerak sendi, fleksibilitas jaringan, dan adanya nyeri tersebut.³

Penggunaan *smartphone* dalam posisi statis dan dengan lengan yang tidak di dukung akan menyebabkan penyelarasan leher dan bahu yang tidak normal. Karena smartphone memiliki monitor kecil yang biasanya dipegang kebawah di dekat pangkuhan, pengguna harus menundukan kepala untuk melihat layar. Alasan utama penggunaan smartphone lebih populer diseluruh dunia adalah perangkat untuk dijadikan komunikasi dan hiburan⁴

Menurut Lee, 2015 hal itu disebabkan dengan aktivitas di leher yang lama sehingga beban otot statis yang berkepanjangan dan kurangnya dukungan lengan dan adanya gerakan jari yang berulang terutama posisi ketika menggunakan satu tangan saja. Penggunaan smartphone yang berlebihan dalam durasi yang lama memiliki efek negatif yang berpotensi berbahaya bagi kesehatan yaitu gangguan musculoskeletal (rasa sakit di leher), kinerja akademis yang buruk, kecemasan dan depresi serta kualitas tidur yang buruk.⁵

Penggunaan *smartphone* yang lama atau dalam jangka panjang menyebabkan adanya tekanan mekanik terus menerus pada tendon, otot, dan jaringan di sekitar leher, dan selain itu mempertahankan postur tubuh yang sama juga dapat menyebabkan gangguan

muskuloskeletal. Posisi penggunaan *smartphone* sangat berpengaruh untuk nyeri leher. Nyeri leher merupakan sumber masalah dan disabilitas kesehatan yang umum terjadi di masyarakat. Nyeri leher dilaporkan memiliki banyak korelasi dengan ketegangan otot, juga postur dan kelengkungan leher sebagai pencetus sakit kepala dan leher. Posisi terbaik saat menggunakan *smartphone* adalah posisi duduk dengan leher lurus dan menopang lengan bawah dengan kedua tangan memegang *smartphone* menggunakan kedua ibu jari. Akan tetapi posisi ini tidak boleh dipertahankan untuk waktu yang lama.⁵

Menurut Yoel seong responden yang menggunakan *smartphone* lebih dari 20 menit menunjukkan median decrements mengalami frekuensi kelelahan pada otot upper trapezius dan otot erector spinae, dan juga adanya beban berlebih pada bahu yang sering digunakan. Pada umumnya nyeri leher pada pengguna gadget dapat disebabkan oleh intensitas penggunaan gadget yang dapat mempengaruhi lamanya posisi fleksi pada otot leher. Rasa nyeri yang terjadi di bagian leher pada usia remaja juga terus meningkat karena terdapat beberapa faktor lainnya yang menjadi penyebab terjadinya neck pain diantaranya jenis kelamin, usia, beban, dan durasi.¹

Leher (tulang *cervical*) adalah anggota tubuh bagian atas yang memiliki fungsi sangat banyak. Dalam kehidupan sehari-hari, leher memiliki fungsi sebagai penopang kepala, pelindung sumsum tulang belakang dan bagian dari batang tubuh atau tulang belakang. Leher memiliki peranan yang sangat penting dalam proses persarafan dari otak hingga seluruh badan. Leher berperan dalam kinerja pembuluh darah yang menuju ke otak. Leher memiliki gerakan sendi yang sangat kompleks. Gerakan leher terdiri dari fleksi, ekstensi, rotasi dan lateral. Pergerakan leher yang cukup luas dan mempunyai fungsi yang sangat banyak, leher memiliki resiko cidera muskuloskeletal yang sangat tinggi terutama nyeri leher.⁶

Lama kerja mempengaruhi nyeri leher karena lama kerja yang tinggi ditambah dengan karakteristik pekerja yang harus menunduk secara terus menerus akan menyebabkan otot-otot pada daerah leher berkontraksi terus menerus yang dapat mengakibatkan kelelahan pada otot leher.⁷ Lama kerja mempengaruhi nyeri leher karena lama kerja yang tinggi ditambah dengan karakteristik pekerja yang harus menunduk secara terus menerus akan menyebabkan otot-otot pada daerah leher berkontraksi terus menerus yang dapat mengakibatkan kelelahan pada otot leher.⁸

Fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan/atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, perlatan (fisik, elektroterapeutis dan mekanis) pelatihan fungsi, komunikasi.⁴

Nyeri *cervical* merupakan salah satu keluhan yang sering menyebabkan seseorang datang berobat ke fasilitas kesehatan. Di populasi didapatkan sekitar 34 % pernah mengalami nyeri cervical dan hampir 14 % mengalami nyeri tersebut lebih dari 6 bulan. Pada populasi usia di atas 50 tahun, sekitar 10 % mengalami nyeri cervical, lebih sedikit dibanding populasi yang mengalami nyeri pinggang bawah.⁴ Berbagai keluhan yang timbul pada kondisi tersebut dapat ditangani dengan penerapan teknik auto stretching. Auto stretching merupakan teknik stretching pada otot dengan arah tarikan yang benar yang dilakukan secara mandiri dengan tujuan mengurangi nyeri dan keluhan yang terjadi.⁹

Teknik *auto stretching* merupakan aspek penting dari program latihan di rumah (home program) dan merupakan penatalaksanaan terapi jangka panjang pada beberapa gangguan muskuloskeletal. Pemberian edukasi terhadap pasien tentang cara yang aman melakukan prosedur auto stretching di rumah sangat penting untuk pencegahan injuri

kembali atau mencegah terjadinya disfungsi di masa akan datang.⁹ *Auto stretching* merupakan suatu metode penguluran/stretching yang biasa dilakukan pada otot-otot postural sebagai suatu latihan fleksibilitas yang dilakukan secara aktif oleh klien/pasien. Active stretching meningkatkan fleksibilitas secara aktif dan menguatkan otot agonis. Pada saat melakukan Auto Stretching, komponen yang ada dalam otot yakni golgi tendon dan muscle spindle, dirangsang untuk melakukan kontraksi pada otot antagonis dan relaksasi pada otot agonis sehingga akan diperoleh suatu penguluran yang berarti. Tekanan pada otot agonis saat melakukan peregangan secara aktif akan membantu relaksasi pada otot yang di regang (antagonis) dengan reci-procal inhibition. Auto Stretching dapat menurunkan nyeri otot *Upper Trapezius* karena memiliki konsep yang sama.⁹

Stretching adalah istilah yang digunakan untuk memanjangkan atau meregangkan struktur jaringan lunak yang memendek, stretching juga berfungsi untuk menimbulkan efek rileks dan mengurangi nyeri dan spasme.¹⁰

Dengan diadakannya pengabdian pada masyarakat ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada seluruh siswa dan siswi SMP Nurul Ilmi Jambi mengenai bahaya terlalu lama penggunaan handphone serta pencegahan untuk mengatasi nyeri yang ditimbulkan. Selain hal tersebut juga dengan dilakukannya pengabdian masyarakat ini dapat memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada siswa SMP Nurul Ilmi Jambi mengenai gangguan fungsi leher dan memberikan pengetahuan dan pemahaman serta penerapan teknik *auto stretching* pada leher.

METODE

Proses pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan melalui beberapa tahapan. Kegiatan ini dilaksanakan di SMP Nurul Ilmi Jambi dan diikuti oleh 20 orang siswi. Edukasi Kesehatan pada siswi ini dilaksanakan dalam beberapa tahapan pelaksanaan kegiatan, yaitu:

1. Tahap Survei

Tahap ini dimulai dari survei tempat penyuluhan dan pengurusan surat izin ke kepala sekolah Nurul Ilmi serta membuat kontrak pertemuan untuk kegiatan penyuluhan pada siswi di SMP Nurul Ilmi Jambi.

2. Tahap *Pre-test*

Tahap ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana tingkat pengetahuan siswi SMP Nurul Ilmi terhadap auto stretching pada nyeri leher sebelum diberi edukasi kesehatan.

3. Tahap Pelaksanaan Penyuluhan

Tahap ini dilakukan penyuluhan pada siswi SMP Nurul Ilmi dengan memberikan edukasi Kesehatan tentang auto stretching pada kasus nyeri leher dengan menggunakan *leaflet*. Penyuluhan dihadiri sebanyak 20 orang siswi.

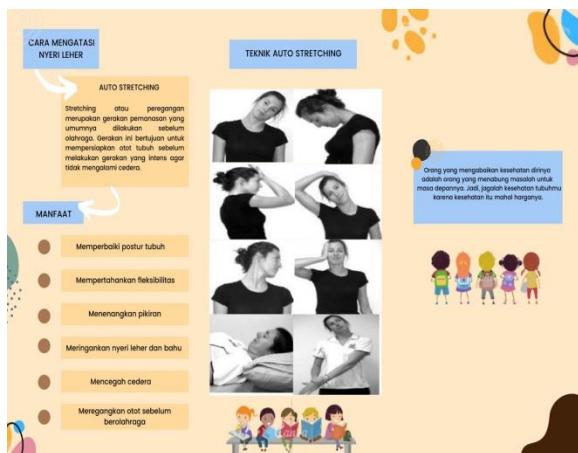
4. Tahap Evaluasi

Tahap ini dilakukan setelah pemberian edukasi kesehatan pada siswi SMP nurul ilmi dengan pemberian *post-test* kepada siswi dengan jumlah 5 soal. Indikator penilaian *post-test* adalah hasil peningkatan *post-test* siswi SMP nurul ilmi. Tujuan dari evaluasi ini adalah untuk melihat sejauh mana tingkat pemahaman siswi terhadap latihan auto stretching pada kasus nyeri leher dan cara pencegahannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tahap persiapan ini, kami menyurvei tempat penyuluhan serta pengurusan surat izin pelaksanaan pengabdian masyarakat di SMP Nurul Ilmi yang di tanda tangani langsung oleh kepala sekolah SMP Nurul Ilmi Jambi. Selanjutnya, kami melakukan koordinasi dengan bagian kemahasiswaan SMP Nurul Ilmi dan mitra pengabdian yaitu siswa SMP Nurul Ilmi yang berjumlah 20 orang.

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada 2 Desember 2022 yang bertempat di SMP Nurul Ilmi Jambi. Kegiatan diawali dengan pembukaan oleh kepala sekolah SMP Nurul Ilmi dan dilanjutkan dengan pemberian *Pre-test* kepada SMP Nurul Ilmi. Adapun pertanyaan yang diberikan dari *Pre-test* mengenai pengertian nyeri leher, penyebab, komplikasi, pencegahan nyeri leher, serta auto stretching (definisi, manfaat, cara pelaksanaan). Selanjutnya para peserta penyuluhan dibagikan leaflet seperti terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Leaflet *auto stretching* pada nyeri leher

Materi penyuluhan disampaikan langsung kepada para peserta penyuluhan dan diselingi dengan dialog interaktif dengan peserta tentang auto stretching pada nyeri leher. Pada saat penyuluhan berlangsung, terlihat siswi SMP Nurul Ilmi antusias dalam mendengarkan materi yang disampaikan dan berdiskusi tentang auto stretching pada nyeri leher. Berdasarkan hasil diskusi diketahui siswi SMP Nurul Ilmi belum mengetahui faktor penyebab nyeri leher dan cara pelaksanaan auto stretching untuk mengurangi nyeri dan kekakuan otot leher. Adapun Suasana penyuluhan berlangsung dengan baik seperti terlihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Suasana Penyuluhan

Demonstrasi latihan auto stretching yang diberikan ke siswi SMP Nurul Ilmi ini dijelaskan cara pelaksanaan latihannya. Pada saat demonstrasi berlangsung, terlihat siswi SMP Nurul Ilmi antusias dalam melakukan praktek Latihan auto stretching. Adapun Suasana demonstrasi berlangsung dengan baik seperti terlihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Demonstrasi auto stretching exercise

Upaya untuk pencegahan dan pengendalian nyeri leher dalam pada siswi SMP Nurul Ilmi, dapat menerapkan saat timbul nyeri leher dan kaku pada leher sehingga nyeri dan kaku data berkurang. Oleh karena itu, tujuan kegiatan penyuluhan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan siswi SMP Nurul Ilmi tentang *auto stretching* pada nyeri leher. Dari hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dari *score* awal hanya 5% kemudian meningkat kan menjadi 90%. Hasil peningkatan pengetahuan Mitra seperti terlihat pada Tabel 1 dan Tabel 2.

Tabel 1. Hasil Pretest Pengetahuan siswi SMP Nurul Ilmi Peserta Penyuluhan Tentang Auto stretching pada nyeri leher

No.	Pengetahuan	Jumlah	Percentase
1.	Kurang	16	80
2.	Cukup	3	15
3.	Baik	1	5
	Jumlah	20	100

Tabel 2. Hasil Postest Pengetahuan siswi SMP Nurul Ilmi Peserta Penyuluhan Tentang Auto stretching pada nyeri leher

No.	Pengetahuan	Jumlah	Percentase
1.	Kurang	1	5
2.	Cukup	1	5
3.	Baik	18	90
	Jumlah	20	100

Peningkatan pengetahuan tentang auto stretching pada kasus nyeri leher siswi SMP Nurul Ilmi setelah diberikan penyuluhan juga sejalan dengan kegiatan pengabdian lain. Hal ini menunjukkan siswi SMP Nurul Ilmi telah memahami arti, manfaat, dan tujuan auto stretching pada nyeri leher.

Penyuluhan kesehatan adalah aktivitas pendidikan kesehatan dengan cara memberikan pesan dan membangun keyakinan sehingga masyarakat tidak saja menjadi sadar, tahu dan paham serta dapat ikut dan berbuat sesuatu sesuai anjuran dan berkaitan dengan kesehatan. Tingkat keberhasilan penyuluhan kesehatan tergantung kepada komponen dan proses pembelajaran tersebut yaitu media penyuluhan¹¹. Penyuluhan kesehatan merupakan gabungan beberapa kegiatan dan kesempatan yang berlandaskan

prinsip-prinsip belajar untuk mencapai suatu keadaan dimana individu, keluarga kelompok atau masyarakat secara keseluruhan ingin hidup sehat, tahu bagaimana caranya dan melakukan apa yang bisa dilakukan, secara perseorangan secara kelompok dan minta pertolongan bila perlu.¹²

KESIMPULAN

Proses kegiatan edukasi kesehatan pada siswi SMP Nurul Ilmi berjalan dengan baik dan sesuai jadwal. Kegiatan penyuluhan ini berhasil meningkatkan pengetahuan mitra siswi SMP Nurul Ilmi dari skor awal hanya 5% kemudian meningkat menjadi 90%.

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim Pengabdian mengucapkan terimakasih Kepada Bapak Ketua STIKes Baiturrahim, Pusat Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat STIKes Baiturrahim dan Pimpinan SMP Nurul Ilmi Jambi beserta Siswi yang telah memfasilitasi sehingga kegiatan ini berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Siliwangi, J., Road, R., No, B. & Yogyakarta, D. I. Durasi Penggunaan Gadget Terhadap Nyeri Leher Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19. 4, (2021).
2. Dewi, W. A. F. Dampak COVID-19 terhadap Implementasi Pembelajaran Daring di Sekolah Dasar. *Edukatif J. Ilmu Pendidik.* 2, 55–61 (2020).
3. Jehaman, I., Mendrofa, M. P., Kesehatan, I. & Lubuk, M. Pengaruh Pemberian Neck Calliet Exercise Terhadap Di Unit Pelaksana Teknis Daerah Puskesmas Hiliduho Tahun 2020. *J. keperawatan dan Fisioter.* 3, (2020).
4. Nugraha, Y. Penatalaksanaan Fisioterapi pada Kasus Cervica Root Syndrome di RST dr. Soedjono Magelang. *Univ. Muhammadiyah Surakarta* 53, 1689–1699 (2019).
5. Rahmawati, F., Fisioterapi, P. S., Kesehatan, F. I. & Surakarta, U. M. Hubungan durasi dan posisi penggunaan smartphone dengan nyeri leher pada mahasiswa fisioterapi universitas muhammadiyah surakarta. (2020).
6. Raharjo, T. D. W. I., Kesehatan, F. I. & Surakarta, U. M. Pengaruh Pemberian Traksi Cervical Terhadap Penurunan Nyeri Pada Penderita Nyeri Leher (Literature Study). (2021).
7. Hasmar, W. & Hadi, P. Education on Chin Tuck Exercises on Neck Pain for Batik Workers across the City of Jambi Edukasi Latihan Chin Tuck pada Nyeri Leher Pekerja Pembatik diseberang Kota Jambi. 1, 71–80 (2022).
8. Hasmar. Efektifitas Chin Tuck Exercise Terhadap Peningkatan. 16, 96–101 (2022).
9. Yudiansyah & Bustam, I. G. Teknik Auto Stretching Pada Gangguan Fungsi Leher Akibat Myofascial Pain. *J. Pengabdi. Masy.* 1, 62–68 (2018).
10. Hasmar, W. & Hadi, P. Edukasi Streching Cervical pada Kasus Neck Pain di SMA 5 Merangin. *J. Abdimas Kesehat.* 4, 81 (2022).
11. Narwastu, C. M. M., Irsan, A. & Fitriangga, A. Efektivitas penyuluhan terhadap tingkat pengetahuan mencuci tangan siswa MTs Miftahul Ulum 2 Kubu Raya. *J. Cerebellum* 6, 90 (2021).
12. Zulaikhah, S. T. Prinsip Penyuluhan Kesehatan Masyarakat. *Promosi Kesehat.* 1 (2019).