



**KEGIATAN PENYULUHAN PADA KASUS NECK PAIN PADA KOMUNITAS  
PEKERJA KERAMIK DINOYO KOTA MALANG**

***COUNSELING ACTIVITIES IN NECK PAIN CASES IN THE DINOYO CERAMIC  
WORKERS COMMUNITY, MALANG CITY***

**Meylani Fitriyani<sup>1</sup>, Nurul Aini Rahmawati<sup>2</sup>, Lina Sriyatun<sup>3</sup>**

<sup>1\*2</sup> Program Studi Profesi Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Malang

<sup>3</sup> UPT Puskesmas Dinoyo, Kota Malang

Email : [fitrynmelan123@gmail.com](mailto:fitrynmelan123@gmail.com)<sup>1</sup>, [ainirahmawati@umm.ac.id](mailto:ainirahmawati@umm.ac.id)<sup>2</sup>, [lina01karlos@gmail.com](mailto:lina01karlos@gmail.com)<sup>3</sup>

**Article History:**

Received: September 14th, 2024

Revised: October 10th, 2024

Published: October 15th, 2024

**Abstract :** *Positions that are not ergonomic can cause neck pain. Neck pain that occurs in workers is generally caused by musculoskeletal disorders where there is tension and stretching of the muscles and ligaments around the neck. Neck pain is a musculoskeletal condition that has a major impact on individuals, society and business life. One of them, for ceramic workers, is that the body posture when working is not ergonomic for long periods of time with repetitive movements. Workers who sit slightly bent and have their heads tilted forward can put a strain on the neck. Workers will potentially experience pain in the neck and will tend to limit every movement, therefore, it will interfere with daily activities. The outreach activities carried out are to provide insight to workers regarding ergonomic positions and precautions that can be taken for Dinoyo ceramic workers. The method used is to educate Dinoyo ceramic workers regarding ergonomic positions and provide independent training that can be done in the workplace. The results after being given education regarding neck pain, workers are enthusiastic and can increase the insight and knowledge of Dinoyo ceramic workers. This counseling will provide workers with full awareness of the importance of adopting an ergonomic working position to prevent neck pain.*

**Keywords:** *Workers, Neck Pain, Counseling*

**Abstrak**

Pada posisi yang tidak ergonomis dapat menyebabkan nyeri leher. Nyeri leher terjadi pekerja pada umumnya disebabkan oleh gangguan muskuloskeletal dimana terjadi ketegangan dan peregangan otot dan ligamentum sekitar leher. Nyeri leher merupakan suatu kondisi pada muskuloskeletal yang memiliki dampak yang besar pada kepada setiap individu, masyarakat dan kehidupan bisnis. Salah satunya, pada pekerja keramik, postur tubuh saat bekerja yang tidak ergonomis dengan jangka waktu yang lama dengan gerakan berulang. Pada pekerja dengan posisi duduk yang sedikit membungkuk dan kepala lebih condong ke depan dapat menimbulkan beban pada leher. pekerja

akan berpotensi mengalami nyeri pada leher dan akan cenderung membatasi setiap gerakannya, maka dari itu, akan mengganggu aktivitas sehari-hari. Kegiatan penyuluhan yang dilakukan yaitu untuk memberikan wawasan kepada pekerja mengenai posisi yang ergonomis dan serta pencegahan yang dapat dilakukan kepada para pekerja keramik Dinoyo. Metode yang digunakan adalah mengedukasi pekerja keramik Dinoyo mengenai posisi yang ergonomis serta memberikan latihan secara mandiri yang bisa dilakukan di tempat kerja. Hasil setelah diberikan edukasi terkait nyeri leher, pekerja antusias dan dapat meningkatkan wawasan serta pengetahuan para pekerja keramik Dinoyo. Pada penyuluhan ini tersebut akan memberikan kesadaran penuh pada pekerja seberapa pentingnya menerapkan posisi kerja yang ergonomis sebagai pencegahan terjadinya nyeri leher.

**Kata Kunci :** Pekerja, Nyeri Leher, Penyuluhan

## **PENDAHULUAN**

Aktivitas pekerja dalam mendukung produktivitas suatu pekerjaan masih banyak menimbulkan resiko kecelakaan maupun penyakit bagi pekerja. Maka, keselamatan pada tempat kerja menjadi pembahasan penting bagi dunia. Menurut *International Labour Organization* (ILO), terdapat sekitar 340 juta kecelakaan kerja dan 160 juta korban penyakit akibat kerja setiap tahunnya. Data ini menunjukkan bahwa kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja merupakan masalah yang cukup sering terjadi dalam dunia pekerjaan, pada umumnya, penyebabnya adalah kurangnya kesadaran pekerja akan pentingnya keselamatan dalam bekerja sehingga menyebabkan keluhan dan berdampak timbulnya penyakit kerja (Ningtyas et al., 2023).

Secara garis besar, ergonomis merupakan pikiran orang untuk menciptakan kerangka kerja yang sehat, aman dan nyaman (Saputro & Suryati, 2023). Salah satu faktor yang mempengaruhi ergonomis adalah postur saat bekerja. Postur pada pekerja merupakan keefektifan dari suatu pekerjaan. Apabila postur tubuh saat bekerja yang tidak benar dan dipertahankan dalam waktu yang relatif lama dapat menyebabkan keluhan berupa nyeri leher (Ayu et al., 2022). Salah satu, pekerjaan yang beresiko nyeri leher adalah pekerja keramik. Dimana posisi duduk dengan sedikit kepala menunduk dalam waktu yang cukup lama. Jika posisi tersebut dilakukan dalam jangka panjang, akan menimbulkan rasa nyeri pada leher karena adanya posisi yang tidak ergonomis.

Nyeri leher adalah rasa nyeri yang meliputi kelainan saraf, tendon, otot dan ligamen di sekitar leher (Samara & Samara, 2007). Nyeri leher ditemukan menempati peringkat ke-21. Oleh karena itu, nyeri leher merupakan masalah kesehatan masyarakat yang serius pada populasi umum. Prevalensi nyeri leher meningkat seiring bertambahnya usia dan lebih besar pada wanita daripada pria. Prevalensi nyeri leher tidak berubah secara substansial antara tahun 1990 dan 2010. Sampai saat ini sekitar 70% orang mengalami nyeri leher (Verhagen, 2021).

Salah satu, pekerjaan yang dapat menyebabkan nyeri leher adalah pekerja keramik. Dari hasil survey terdapat 13 pekerja keramik sebagian besar mengeluhkan nyeri pada leher yang sering kali muncul pada saat beraktivitas ataupun saat bekerja. Dalam hasil observasi pekerja keramik melakukan pekerjaannya dengan posisi yang tidak ergonomis dengan rentan waktu 1-2 jam tergantung selesainya pekerjaan.

Kegiatan penyuluhan ini memberikan wawasan serta pengetahuan kepada pekerja keramik Dinoyo tentang apa itu nyeri leher, apa saja pencegahannya serta latihan apa saja yang bisa

dilakukan pada saat dirumah maupun di tempat kerja. Jadi dengan adanya penyuluhan ini meluaskan pandangan pekerja pentingnya masalah kesehatan.

## **METODE**

Berdasarkan survey terdapat 13 orang pekerja dengan rentang usia 18-74 tahun dengan durasi kerja ketika menundukkan kepala 1- 2 jam tergantung selesainya pekerjaan. Kegiatan yang dilakukan yaitu dengan memberikan penyuluhan promosi kesehatan mengenai nyeri leher terhadap pekerja keramik. Adapun upaya promotif yaitu memberikan penyuluhan secara langsung kepada pekerja mengenai materi nyeri leher serta posisi yang ergonomis saat bekerja. Lalu memberikan latihan - latihan untuk mengurangi keluhan yang dirasakan serta pemberian edukasi yang bisa dilakukan dirumah atau ketika istirahat.

Kegiatan ini dilaksanakan di rumah produksi usaha kerajinan keramik Soeharto Jln. MT. Haryono XI no 461, Kelurahan Dinoyo, Kec. Lowokwaru, Kota Malang. Sasaran yang diambil terdiri dari pekerja keramik Dinoyo.

Pelaksanaan yang dilakukan diawali dengan survey mengenai keluhan apa saja yang sering dialami para pekerja. Selanjutnya, penyampaian materi dan pemberian edukasi yang dilakukan dengan cara penyuluhan kepada para pekerja. Setelah itu, diberikan terapi latihan sambil yang diikuti oleh para pekerja. Terapi latihan yang diberikan berupa peregangan leher. Latihan peregangan diketahui dapat mengurangi nyeri pada otot, fleksibilitas dan relaksasi. Adanya efek relaksasi yaitu untuk menurunkan rasa nyeri. Untuk mengetahui keefektifan dari kegiatan pekerja keramik maka dilakukan *pretest* dan *post-test*, yang bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman para pekerja tentang materi penyuluhan yang diberikan.

## **HASIL**

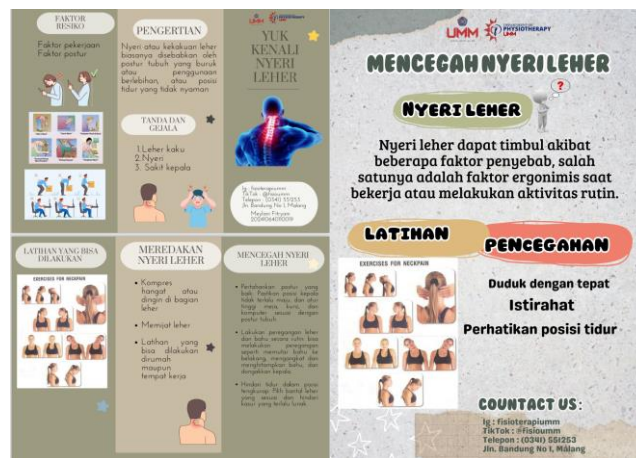
Kegiatan Penyuluhan ini dilakukan untuk memberikan wawasan kepada para pekerja mengenai nyeri leher. Dimana penyuluhan ini berupa menjelaskan leaflet dan poster nyeri leher serta pemberian latihan yang bisa dilakukan dirumah.



**Gambar 1.** Kegiatan Pekerja

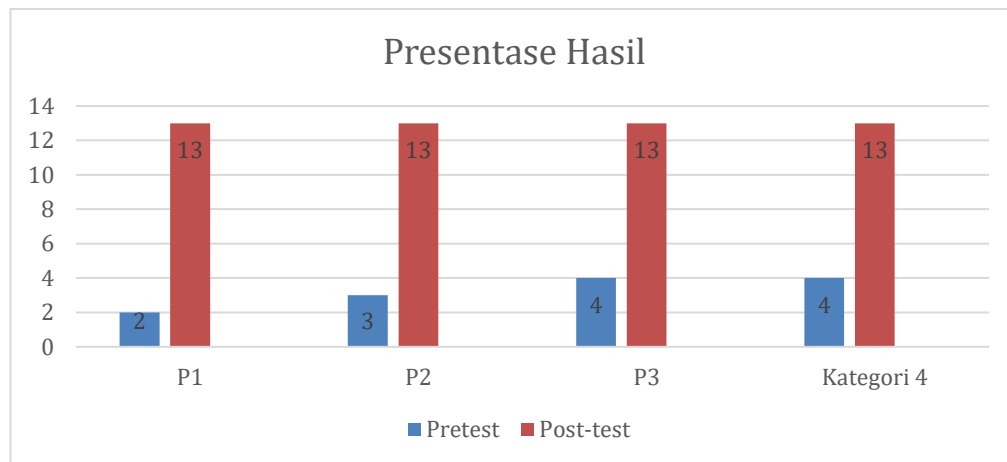


**Gambar 2.** Penyampaian Materi Penyuluhan



**Gambaar 3.** Media Penyuluhan

Ada pun *pretest* dan *post- test* yang dilakukan untuk mengetahui sejauh mana pekerja mengetahui nyeri leher. Ada pun pertanyaan yang diberikan yang meliputi, apa yang diketahui mengenai nyeri leher, penyebab nyeri leher, pencegahan nyeri leher, dan penanganan nyeri leher. Dari pertanyaan tersebut di peroleh hasil :



**Diagram 1.** Presentase Hasil

Dapat dilihat bahwa pada saat *pretest* pekerja belum mengetahui tentang nyeri leher. Setelah dilakukan penyuluhan serta pemberian edukasi dan latihan, hasil *post -test* terdapat peningkatan pengetahuan dan wawasan bagi pekerja keramik.

## PEMBAHASAN

Pada pekerja sangat menginginkan hasil yang maksimal untuk menyelesaikan pekerjaannya. Dalam hal ini postur tubuh pekerja merupakan faktor yang berperan penting dalam ergonomis. Pada posisi yang tidak ergonomis dapat menyebabkan nyeri leher.

Nyeri diakibatkan oleh postur tubuh yang tidak alamiah dengan punggung membungkuk dan leher menunduk sehingga posisi tubuh menjadi tidak ergonomis. Terjadinya nyeri leher dikarenakan postur leher yang terlalu lama dalam menunduk saat bekerja dengan durasi yang cukup lama (Nurhidayanti et al., 2021). Dalam hal ini perlu diperhatikan posisi tubuh bagi pekerja terutama bagian leher. Pekerja dapat melakukan latihan *stretching* di sela-sela pekerjaannya ketika merasakan kaku atau pegal pada leher.

Latihan *stretching* yang dilakukan secara teratur berdampak pada kesehatan fisik seseorang karena membantu otot yang kaku menjadi lebih lentur serta mengurangi rasa nyeri (Tunwattanapong et al., 2016). Oleh karena itu, *stretching* bertujuan untuk meningkatkan fungsi gerak, mengurangi nyeri dan mengembalikan fleksibilitas otot yang mengalami kekakuan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan para pekerja produksi keramik mengenai nyeri leher dan pengaplikasian terapi latihan (*stretching*) pada saat merasakan nyeri leher akibat kerja. Dari presentasi hasil menunjukkan adanya peningkatan tentang pengetahuan serta wawasan mengenai nyeri leher. Dalam kegiatan ini diharapkan pekerja harus lebih memperhatikan posisi kerja yang ergonomis.

## PENGAKUAN

Terima kasih kepada pihak puskesmas yang telah memberikan kesempatan kepada kami mahasiswi Profesi Fisioterapi UMM melakukan penyuluhan kepada pekerja keramik Dinoyo, Terima kasih kepada ibu Nurul Aini Rahmawati, S.Ft., Ftr., M.Biomed yang telah membimbing dan mengarahkan kami serta terima kasih pada pekerja keramik yang sudah mau menyempatkan waktunya.

## DAFTAR REFERENSI

- Ayu, D., Nasution, A. K., Mardiyah, A., Chairunisa, C., Derina, D., Riyani, D., Nasution, D. A., Syahfitri, H., Alponika, P., Basyar, R. N., Pangestuty, S., Zanjabila, S., & Sumayyah, S. (2022). Resiko Postur Kerja Terhadap Keluhan Nyeri Leher Pada Polisi Di Polresta Lubuk Pakam. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 1602–1608. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v6i2.4709>
- Ningtyas, D. R., Febrilian, Z., & Isharyadi, F. (2023). Implementasi Sni 9011:2021 Untuk Evaluasi Ergonomi Pada Operator Produksi Departemen Plastic Injection: Studi Kasus Di Industri Manufaktur. *Jurnal Standardisasi*, 25(2), 103. <https://doi.org/10.31153/js.v25i2.979>
- Nurhidayanti, O., Hartati, E., & Handayani, P. A. (2021). Pengaruh Mckenzie Cervical Exercise terhadap Nyeri Leher Pekerja Home Industry Tahu. *Holistic Nursing and Health Science*, 4(1), 34–43. <https://doi.org/10.14710/hnhs.4.1.2021.34-43>
- Samara, D., & Samara, D. (2007). *305-616-1-Sm*. 26(3), 137–142.
- Saputro, A. P., & Suryati, A. (2023). Peran Ilmu Ergonomi Terhadap Keselamatan Kerja di Sebuah Perusahaan. *Jurnal Ekonomi, Manajemen, Dan Akuntansi*, 2(2), 1–11. <http://jurnal.anfa.co.id/index.php/mufakat>
- 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>
- Verhagen, A. P. (2021). Physiotherapy management of neck pain. *Journal of Physiotherapy*, 67(1), 5–11. <https://doi.org/10.1016/j.jphys.2020.12.005>