



Pengaruh Pemberian Terapi Latihan pada Nyeri Leher Non Spesifik Akibat Kesalahan Postur di Masyarakat Delik Sari, Gunung Pati

The Effect of Giving Exercise Therapy on Non-Specific Neck Pain Due to Postural Errors in the Community of Delik Sari, Gunung Pati

Syurrahmi Syurrahmi^{1*}, Lilik Sigit Wibisono², Widya Ervianta³,
Auliya Ayu Kusuma Warnadi⁴, Aisya Rahmah⁵, Radhita Ananta Putri⁶,
Rafif Aydin Maheswara⁷

¹⁻⁷Program Studi S1 Fisioterapi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kesdam IV/Diponegoro, Indonesia

Email: syurrahmi@stikeskesdam4dip.ac.id^{1*}, liliksigitwibisono@stikeskesdam4dip.ac.id²,
widyaervinta@gmail.com³, aulia@stikeskesdam4dip.ac.id⁴, aisyarahmah321@gmail.com⁵,
radhitaanantaputri@gmail.com⁶, rafifaydin4@gmail.com⁷

Korespondensi penulis: syurrahmi@stikeskesdam4dip.ac.id*

Article History:

Received: Oktober 15, 2023

Revised: Oktober 30, 2023

Accepted: November 12, 2023

Published: November 30, 2023

Keywords: Exercise Therapy, Non-Specific Neck Pain, Wrong Posture

Abstract. Health is a state of health, both physically, mentally, spiritually and socially, which enables everyone to live a productive life socially and economically. Public health is a condition that describes the level of health that occurs in society. Society is a group of individuals who live together, work together to obtain common interests and have an order of life, norms and customs that are adhered to in their environment. Public Health is a part of science that discusses and studies the prevention and treatment of disease in each individual. Physiotherapy as a health worker plays a very important role and must have the ability to maximize the potential for movement and function within the promotive, preventive, curative and rehabilitative scope. Therefore, it is proof that physiotherapy not only plays a curative and rehabilitative role but also plays a big preventive role. Nape pain or neck pain is generally not a serious condition that needs to be watched out for. This condition can heal in a few days or weeks without special treatment. However, neck pain can also occur due to certain diseases. Bending over, looking down for too long, often gritting your teeth, or reading in bed, using a cell phone for a long time can cause the neck muscles to become tense. Over time, this condition will cause Kornik's neck pain, which is a myofascial condition. Smartphones are a real manifestation of technological progress and are devices that work very complexly with access to the internet, social media and games. Excessive smartphone use can cause musculoskeletal disorders. Musculoskeletal disorders associated with smartphone use cause neck muscle fatigue caused by poor posture. Using smartphones for a long time can cause muscle tension. Apart from using smartphones, household activities can also cause neck pain such as ironing and washing. Providing exercise therapy in the form of Free Active Movement can reduce complaints of neck pain.

Abstrak

Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Kesehatan masyarakat adalah kondisi menggambarkan tentang taraf kesehtan yang terjadi di masyarakat. Masyarakat adalah sekumpulan individu-individu yang hidup bersama, bekerja sama untuk memperoleh kepentingan bersama yang telah memiliki tatanan kehidupan, norma-norma, dan adat istiadat yang ditaati dalam lingkungannya. Kesehatan Masyarakat merupakan bagian ilmu yang membahas dan mempelajari pencegahan serta pengobatan penyakit pada setiap individu.

Fisioterapi sebagai tenaga kesehatan sangat berperan penting dan harus memiliki kemampuan untuk memaksimalkan potensi gerak dan fungsi dalam lingkup promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitative. Maka dari itu menjadi bukti bahwa fisioterapi tidak hanya berperan dalam kuratif dan rehabilitative saja namun juga berperan besar dalam preventif. Nyeri tengkuk atau sakit leher umumnya bukan kondisi serius yang perlu diwaspadai. Kondisi ini bisa sembuh dalam beberapa hari atau beberapa minggu tanpa ditangani secara khusus. Meski begitu, sakit leher juga bisa terjadi akibat penyakit tertentu. Terlalu lama membungkuk, menunduk, sering menggertakkan gigi, atau membaca di atas tempat tidur, penggunaan handpone dalam jangka waktu lama bisa menyebabkan otot leher menjadi tegang. Kondisi tersebut lama-kelamaan akan menyebabkan sakit leher Kornek yaitu kondisi *miofasial*. Smartphone adalah manifestasi nyata dari kemajuan teknologi serta suatu perangkat yang bekerja sangat kompleks sengan adanya akses terhadap internet, media sosial, dan game. Penggunaan smartphone yang berlebihan dapat menyebabkan terjadinya gangguan muskuloskeletal. Gangguan muskuloskeletal yang terkait dengan penggunaan smartphone menyebabkan kelelahan otot leher yang disebabkan oleh postur tubuh yang buruk. Penggunaan smartphone dalam waktu yang lama dapat mengakibatkan ketegangan otot. Selain penggunaan smartphone, aktivitas rumah tangga juga bisa menyebabkan nyeri leher seperti menyetrika dan mencuci. Pemberian terapi latihan berupa *Free Active Movement* daapat menurunkan keluhan nyeri leher.

Kata Kunci: Terapi Latihan, Nyeri Leher Non Spesifik, Kesalahan Postur

1. PENDAHULUAN

Postur merupakan posisi ketika seseorang dapat menahan tubuh dengan baik dan benar saat berdiri dan duduk. Dalam pengertian lain, postur merupakan gabungan atau kombinasi sendi-sendi tubuh pada suatu waktu. Secara umum, postur tubuh yang benar adalah posisi tubuh yang memberikan tekanan minimum bagi setiap sendi. Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis (Saputra, 2019).

Menurut kamus besar bahasa indonesia postur tubuh adalah bentuk, keadaan tubuh, sikap perawakan, perawakan seseorang. Tubuh adalah seluruh jasad manusia atau binatang yang kelihatan dari ujung kaki sampai ujung rambut. sedangkan menurut Abidin dan Sugiyanto (2021:109) bahwa postur tubuh merupakan perpaduan antara tinggi badan, berat badan, serta berbagai ukuran anthropometrik lainnya yang ada pada diri seseorang. Jadi pengertian postur tubuh adalah bentuk tubuh atau sikap badan yang terlihat dari ujung kaki sampai ujung rambut dan merupakan perpaduan antara tinggi badan, berat badan dan ukuran anthropometrik lainnya yang ada pada diri seseorang. Evaluasi postur dapat dilakukan dengan 2 pendekatan, yaitu statis dan dinamis. Evaluasi statis dilakukan terhadap postur seseorang pada saat yang gersangkutan dalam posisi diam (*fixed position*), sedangkan evaluasi yang sifatnya dinamis dilakukan pada saat yang bersangkutan sedang bergerak, yang meliputi gerak pada saat berjalan, berlari, memanjat, turun tangga, dan berdiri. Kriteria khusus yang dapat digunakan sebagai pedoman untuk mengevaluasi unsur- unsur pada postur seseorang pada saat sedang berjalan, berlari, duduk dan memanjat tangga. test ini menggunakan pendekatan prkatis untuk menaksir postur seseorang ketika sedang bergerak atau melakukan aktivitas sehari- hari, bukan hanya ketika seseorang berdiri atau tegak dengan suatu posisi diam dan tetap (Heijink A, Gomoll A, et al., 2012).

Era digital adalah dimana perkembangan teknologi semakin pesat sesuai dengan perkembangan zaman. Alat-alat teknologi bukan menjadi alat-alat yang langka untuk ditemukan. Hampir semua aktifitas yang berhubungan dengan pendidikan, social, budaya, olahraga, ekonomi maupun politik selalu memanfaatkan kecanggihan teknologi untuk mencari informasi dan membantu melaksanakan setiap kegiatan-kegiatannya dalam pemecahan suatu masalah. Pada era digital seperti ini banyak dampak pada masyarakat, baik dampak positif maupun dampak negatif. Dampak positifnya adalah memudahkan dalam mencari informasi, hiburan, dan juga pengetahuan, tetapi dampak negatifnya berkaitan dengan perilaku dan tata karma anak yaitu seorang anak cenderung meniru budaya Barat bahkan anak mampu mengikuti dan mempraktekannya. Seorang anak bisa berperilaku demikian karena anak mampu melihat gambar, mendengarkan musik, menonton video, bermain games, dll baik secara online maupun offline. Perilaku anak yang pada dasarnya memiliki rasa ingin tahu yang tinggi dan selalu meniru melalui apa yang dilihat dan ditontonnya, maka perlunya pengawasan orang tua menjadikan alat teknologi sebagai edukasi anak, sehingga anak tidak selektif saat menggunakan alat teknologi. Kemajuan teknologi komunikasi telah mempengaruhi banyak pandangan orang terhadap hal-hal dalam kehidupan sehari-hari, termasuk pandangan dalam menjadi orang tua. Dahulu, orang tua masih membiarkan anaknya untuk bermain di luar rumah dengan permainan tradisional bersama anak-anak lainnya. Akan tetapi, saat ini orang tua lebih mengandalkan teknologi digital sebagai media permainan bagi anak.

Nyeri leher atau dikenal juga sebagai nyeri servikal merupakan salah satu keluhan yang sering menyebabkan seseorang datang berobat ke fasilitas kesehatan. Setiap tahunnya, diperkirakan sekitar 16,6% populasi dewasa mengeluh rasa tidak enak di leher, bahkan 0,6% akan berlanjut menjadi nyeri leher yang berat. Insiden nyeri servikal semakin meningkat dengan bertambahnya usia. Pada populasi berusia diatas 50 tahun, sekitar 10% mengalami nyeri leher. Salah satu penyebab nyeri leher adalah nyeri miofasial. Nyeri adalah pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan yang aktual dan potensial (Smeltzer & Bare, 2015 dalam Judha M, 2015). Nyeri merupakan tanda peringatan bahwa terjadi kerusakan jaringan, yang harus menjadi pertimbangan utama keperawatan saat mengkaji nyeri. Penyakit pada sendi adalah akibat degenerasi atau kerusakan pada permukaan sendi tulang yang banyak ditemukan di lanjut usia, mempunyai keluhan misalnya linu, pegal, dan kadang-kadang terasa seperti nyeri (Maryam, 2018). Penyakit sendi degeneratif merupakan suatu penyakit kronik yang seakan-akan proses penuaan, rawan sendi mengalami kemunduran dan degenerasi (Hasnia dan Arisandy, 2014).

Nyeri miofasial servikal (yang pada tulisan ini disingkat NMS) dapat terjadi pada wanita maupun laki-laki, dengan insiden yang lebih tinggi pada wanita. Perbandingan antara wanita dan laki-laki. Kesehatan Masyarakat merupakan bagian ilmu yang membahas dan mempelajari pencegahan serta pengobatan penyakit pada setiap individu. Bidang ilmu ini juga memiliki tujuan menjaga dan mempromosikan kesehatan sosial, dalam hali ini dilakukan dengan mempelajari hubungan antara manusia dan lingkungan, beberapa metode dalam pencegahan penyakit, kesehatan dalam suatu kawasan, kesehatan di lingkungan kerja maupaun kesehatan di dalam bermasyarakat. Secara umum, penyebab NMS dibagi dua, yaitu mekanik dan ergonomik. Penyebab mekanik adalah akibat trauma akut atau mikrotrauma berulang. Sementara penyebab ergonomik adalah akibat posisi tidur yang kurang baik ataupun posisi kerja yang buruk. Pada tulang belakang servikal, otot-otot yang sering terlibat dalam nyeri miofasial servikal adalah otot trapezius, levator skapula, rhomboid, supraspinatus, dan infraspinatus.

Jika miofasial servikal tidak ditangani segera, dapat menjadi sebuah fokus iritatif dan akan mengirim impuls nyeri secara persisten dan berlebihan melalui neuron-neuron sensorisnya ke medula spinalis. Stimulus nyeri yang berlebihan dapat memfasilitasi pelepasan neurotransmitter nosiseptif disertai dengan penurunan ambang terhadap aktivasi sinaptik, amplifikasi, dan persepsi nyeri. Keadaan ini disebut dengan spinal segmental sensitisation. Kondisi ini akan mempengaruhi komponen sensoris, motorik, dan sklerotomal dari segmen medula spinalis yang hiperaktif tersebut (Yustina, 2019). Pasien yang mengalami nyeri miofasial servikal perlu diedukasi dengan baik mengenai faktor-faktor yang mendasarinya atau masalah yang dapat menyebabkan nyeri dan mengganggu mobilitasnya. Edukasi pada pasien tentang kebiasaan latihan yang tepat dan memerintahkan mereka untuk melakukan program latihan di rumah untuk peregangan dan rekondisi. Pasien juga dapat mengambil manfaat dari latihan dan strategi khusus untuk meningkatkan kesadaran postural dan mekanika tubuh dengan aktivitas sehari-hari. Jika ergonomi tempat kerja yang buruk berkontribusi pada kondisi pasien, berikan instruksi tentang cara yang tepat untuk memodifikasi dan merubah keadaan tempat kerja. Nyeri miofasial servikal adalah suatu kondisi yang dapat diobati jika pasien diberikan edukasi tentang kondisi dan mengambil peran aktif dalam proses pemulihan (Safitri, dkk., 2020)

Nyeri biasanya bertambah dengan gerakan dan sedikit berkurang dengan istirahat. Nyeri pada sendi berasal dari inflamasi pada sinovium, tekanan pada sumsum tulang, fraktur daerah subkondral, tekanan saraf akibat osteofit, distensi, instabilnya kapsul sendi, serta spasme pada otot atau ligamen. Hambatan gerakan sendi biasanya semakin bertambah berat

dengan pelan – pelan sejalan dengan bertambahnya rasa nyeri. Kekakuan sendi sering dikeluhkan ketika pagi hari ketika setelah duduk yang terlalu lama atau setelah bangun pagi. Krepitasi Sensasi gemeretak (kadang - terdengar) pada sendi yang sakit. Deformitas sendi seringkali menunjukkan sendinya perlahan-lahan mengalami pembesaran, biasanya terjadi pada sendi tangan atau lutut. Pembengkakan pada tulang Pembengkakan pada tulang biasa ditemukan terutama pada tangan sebagai nodus Heberden (karena adanya keterlibatan sendi Distal Interphalangeal (DIP) atau *nodus Bouchard* (karena adanya keterlibatan sendi Proximal Phalangeal (PIP). Pembengkakan pada tulang dapat menyebabkan penurunan kemampuan pergerakan sendi yang progresif, dikenal sebagai kondisi keausan pada sendi terkait penuaan. Seseorang yang mengalami penyakit ini dapat menurunkan kepadatan tulang rawan, mengubah bentuk tulang, hingga menyebabkan peradangan yang menimbulkan rasa sakit, kekakuan, dan bahkan kehilangan mobilitas (Samara, 2017).

Terapi latihan adalah salah satu modalitas fisioterapi dengan menggunakan gerak tubuh secara aktif maupun pasif untuk pemerlihaaran dan perbaikan kekuatan, ketahanan dan kemampuan kardiovaskuler, mobilitas dan fleksibilitas, stailitas, rileksasi, koordinasi, keseimbangan dan kemampuan fungsional. Pemberian terapi latihan baik secara aktif maupun pasif, baik menggunakan alat maupun tanpa menggunakan alat dapat memberikan efek naiknya adaptasi pemulihan kekuatan tendon, ligament serta dapat menambah kekuatan otot, sehingga dapat mempertahankan stabilitas sendi dan menambah lingkup ruang sendi (Kisner, 2017).



Gambar 1. Peta Lokasi

Wilayah Delik Sari, Gunung Pati berjarak sekitar 10,5 km dari kampus STIKES Kesdam IV/Diponegoro Semarang, yang dapat ditempuh melalui jalur darat dengan transportasi umum ataupun pribadi. Wilayah Delik Sari, Gunung Pati memiliki lingkungan yang berbukit berada dipinggir kota Semarang. Kondisi medan yang naik turun menjadikan medan perjalanan sedikit taerganggu menyebabkan seringnya mayarakat memilih dirumah dan menggunakan teknologi handpone dalam berbelanja atau bermain games untuk remaja. Berdasarkan dengan kondisi diatas penulis tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat di Wilayah Delik Sari,

Gunung Pati Kota Semarang dengan Judul “Pengaruh Pemberian Terapi Latihan Pada Nyeri Leher Non Spesifik Akibat Kesalahan Postur Di Masyarakat Delik Sari, Gunung Pati”. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada masyarakat tentang pencegahan dan deteksi dini pada keluhan nyeri leher Non Spesifik.

2. TINJAUAN PUSTAKA

Berdasarkan analisis situasi pada masyarakat di Delik Sari, Gunung Pati, permasalahan prioritas mitra sebagai berikut :

- a. Mayoritas masyarakat di wilayah Delik Sari, Gunung Pati, Kota Semarang belum mendapatkan pelayanan kesehatan dasar minimal seperti pengukuran tekanan darah.
- b. Sudah terdapat Kelompok atau pelayanan kesehatan seperti kelompok lansia, namun belum memiliki kelompok Bina Keluarga Sehat.
- c. Mayoritas Ibu-ibu dan remaja mengeluhkan nyeri pada leher. Kondisi tersebut cenderung diabaikan atau tidak mendapat perhatian.
- d. Mayoritas Ibu-ibu melakukan aktivitas sehari-hari setelah mengerjakan aktivitas pekerjaan rumah menghabiskan waktu dengan menggunakan handphone, begitu pula pada Remaja.
- e. Mayoritas penderita yang mengeluhkan nyeri leher dengan rentang usia 15 – 45 Tahun.

Sebagian ibu-ibu yang mengeluhkan nyeri leher sudah dilakukan pengobatan ke Puskesmas terdekat. Penyuluhan Pengaruh Pemberian Terapi Latihan Pada Nyeri Leher Non Spesifik Akibat Kesalahan Postur Di Masyarakat Delik Sari, Gunung Pati, gunung pati nantinya dapat mencegah serta memberikan pengetahuan tentang Kondisi miofasial.

3. METODE PENELITIAN

Selain diberikan Sosialisasi atau penyuluhan kepada masyarakat juga diberikan Intervensi Fisioterapi sesuai dengan kondisi yang dikeluhkan berupa terapi latihan. Pemberian penjelasan terkait dengan kondisi atau keluhan dari setiap masyarakat dengan memberikan edukasi dan home program. Edukasi dan home program yang dianjurkan prinsipnya adalah tindakan yang dapat dilakukan oleh pasien atau masyarakat secara mandiri maupun keluarga dan penderita untuk menunjang pemulihan kemampuan gerak dan fungsi (Cheng, 2020). Dengan melakukan program rumah ini akan sangat membantu proses penyembuhan. Latihan-latihan yang dianjurkan, dilakukan atau dipraktikkan secara langsung oleh Fisioterapi sambil pasien mengikuti. Latihan dilakukan pengulangan sebanyak 3 kali agar pasien mengingat gerakan latihan. Latihan dan pencegahan yang dilakukan di rumah diantaranya :

1. Melakukan Terapi latihan *Free Active Movement*



Gambar 2. Contoh Melakukan *Free Active Movement*

2. Kompres Air hangat pada area yang sakit
3. Memperhatikan cara posisi mengetik atau menggunakan handphone sesuai dengan ergonomic
4. Menghindari menyetrika dengan posisi leher terlalu menekuk dalam waktu lama
5. Menghindari penggunaan handphone dalam waktu lama
6. Melakukan pijat atau massage ringan pada area leher dan bahu
7. Menghindari Gerakan yang spontan atau tiba-tiba dan terhentak
8. Melakukan Pemeriksaan lebih lanjut jika nyeri semakin meningkat.

Dengan adanya pemberian latihan atau pengetahuan pencegahan dapat mencegah terjadinya nyeri pada area leher.

3. HASIL PENGABDIAN MASYARAKAT

Target Luaran

Target luaran hasil pengabdian masyarakat ini adalah Publikasi di jurnal nasional. Selain itu hasil pengabdian masyarakat dapat diintegrasikan dengan mata kuliah Fisioterapi Muskuloskeletal dengan capaian pembelajaran yang sesuai. Pengabdian masyarakat ini juga rencananya akan diajukan untuk mendapatkan HAKI.

Kelayakan Perguruan Tinggi

Institusi STIKES Kesdam IV/Diponegoro melalui pusat penelitian dan pengabdian masyarakat berperan dalam mengkoordinasikan tim pengisi kegiatan yang memenuhi kualifikasi yaitu memiliki pengetahuan tentang Pengaruh Koreksi Postur Dan Mekanika Pada Penggunaan *Handphone* Dalam Upaya Pencegahan Resiko Terjadinya Nyeri Leher Non Spesifik Di Masyarakat Delik Sari, Gunung Pati. Tim mengisi kegiatan bekerja sama dengan pihak – pihak terkait dalam pelaksanaan kegiatan. Tim pengabdian masyarakat terdiri dari dosen Fisioterapi, TENDIK dan mahasiswa Fisioterapi STIKES Kesdam IV/Diponegoro. Dosen yang terlibat berjumlah Tiga orang yang sudah memiliki pengetahuan dan ketrampilan dasar yang dibutuhkan dalam kegiatan ini. Staf pengajar ini mengampu beberapa mata kuliah yang terkait dalam tema atau materi terkait. Untuk mahasiswa sendiri akan berperan sebagai fasilitator dalam membantu penyelenggaraan kegiatan pengabdian. Mahasiswa yang terlibat adalah mahasiswa tingkat Dua yang juga sudah memiliki pengetahuan dan ketrampilan dasar dalam pelaksanaan kegiatan.

Kegiatan akan dilaksanakan pada rentang bulan Mei 2024-Juli 2024 dengan jadwal kegiatan sebagai berikut:

Table 1. jadwal kegiatan

No.	Nama Kegiatan	Minggu						
		1	2	3	4	5	6	7
1	Penyusunan Proposal							
2	Kunjungan lapangan							
3	Pengajuan Proposal							
4	Presentasi Proposal							
5	Pelaksanaan Pengabdian							
6	Pelaporan Hasil pengabdian							
7	Publikasi Jurnal Nasional							
8.	Publikasi Media Elektronik							

Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 6 Mei 2024. TIM pengabdian Masyarakat berkumpul di kampus STIKES Kesdam IV/Diponegoro pada jam 06.00 WIB kemudian melakukan perjalanan ke Wilayah Delik Sari, Gunung Pati. TIM menyiapkan Acara dengan mempersiapkan formulir pemeriksaan, alat ukur nyeri dan menyiapkan absensi dan persiapan lainnya.



Gambar 3. Dokumentasi Sebelum Kegiatan Dimulai

Pembukaan acara dimulai dengan sambutan dari Ketua RT dan Ketua PKK di Wilayah Delik Sari, Gunung Pati dilanjutkan dengan Senam Bersama. Setelah kegiatan Senam pagi dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan. Sebelum acara dimulai warga datang langsung melakukan pemeriksaan tekanan darah oleh tim pengabdian masyarakat STIKES Kesdam IV/ Diponegoro. Masyarakat yang memiliki tekanan darah tinggi diberikan edukasi untuk mengontrol makanan dan dianjurkan melakukan pemeriksaan lebih lanjut ke klinik atau nakes terdekat. Masyarakat yang memiliki tekanan darah normal dilakukan assesment fisioterapi serta penentuan intervensi yang akan diberikan. Setelah dilakukan assesment fisioterapi mayoritas masyarakat mengeluhkan nyeri pada leher dan bahu. Latihan Koreksi postur dan mekanik diberikan kepada masyarakat yang mengeluhkan nyeri leher dan bahu. Pada saat dilakukan assesment fisioterapi diketahui kondisi masyarakat mengarah kepada miofasial, hal ini juga didukung dengan ada beberapa masyarakat yang telah melakukan pemeriksaan ke Puskesmas dan terdiagnosa Nyeri *Cervical*. Selanjutnya kepada mayoritas masyarakat yang mengeluhkan nyeri leher diberikan terapi latihan agar mengurangi spasme atau kekakuan pada otot leher dan bahu serta koreksi postur terhadap penggunaan *Handpone*.



Gambar 4. Dokumentasi Pendaftaran dan Pengecekan Tekanan Darah

Pengabdian masyarakat berlangsung selama 4 jam dengan jumlah peserta 62 orang. Pengabdian masyarakat dimulai dari pendaftaran, pemeriksaan tekanan darah, assesment fisioterapi dan dilanjutkan dengan pemberian intervensi Fisioterapi serta terapi latihan yang

dapat mengurangi terjadinya nyeri. Adanya penurunan intensitas nyeri dapat meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat. Fisioterapi memberikan terapi latihan kepada Masyarakat yang mengeluhkan nyeri leher dan pada masyarakat sesuai dengan kondisi yang dialami. Fisioterapi mencontohkan terapi latihan kepada masyarakat agar dapat dilakukan dirumah secara mandiri.



Gambar 5. Melakukan Pemeriksaan

Pada pengkajian atau survey awal wawancara yang dilakukan kepada perwakilan warga setempat, warga menyatakan belum pernah mendapatkan informasi berkaitan dengan Pelayanan Fisioterapi. Terkait dengan masalah kesehatan dan kegiatan pengabdian ini, warga sangat antusias karena mendapatkan pengetahuan baru. Pada saat melakukan pemeriksaan Tekanan darah didapatkan masyarakat memiliki tekanan darah tinggi (Hipertensi) sebanyak 10 orang dengan usia 40-65 tahun dan sebanyak 52 orang memiliki nilai tekanan darah normal. Kegiatan berikut adalah pemeriksaan kesehatan, pemberian intervensi fisioterapi, serta edukasi dan *home program* kepada masyarakat untuk senantiasa semangat menjaga posisi gerakan saat melakukan aktifitas rumah tangga maupun dalam bekerja, melakukan latihan-latihan yang sudah diberikan oleh fisioterapi serta menghindari gerakan atau kondisi yang dapat memperparah kondisi tersebut.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat di Wilayah Delik Sari, Gunung Pati melalui pemeriksaan kesehatan dasar serta pemeriksaan Fisioterapi dilanjutkan dengan pemberian tindakan Fisioterapi berupa Terapi Latihan. Kegiatan ini sangat dirasakan sekali manfaatnya oleh warga. Hendaknya kegiatan ini dapat dilakukan secara berkelanjutan dengan melakukan kerjasama dengan Puskesmas atau Posyandu-Posyandu yang ada dilingkungan sekitar.

Saran sebaiknya giat ini dapat dilakukan dan dapat menjadi program rutin dengan materi atau giat yang lainnya. Agar terwujud masyarakat yang sehat dan tanggap akan hal baru.

DAFTAR PUSTAKA

- A., Hasnia, A., & Arisandy, A. (2014). *Tes spesifik muskuloskeletal disorder*. Makassar: Physio Care Publishing.
- Abidin, Z., & Sugiyanto, S. (2021). Ergonomic analysis using Rapid Upper Limb Assessment (RULA) and Rapid Entire Body Assessment (REBA) methods on workers' posture in the packaging radiator sector PT. XYZ Tbk. *HUMANIS (Humanities, Management and Science Proceedings)*.
- Cheng. (2020). *Tehnik stretching pada otot yang mengalami kontraktur*. Hongkong.
- Depari, D. J. (2021). Hubungan posisi menunduk saat menggunakan telepon seluler dengan nyeri tengkuk pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara angkatan 2021.
- Heijink, A., Gomoll, A., et al. (2012). Biomechanical considerations in the pathogenesis of osteoarthritis of the knee. *Surgical & Sports Traumatology Arthroscopy*, 20(3), 435-441. <https://doi.org/10.1007/s00167-011-1580-3>
- Kisner, C., & Colby, L. A. (2017). *Therapeutic exercise: Foundations and techniques* (6th ed.). Philadelphia: F.A. Davis.
- Maryam. (2018). *Mengenal usia lanjut dan perawatannya*. Jakarta: Penerbit Salemba Medika.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2016). *Buku ajar fundamental keperawatan: Konsep, proses, dan praktik* (4th ed., Vol. 2). Jakarta: EGC.
- Safiri, S., Kolahi, A. A., Hoy, D., Buchbinder, R., Mansournia, M. A., Bettampadi, D., et al. (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. *BMJ*, 368, m791. <https://doi.org/10.1136/bmj.m791>
- Samara, D. (2017). Nyeri muskuloskeletal pada leher pekerja dengan posisi pekerjaan yang statis. *Universa Medicina*, 26(3), 137-142.
- Saputra, I. K. (2019). Analisis postur kerja tenaga kerja pemindahan paving block untuk mengurangi keluhan risiko muskuloskeletal dengan menggunakan metode Ovako Work Posture Analysis System (OWAS): Studi kasus pada PT. TB M. Pangat (Sarjana thesis). Universitas Putra Indonesia "YPTK" Padang.
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2015). *Buku ajar keperawatan medikal bedah Brunner & Suddarth* (8th ed.). Jakarta: EGC.
- Yustianti, Y. T., & Pusparini, P. (2019). Hubungan intensitas pemakaian gawai dengan neck pain pada usia 15-20 tahun. *Jurnal Biomedika dan Kesehatan*, 2(2), 71-76. <https://doi.org/10.31964/jbk.v2i2.247>