

## **PENYULUHAN DAN PENANGANAN FISIOTERAPI PADA *CERVICAL SYNDROME* DI PERUMAHAN PURI TAMAN LESTARI KECAMATAN TENAYAN RAYA KOTA PEKANBARU RIAU**

**Fransiska Dewi Nurpitasari<sup>1</sup>, Zulkarnain<sup>2</sup>, Bibit Tri Wahyudi<sup>3</sup>**

<sup>123</sup>Program Studi Fisioterapi, Stikes Siti Hajar, Medan, Indonesia  
Email: \*<sup>1</sup>fransiskad22@gmail.com

**Abstract**–*Personal The community service program titled "Counseling and Physiotherapy for Cervical Syndrome Cases in Puri Taman Lestari Housing, Tenayan Raya District, Pekanbaru City, Riau" was attended by 20 participants, including office workers and homemakers, who experienced cervical syndrome. The program aimed to increase participants' knowledge about cervical syndrome and provide physiotherapy interventions to alleviate symptoms and improve quality of life. Activities included educational sessions on cervical syndrome risk factors, ergonomic practices, and self-care techniques, followed by practical physiotherapy sessions focusing on posture correction, stretching, and strengthening exercises for the neck and shoulder muscles. The program outcomes showed significant improvements in participants' understanding and the reduction of cervical syndrome symptoms, as indicated by feedback and post-intervention assessments. This initiative successfully empowered participants to adopt healthier habits and maintain their physical well-being. The program is expected to serve as a model for addressing similar health issues in other communities.*

**Kata Kunci:** Cervical syndrome, physiotherapy, ergonomic counseling, community health

### **1. PENDAHULUAN**

Cervical Syndrome, atau sindrom nyeri leher, adalah kondisi umum yang sering dialami oleh pekerja kantoran dan ibu rumah tangga akibat kebiasaan postur tubuh yang buruk, tekanan berulang, atau kurangnya aktivitas fisik. Kondisi ini ditandai dengan nyeri di leher, keterbatasan gerakan, dan kadang-kadang sakit kepala atau nyeri yang menjalar ke bahu. Penelitian menunjukkan bahwa prevalensi nyeri leher meningkat di kalangan individu yang menghabiskan waktu lama di depan komputer atau melakukan aktivitas yang melibatkan posisi statis dalam waktu lama (Chen et al., 2022). Oleh karena itu, penanganan yang tepat melalui intervensi edukasi dan fisioterapi sangat penting untuk mengurangi gejala dan meningkatkan kualitas hidup.

Pentingnya pengabdian masyarakat ini terletak pada kenyataan bahwa banyak individu yang kurang menyadari penyebab dan cara pencegahan Cervical Syndrome. Pekerja kantoran di Perumahan Puri Taman Lestari, Kecamatan Tenayan Raya, Kota Pekanbaru, seringkali menghadapi tuntutan pekerjaan yang membuat mereka duduk dalam waktu lama tanpa melakukan peregangan. Hal serupa dialami oleh ibu rumah tangga yang cenderung melakukan aktivitas repetitif seperti membersihkan rumah atau memasak tanpa memperhatikan posisi tubuh yang ergonomis. Kedua kelompok ini sangat rentan terhadap perkembangan Cervical Syndrome, sehingga membutuhkan solusi berbasis komunitas yang praktis dan aplikatif.

Lokasi pengabdian masyarakat di Perumahan Puri Taman Lestari dipilih karena kawasan ini dihuni oleh banyak pekerja kantoran dan ibu rumah tangga yang memiliki gaya hidup serupa. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada hasil survei awal yang menunjukkan bahwa lebih dari 50% responden mengeluhkan nyeri leher yang berlangsung lebih dari tiga bulan. Selain itu, keterbatasan akses ke layanan kesehatan dan kurangnya pengetahuan tentang manajemen nyeri leher menjadi alasan penting untuk menyelenggarakan program ini di wilayah tersebut.

Penelitian terbaru menyoroti pentingnya kombinasi antara edukasi dan intervensi fisioterapi dalam menangani Cervical Syndrome. Menurut Zhang et al. (2023), program edukasi ergonomis yang dikombinasikan dengan latihan peregangan dan penguatan otot secara signifikan dapat mengurangi gejala nyeri leher. Selain itu, metode fisioterapi seperti terapi manual dan latihan postur juga efektif dalam mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan fleksibilitas (Singh et al., 2021). Pendekatan ini menjadi dasar dalam merancang program pengabdian masyarakat ini.

Program pengabdian ini dirancang untuk memberikan manfaat jangka panjang bagi masyarakat. Tujuannya adalah untuk meningkatkan pengetahuan peserta tentang penyebab dan pencegahan Cervical Syndrome, sekaligus memberikan keterampilan praktis dalam melakukan latihan fisioterapi yang dapat dilakukan secara mandiri. Penyuluhan difokuskan pada konsep ergonomi, seperti posisi duduk yang benar, cara mengangkat beban dengan aman, dan pentingnya aktivitas fisik rutin. Selain itu, sesi latihan fisioterapi meliputi teknik peregangan, penguatan otot leher, dan latihan postur untuk mencegah kekambuhan gejala.

Manfaat utama dari program ini adalah peningkatan kualitas hidup peserta melalui pengurangan nyeri leher dan peningkatan mobilitas. Selain itu, program ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi kepada masyarakat dalam bentuk peningkatan kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat dan pengelolaan stres. Dengan memberikan alat dan pengetahuan yang tepat, peserta dapat memberdayakan diri mereka sendiri untuk menjaga kesehatan leher secara mandiri.

Pengabdian ini tidak hanya memberikan dampak positif pada individu peserta, tetapi juga memiliki potensi untuk diterapkan di komunitas lain dengan masalah serupa. Model program ini dapat direplikasi di tempat kerja, sekolah, atau komunitas lainnya untuk menangani keluhan muskuloskeletal yang terkait dengan aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, pengabdian ini memiliki nilai yang strategis dalam meningkatkan kesehatan masyarakat secara keseluruhan.

## **2. ANALISIS SITUASIONAL**

Salah Cervical Syndrome adalah gangguan muskuloskeletal yang sering terjadi akibat postur tubuh yang tidak ergonomis, terutama di kalangan pekerja kantoran dan ibu rumah tangga. Kondisi ini ditandai dengan nyeri pada leher, keterbatasan gerak, dan kadang disertai sakit kepala yang dapat mengganggu aktivitas harian. Berdasarkan survei awal yang dilakukan di Perumahan Puri Taman Lestari, Kecamatan Tenayan Raya, Kota Pekanbaru, ditemukan bahwa 75% responden mengalami keluhan nyeri leher akibat aktivitas rutin seperti bekerja dengan komputer, penggunaan gadget yang berlebihan, atau posisi duduk yang salah saat beraktivitas.

Selain itu, kurangnya pengetahuan masyarakat tentang postur ergonomis dan minimnya akses terhadap edukasi kesehatan menjadi faktor penyebab yang memperburuk masalah ini. Penduduk setempat juga menunjukkan kurangnya kesadaran akan pentingnya fisioterapi sebagai upaya rehabilitasi dan pencegahan. Pola hidup sedentari yang umum di kalangan pekerja kantoran dan ibu rumah tangga turut memperparah risiko terjadinya gangguan ini.

Pengabdian masyarakat di lokasi ini menjadi penting untuk memberikan solusi terhadap permasalahan tersebut. Penyuluhan mengenai postur ergonomis dan pelatihan fisioterapi sederhana dipilih sebagai metode intervensi untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta. Kegiatan ini tidak hanya bertujuan untuk mengurangi keluhan nyeri, tetapi juga untuk memberikan manfaat jangka panjang berupa peningkatan kualitas hidup dan produktivitas masyarakat. Dengan melibatkan 20 peserta, program ini diharapkan dapat memberikan dampak positif yang signifikan dan menjadi model intervensi yang dapat diterapkan di lokasi lain dengan karakteristik serupa.

## **3. METODE PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang untuk memberikan solusi efektif terhadap masalah Cervical Syndrome yang dialami oleh pekerja kantoran dan ibu rumah tangga di Perumahan Puri Taman Lestari, Kecamatan Tenayan Raya, Kota Pekanbaru, Riau. Program ini mencakup tahapan sistematis yang melibatkan identifikasi masalah, penyuluhan, pelatihan fisioterapi, serta evaluasi hasil kegiatan.

### **1. Pendekatan Pelaksanaan**

Metode yang digunakan dalam program ini adalah pendekatan partisipatif, di mana peserta aktif dilibatkan dalam setiap tahap kegiatan. Pendekatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, keterlibatan, dan kemampuan peserta dalam mengelola gejala Cervical Syndrome secara mandiri.

Menurut Kagan et al. (2022), pendekatan partisipatif efektif dalam meningkatkan keberhasilan program kesehatan masyarakat karena memberikan ruang bagi peserta untuk memahami dan mempraktikkan keterampilan baru secara langsung.

### **2. Teknik Pelaksanaan**

Sebelum kegiatan dimulai, dilakukan survei awal menggunakan kuesioner untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan peserta tentang Cervical Syndrome, gejala yang dialami, serta kebiasaan postur tubuh mereka. Observasi ini membantu dalam memahami kebutuhan spesifik peserta dan merancang intervensi yang sesuai.

Selanjutnya penyuluhan diberikan dalam format presentasi interaktif, menggunakan media seperti slide presentasi, video pendek, dan poster edukasi. Materi yang disampaikan meliputi: Penyebab dan gejala Cervical Syndrome, pentingnya postur tubuh yang benar dalam mencegah nyeri leher dan kebiasaan ergonomis dalam aktivitas sehari-hari.

Dilanjutkan dengan latihan praktis diberikan kepada peserta untuk membantu mereka memperbaiki postur dan mengurangi gejala Cervical Syndrome. Latihan meliputi: Peregangan Otot Leher dan Bahu: Gerakan memutar leher perlahan, peregangan trapezius untuk mengurangi ketegangan. Latihan Penguatan Otot meliputi Latihan isometrik untuk otot leher, penguatan otot punggung atas dengan resistance band. Teknik Relaksasi yaitu latihan pernapasan dalam untuk mengurangi stres yang dapat memperburuk nyeri.

### 3. Lokasi dan Durasi Kegiatan

Pengabdian dilakukan di aula Perumahan Puri Taman Lestari, Kecamatan Tenayan Raya, Kota Pekanbaru. Lokasi ini dipilih karena aksesibilitasnya yang mudah bagi peserta. Program berlangsung selama dua hari dengan rincian sebagai berikut: Hari Penyuluhan tentang Cervical Syndrome. Hari 2: Pelatihan peregangan dan penguatan otot leher.



Gambar 1. Kegiatan pelaksanaan pengabdian

## 4. HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat bertajuk "Penyuluhan dan Penanganan Fisioterapi pada Kasus Cervical Syndrome" berhasil dilaksanakan di Perumahan Puri Taman Lestari, Kecamatan Tenayan Raya, Kota Pekanbaru, Riau. Kegiatan ini melibatkan 20 peserta, terdiri dari pekerja kantoran dan ibu rumah tangga yang mengalami gejala Cervical Syndrome.

Tabel 1. Karakteristik Peserta

Kriteria	Jumlah Peserta (N=20)	Persentase (%)
Pekerja Kantoran	13	65%
Ibu Rumah Tangga	7	35%
Usia 25-35 Tahun	10	50%
Usia 36-45 Tahun	10	50%

Sebagian besar peserta adalah pekerja kantoran (65%) dan sisanya ibu rumah tangga (35%). Usia peserta berkisar antara 25 hingga 45 tahun dengan rata-rata usia 35 tahun. Seluruh peserta mengalami keluhan nyeri leher kronis yang disebabkan oleh postur tubuh yang tidak ergonomis selama aktivitas sehari-hari

**Tabel 2. Hasil Pengukuran Intensitas Nyeri**

Kategori Nyeri	Sebelum Pelatihan (N)	Setelah Pelatihan (N)
Ringan (1-3)	3	12
Sedang (4-6)	12	6
Berat (7-10)	5	2

Latihan fisioterapi dirancang untuk membantu peserta memperbaiki postur tubuh, mengurangi gejala nyeri, dan meningkatkan kekuatan otot leher serta bahu. Sebanyak 85% peserta melaporkan penurunan intensitas nyeri leher setelah mengikuti pelatihan selama dua hari.

Hasil evaluasi yang dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta. Selain itu, survei kepuasan dilakukan untuk menilai kualitas kegiatan. Seperti terlihat pada table 3 berikut ini.

**Tabel 3. Perbandingan Hasil Pre-Test dan Post-Test**

Aspek yang Diukur	Pre-Test (Rata-Rata %)	Post-Test (Rata-Rata %)
Pengetahuan	60%	85%
Keterampilan Praktis	55%	80%

Hasil Evaluasi kegggiatan rata-rata skor pengetahuan peserta meningkat dari 60% (pre-test) menjadi 85% (post-test). Sebanyak 90% peserta menyatakan puas dengan metode penyuluhan dan pelatihan yang diterapkan.

## 5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat bertajuk "Penyuluhan dan Penanganan Fisioterapi pada Kasus Cervical Syndrome" di Perumahan Puri Taman Lestari, Kecamatan Tenayan Raya, Kota Pekanbaru, telah berhasil dilaksanakan dengan melibatkan 20 peserta yang terdiri dari pekerja kantoran dan ibu rumah tangga. Program ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan peserta mengenai penyebab, pencegahan, dan penanganan Cervical Syndrome, serta membekali mereka dengan keterampilan praktis melalui latihan fisioterapi.

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada pemahaman peserta mengenai pentingnya postur ergonomis dan kebiasaan sehat, sebagaimana dibuktikan oleh kenaikan skor rata-rata post-test sebesar 25% dibandingkan dengan pre-test. Pelatihan fisioterapi yang meliputi peregangan leher, latihan isometrik, dan penggunaan resistance band juga menunjukkan efektivitas dalam mengurangi intensitas nyeri leher. Sebanyak 85% peserta melaporkan perbaikan kondisi fisik setelah mengikuti pelatihan, dengan penurunan intensitas nyeri yang tercatat secara kuantitatif.

Selain itu, survei kepuasan peserta menunjukkan bahwa 90% dari mereka merasa puas dengan metode dan pendekatan yang digunakan selama program. Kendala yang dihadapi, seperti waktu pelaksanaan yang terbatas dan variasi tingkat pemahaman peserta, dapat diatasi melalui penyesuaian jadwal dan metode penyampaian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alotaibi, A. N., Alzhrani, M. A., & Alghamdi, A. S. (2023). Ergonomic practices and neck pain: A systematic review. *Journal of Musculoskeletal Health Research*, 18(3), 250-265. <https://doi.org/10.1016/j.jmhr.2023.07.002>
- Bakar, N. A., & Wahab, M. A. (2022). Cervical syndrome among office workers: Prevalence and prevention strategies. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 64(1), 45-52. <https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000002502>
- Khalsa, P. S., & Sibbald, B. (2021). Physiotherapy interventions for cervical syndrome: A review of effectiveness. *Physical Therapy Science*, 33(2), 112-120. <https://doi.org/10.1589/pts.33.112>
- Kumar, S., & Verma, R. (2023). Role of resistance band exercises in cervical syndrome rehabilitation: A clinical trial. *Journal of Rehabilitation Medicine*, 55(4), 199-207. <https://doi.org/10.2340/16501977-3134>

- Lee, J. H., & Kim, S. Y. (2023). The impact of workplace ergonomics training on neck pain reduction: A longitudinal study. *Journal of Workplace Health and Safety*, 71(5), 400-410. <https://doi.org/10.1177/21650799231100304>
- Lin, C. C., & Chang, S. H. (2022). Sedentary behavior and musculoskeletal disorders in homemakers: An observational study. *International Journal of Ergonomics and Health*, 8(3), 290-298. <https://doi.org/10.1007/s11667-022-00921-7>
- Park, H. S., & Choi, J. W. (2021). Effectiveness of physiotherapy education on musculoskeletal awareness in communities. *Journal of Community Health Education*, 46(2), 150-160. <https://doi.org/10.1080/07370016.2021.1910890>
- Rajaraman, R., & Nair, S. P. (2023). Cervical syndrome in homemakers: Risk factors and prevention. *Asian Journal of Musculoskeletal Disorders*, 12(1), 75-85. <https://doi.org/10.1186/s40798-023-00513-z>
- Sulaiman, S. T., & Anggriani, A. (2018). Efek Postur Tubuh Terhadap Keseimbangan Lanjut Usia di Desa Suka Raya Kecamatan Pancur Batu. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 3(2), 127-140. <https://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/kesmas/article/view/2875>
- Wang, X., & Zhao, Y. (2022). Ergonomic adjustments for reducing cervical pain in sedentary populations. *Journal of Physical Therapy*, 39(6), 355-363. <https://doi.org/10.1002/ptj.00239>
- World Health Organization. (2023). Guidelines on musculoskeletal health and ergonomics. Retrieved from [https://www.who.int/musculoskeletal/ergonomics\\_guidelines](https://www.who.int/musculoskeletal/ergonomics_guidelines)