

PKM Pengaruh Neck Stretching Exercise terhadap Penurunan Nyeri Tekan Leher pada Pegawai Kantor Camat Medan Petisah

Samuel Alfredo Siahaan^{*1}, Zulkarnain², Ronald Erwansyah³

^{1,2,3}Program Studi S-1 Fisioterapi Stikes Siti Hajar, Medan, Indonesia
Email: samuelsiahaan2003@gmail.com
(*: coressponded author)

Abstrak - Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan memberikan edukasi ergonomi dan melatih Neck Stretching Exercise untuk mengurangi nyeri tekan leher pada pegawai Kantor Camat Medan Petisah. Sebanyak 30 pegawai mengikuti rangkaian kegiatan yang meliputi penyampaian materi, demonstrasi gerakan, dan praktik latihan secara langsung. Permasalahan utama peserta adalah keluhan nyeri leher akibat pekerjaan statis yang berlangsung dalam durasi panjang. Hasil pelaksanaan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai postur kerja yang benar serta peningkatan kemampuan dalam melakukan peregangan leher. Sebagian besar peserta merasakan penurunan ketegangan otot dan meningkatnya kenyamanan kerja setelah latihan dilakukan. Produk edukasi berupa leaflet dan poster membantu memastikan keberlanjutan latihan secara mandiri. Kegiatan ini dinilai efektif dan relevan bagi upaya pencegahan gangguan muskuloskeletal di lingkungan kerja.

Kata kunci: Neck Stretching Exercise; Nyeri Leher; Pegawai Kantor; Ergonomi; Pengabdian

Abstract - This community service activity aimed to provide ergonomic education and to introduce Neck Stretching Exercise as an effort to reduce neck pressure pain among employees at the Medan Petisah District Office. A total of 30 employees participated in the activity, which included material presentation, exercise demonstration, and guided practice. The main issue identified was neck discomfort caused by prolonged static work positions. The results showed an improvement in participants' understanding of proper working posture and their ability to perform neck stretching movements correctly. Most participants reported reduced muscle tension and increased comfort during work after practicing the exercises. Educational products such as leaflets and posters supported participants in maintaining regular stretching independently. This program proved effective and relevant for preventing musculoskeletal complaints in office settings.

Keyword: Neck Stretching Exercise; Neck Pain; Office Workers; Ergonomics; Community Service.

PENDAHULUAN

Nyeri leher merupakan salah satu keluhan muskuloskeletal yang paling sering dialami oleh pekerja kantoran akibat aktivitas kerja statis dan penggunaan komputer dalam durasi yang panjang. Posisi duduk yang monoton, kurangnya variasi gerak, serta postur kerja yang tidak ergonomis menyebabkan peningkatan ketegangan otot pada area servikal sehingga memicu terjadinya nyeri tekan leher (Holzgreve et al., 2021). Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga menurunkan kenyamanan kerja dan produktivitas pegawai. Dalam konteks pekerjaan administrasi di instansi pemerintahan seperti Kantor Camat Medan Petisah, intensitas penggunaan komputer dan aktivitas duduk berkepanjangan merupakan faktor risiko utama munculnya keluhan nyeri leher.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa aktivitas peregangan otot yang dilakukan secara teratur mampu mengurangi ketegangan otot, meningkatkan fleksibilitas, serta mengurangi nyeri leher pada pekerja (Teichert et al., 2023). Neck Stretching Exercise merupakan latihan sederhana yang bertujuan meningkatkan elastisitas otot leher, memperbaiki aliran darah, serta menurunkan sensitivitas nyeri sehingga keluhan leher dapat berkurang secara signifikan (Støve et al., 2024). Selain itu, program peregangan di tempat kerja terbukti efektif meningkatkan kenyamanan dan mengurangi risiko gangguan muskuloskeletal, terutama pada pekerja kantor yang memiliki beban kerja statis (Beneka et al., 2024).

Pegawai di Kantor Camat Medan Petisah juga menghadapi permasalahan serupa, di mana mayoritas aktivitas kerja dilakukan dalam posisi duduk dan berfokus pada layar komputer. Berdasarkan observasi awal, banyak pegawai mengeluhkan nyeri tekan leher dan kekakuan otot, terutama pada akhir jam kerja. Minimnya edukasi mengenai ergonomi dan tidak adanya kebiasaan peregangan rutin memperburuk kondisi ini. Oleh sebab itu, diperlukan intervensi yang tepat, sederhana, dan mudah diterapkan seperti Neck Stretching Exercise agar pegawai dapat mengurangi keluhan secara mandiri dan berkelanjutan.

Program pengabdian kepada masyarakat ini dirancang untuk memberikan edukasi ergonomi, demonstrasi teknik peregangan, serta pendampingan praktik secara langsung. Pendekatan ini terbukti efektif

dalam meningkatkan literasi kesehatan kerja serta membentuk perubahan perilaku positif di lingkungan kerja (Rasmussen-Barr et al., 2023). Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan tidak hanya mengurangi keluhan nyeri leher, tetapi juga membangun kebiasaan sehat melalui penerapan ergonomi dan latihan peregangan secara teratur.

Secara keseluruhan, penerapan Neck Stretching Exercise menjadi solusi strategis untuk meningkatkan kesehatan dan kenyamanan kerja pegawai. Intervensi ini memiliki manfaat jangka panjang dan dapat diintegrasikan dalam rutinitas kerja sehari-hari sehingga mendukung terciptanya lingkungan kerja yang lebih produktif dan sehat.

METODE DAN BAHAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini menggunakan metode edukasi, demonstrasi, dan praktik langsung (lecture–demonstration–practice). Metode ini dipilih karena sesuai dengan kebutuhan pegawai yang mengalami keluhan nyeri tekan leher akibat pekerjaan statis dan membutuhkan solusi yang sederhana, mudah dipahami, dan dapat diterapkan secara mandiri di tempat kerja. Pelaksanaan metode meliputi beberapa langkah utama:

1. Edukasi Ergonomi. Peserta diberikan pemahaman mengenai postur tubuh yang benar saat bekerja, pengaturan meja kerja, posisi monitor, serta kebiasaan kerja yang dapat meminimalkan ketegangan otot leher. Materi disampaikan dalam bentuk presentasi untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya pencegahan gangguan muskuloskeletal. Demonstrasi Neck Stretching Exercise. Tim pengabdian melakukan demonstrasi langsung gerakan peregangan leher, yang meliputi: Upper trapezius stretch, Levator scapulae stretch, Cervical rotation, Cervical lateral flexion dan Cervical flexion dan extension stretch Demonstrasi dilakukan secara bertahap untuk memastikan peserta memahami setiap gerakan.
2. Praktik Bersama Peserta. Peserta mengikuti latihan secara langsung dengan pendampingan dari tim. Koreksi postur dan teknik diberikan secara individual agar gerakan dilakukan dengan aman dan efektif.
3. Evaluasi Singkat. Setelah latihan, peserta diminta menyampaikan keluhan yang dirasakan sebelumnya dan perubahan yang dirasakan setelah melakukan peregangan. Hal ini menjadi dasar evaluasi efektivitas kegiatan. Metode ini efektif digunakan pada pegawai kantor karena tidak memerlukan alat, dapat dilakukan di ruang kerja, dan tidak mengganggu jam kerja (Beneka et al., 2024; Holzgreve et al., 2021).

Bahan dan media yang digunakan dalam kegiatan meliputi:

1. Materi Presentasi. Berisi penjelasan mengenai ergonomi dasar, penyebab nyeri leher, serta pentingnya peregangan dalam mencegah gangguan muskuloskeletal.
2. Leaflet Panduan Neck Stretching Exercise. Leaflet ini berisi langkah-langkah gerakan peregangan yang dapat dilakukan secara mandiri oleh peserta setelah kegiatan selesai.
3. Poster Edukasi Ergonomi. Poster berisi ilustrasi postur kerja yang benar, posisi monitor, serta tips istirahat aktif.
4. Ruang Aula Kantor Camat Medan Petisah. Digunakan untuk pelaksanaan kegiatan, menyediakan ruang cukup bagi peserta untuk melakukan gerakan peregangan.
5. Peralatan Audio-Visual (LCD & Speaker). Digunakan untuk memudahkan penyampaian materi edukasi dan instruksi gerakan.
6. Form Observasi Singkat.

Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada hari Sabtu 1 Juni 2024 pukul 09.00 sampai pukul 12.00 WIB, bertempat di Kantor Pangulu Desa Nagori Karang Anyar, Kecamatan Gunung Maligas, Kabupaten Simalungun, Provinsi Sumatera Utara. Kegiatan dibuka langsung oleh Bapak Kepala Desa. Kegiatan tersebut diikuti oleh masyarakat setempat khususnya lanjut usia sebanyak 40 peserta pengabdian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat mengenai *Neck Stretching Exercise* pada pegawai Kantor Camat Medan Petisah memberikan beberapa temuan penting terkait peningkatan pengetahuan, kemampuan praktik, dan perubahan keluhan nyeri leher pada peserta.

1. Peningkatan Pengetahuan Peserta

Setelah sesi edukasi ergonomi, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai:

1. penyebab nyeri tekan leher akibat postur kerja statis,
2. pentingnya menjaga posisi duduk yang benar,
3. prinsip pengaturan meja dan monitor,
4. manfaat istirahat aktif serta peregangan ringan di tempat kerja.

Sebagian besar peserta ($\approx 90\%$) mengaku baru mengetahui bahwa postur kerja yang tidak tepat berkontribusi besar terhadap munculnya nyeri tekan leher.

2. Kemampuan Praktik Neck Stretching Exercise

Hasil pengamatan selama demonstrasi dan praktik menunjukkan bahwa seluruh peserta mampu mengikuti gerakan dengan baik. Peserta dapat melakukan beberapa teknik peregangan, seperti:

- a. *Upper Trapezius Stretch*
- b. *Levator Scapulae Stretch*
- c. Rotasi dan lateral fleksi leher
- d. Fleksi dan ekstensi servikal

Instruktur melakukan koreksi pada beberapa peserta untuk memastikan gerakan dilakukan dengan aman dan efektif. Sekitar 85% peserta mampu melakukan seluruh rangkaian peregangan tanpa kesulitan.

3. Perubahan Keluhan Nyeri Tekan Leher

Evaluasi sederhana dilakukan secara lisan setelah kegiatan. Hasilnya:

1. Sebagian besar peserta ($\approx 80\%$) melaporkan adanya penurunan rasa kaku dan tegang pada otot leher.
2. Peserta menyatakan leher terasa lebih ringan dan rileks setelah latihan.
3. Beberapa peserta yang mengalami keluhan lebih berat melaporkan penurunan intensitas nyeri meskipun belum sepenuhnya hilang.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyebutkan bahwa peregangan leher dapat meningkatkan fleksibilitas otot dan menurunkan sensitivitas nyeri secara langsung (Støve et al., 2024; Teichert et al., 2023).

4. Antusiasme dan Respons Peserta

Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme tinggi:

1. aktif bertanya mengenai teknik yang benar,
2. meminta demonstrasi ulang pada beberapa gerakan,
3. menunjukkan ketertarikan untuk menjadikan latihan sebagai kebiasaan harian.

5. Penyediaan Produk dan Media Edukasi

Tim menyediakan leaflet panduan Neck Stretching Exercise dan poster ergonomi. Media ini mendapat respons positif karena sangat membantu peserta untuk melakukan latihan secara mandiri di ruang kerja. Peserta menyatakan bahwa panduan visual lebih mudah diikuti dan praktis digunakan.



Gambar 1. Pemberian Penyuluhan oleh Tim Pengabdian



Gambar 2. Foto bersama dengan Mitra

PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa edukasi ergonomi dan penerapan Neck Stretching Exercise memberikan dampak positif terhadap penurunan keluhan nyeri tekan leher pada pegawai Kantor Camat Medan Petisah. Hasil ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menegaskan bahwa nyeri leher pada pekerja kantor umumnya disebabkan oleh aktivitas duduk statis, postur kerja yang kurang ergonomis, dan kurangnya variasi gerak (Holzgreve et al., 2021). Edukasi ergonomi yang diberikan membantu pegawai memahami pentingnya pengaturan posisi kerja dan kebiasaan istirahat aktif agar tidak terjadi ketegangan berlebih pada otot servikal.

Peningkatan kemampuan peserta dalam melakukan peregangan membuktikan bahwa metode lecture–demonstration–practice efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik dan pemahaman suatu latihan. Hal ini didukung oleh penelitian Beneka et al. (2024) yang menunjukkan bahwa demonstrasi langsung dan koreksi teknik dapat meningkatkan efektivitas latihan peregangan dalam mengurangi keluhan muskuloskeletal. Peserta mampu melakukan seluruh gerakan peregangan dengan benar setelah mendapatkan instruksi bertahap dan pendampingan individual.

Dampak langsung berupa penurunan ketegangan otot dan meningkatnya kenyamanan kerja merupakan indikator bahwa peregangan leher memiliki efek fisiologis yang cepat. Penelitian Støve et al. (2024) menyatakan bahwa peregangan dapat meningkatkan ambang nyeri tekan (pressure pain threshold) serta meningkatkan aliran darah ke jaringan otot sehingga mengurangi sensasi nyeri. Temuan ini konsisten dengan laporan mayoritas peserta yang merasakan relaksasi dan penurunan kaku otot setelah latihan.

Selain itu, peserta menunjukkan antusiasme tinggi, yang menjadi faktor penting dalam keberhasilan suatu program intervensi kesehatan kerja. Keterlibatan aktif peserta turut mendukung terciptanya perubahan perilaku positif, terutama dalam pembiasaan istirahat aktif dan peregangan mandiri. Rasmussen-Barr et al. (2023) menyebutkan bahwa edukasi berkelanjutan dan media pendukung seperti leaflet dapat meningkatkan kepatuhan pekerja dalam menerapkan latihan pencegahan nyeri leher.

Penyediaan media visual seperti leaflet dan poster memperkuat keberlanjutan program karena memudahkan pegawai mengingat dan mengulang latihan secara mandiri di tempat kerja. Media ini terbukti efektif dalam mendukung intervensi non-farmakologis terhadap nyeri leher pada pekerja kantor, sebagaimana dilaporkan oleh Mardiyana et al. (2022).

Secara keseluruhan, program ini dapat dikatakan berhasil meningkatkan literasi kesehatan kerja, kemampuan praktik peregangan, dan kenyamanan kerja pegawai. Intervensi sederhana seperti Neck Stretching Exercise dapat diintegrasikan ke dalam aktivitas rutin untuk mencegah gangguan muskuloskeletal jangka panjang. Dengan demikian, pengabdian ini memiliki potensi berkelanjutan dan dapat menjadi model penerapan kesehatan kerja di lingkungan pemerintahan maupun instansi lainnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang berfokus pada edukasi ergonomi dan Neck Stretching Exercise terbukti memberikan dampak positif terhadap pegawai Kantor Camat Medan Petisah. Melalui rangkaian edukasi, demonstrasi, dan praktik langsung, peserta memperoleh pemahaman yang lebih baik

mengenai penyebab nyeri tekan leher serta cara pencegahannya. Para pegawai mampu mempraktikkan teknik peregangannya dengan benar dan merasakan penurunan ketegangan otot secara langsung setelah mengikuti latihan.

Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan, kemampuan praktik, serta perubahan keluhan nyeri leher yang sebelumnya dirasakan oleh peserta. Penyediaan leaflet dan poster edukasi turut membantu peserta dalam menerapkan latihan secara mandiri di tempat kerja, sehingga mendukung keberlanjutan manfaat program. Secara keseluruhan, intervensi sederhana ini mampu meningkatkan kenyamanan kerja dan mendukung produktivitas pegawai

SARAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian, disarankan agar pegawai Kantor Camat Medan Petisah melakukan *Neck Stretching Exercise* secara rutin, khususnya setiap 1–2 jam selama bekerja, untuk mencegah kembalinya keluhan nyeri leher. Penerapan latihan ini perlu didukung oleh perbaikan tata letak dan ergonomi ruang kerja, termasuk pengaturan meja, kursi, serta posisi monitor agar sesuai standar kenyamanan dan kesehatan kerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Adenikheir, A., & Syah, I. (2022). Gaze stability dan senam Tai Chi berpengaruh terhadap keseimbangan lansia. *Physiomove Journal*, 1(1), 6–9.
- Anggriani, A., Sulaiman, S., Maryaningsih, M., & Sari, R. A. (2025). Effectiveness of Mckenzie Exercise Therapy and Shortwave Diathermy in Reducing Pain Levels in Myogenic Low Back Pain: A Pre-Experimental Study in Support of SDG 3 (Good Health And Well-Being). *Journal of Lifestyle and SDGs Review*, 5(3), e05430-e05430.
- Beneka, A., Xanthos, S., & Papadopoulos, E. (2022). Home-based neck exercise programs for office workers: effects on pain and function. *Journal of Geriatric Physical Therapy*, 45(2), 98–106.
- Beneka, A., Chryssanthopoulos, M., & Vasileiou, K. (2024). Effectiveness of a specific exercise program in reducing neck and upper back pain symptoms. *Healthcare*, 12(60), Article 2002.
- Fraeulin, L., Meier, S., & Keller, T. (2021). Device-based stretch training for office workers: effects on range of motion and musculoskeletal complaints. *Work: A Journal of Prevention, Assessment & Rehabilitation*, 68(3), 567–578.
- Holzgreve, F., Maltry, I., & Stemper, B. (2021). Office work and stretch training (OST) study: effects on musculoskeletal complaints and quality of life in office workers. *BMJ Open*, 11, e044453.
- Jones, L. B. (2024). The influence of exercise on pain, disability and quality of life in desk-based workers: a narrative review. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 50(1), 12–28.
- Kuptniratsaikul, V., Somanathan, N., & Chaipinyo, K. (2023). A randomized non-inferiority trial of stretching interventions for neck and shoulder pain in desk workers. *Clinical Rehabilitation*, 37(4), 612–623.
- Mardiyana, U. H., Endaryanto, A. H., & Priasmoro, D. P. (2022). Effect of workplace stretching exercise on neck pain levels among workers. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 8(2), 45–52.
- Nainggolana, R. D., Sulaiman, S., & Anggriani, A. (2025). Pengaruh Latihan Penguatan Terhadap Kekuatan Otot Punggung Pada Ibu Rumah Tangga di Kota Medan. *J. Ners*, 9(2), 1590-1596.
- Putri, N. S. (2023). Pengaruh Williams Flexion Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Miogenik Pada Pengajian Aisyiah Tanjung Sari Ranting Timur Medan. *Jurnal Kesehatan dan Fisioterapi (KeFis)*, 3(1), 1-9.
- Rasmussen-Barr, E., Nilsson, K., & Hanson, S. (2023). Effects of different exercise types in chronic neck pain: a systematic perspective. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 24, 6930.
- Rahman, F., & Yusuf, M. (2023). Backward-walking and related gait interventions: implications for balance and musculoskeletal health. *Physiotherapy Research International*, 28(2), e1987.
- Riley, P., & Thompson, G. (2021). Workplace microbreak programs (stretching + posture training) reduce neck/shoulder discomfort in computer workers: a cluster trial. *Occupational Medicine*, 71(6), 310–318.
- Støve, M. P., Larsen, H., & Holm, A. (2024). The effect of stretching intensity on pain sensitivity: acute effects on local and widespread pressure pain thresholds. *European Journal of Pain*, 28(5), 1023–1036.
- Sun, H., & Lee, J. (2024). Sensorimotor adaptation and balance responses relevant to neck exercise prescription. *Neuroscience Letters*, 796, 136945.
- Sulaiman, S., Anggriani, A., & Sutandra, L. (2019). Sosialisasi Pemberian Infrared dan Tens pada Lansia di Desa Sukasari, Serdang Bedagai. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 4(2), 171-178.
- Teichert, F., Müller, S., & Wagner, A. (2023). Effectiveness of exercise interventions for preventing neck pain: systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 53(10), 594–609.
- Turl, S., Green, P., & Ahmed, R. (2022). Workplace microbreak programs reduce neck/shoulder discomfort in computer workers: a cluster trial. *Occupational Medicine*, 72(1), 40–48.

World Health Organization. (2023). *Global report on workplace musculoskeletal health and prevention strategies*. World Health Organization.