

## **PENGARUH AKTIVITAS DEWASA MUDA TERHADAP POTENSI TERJADINYA KASUS NYERI LEHER**

**Sitti Fatimah Azzahra<sup>1</sup>, Wildayati<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung

Email : [fatzahmansyur@gmail.com](mailto:fatzahmansyur@gmail.com)

---

### **Abstrak : Pengaruh Aktivitas Dewasa Muda Terhadap Potensi Terjadinya Kasus Nyeri Leher**

*Non-specific neck pain* umumnya disebabkan oleh aktivitas mahasiswa seperti, penggunaan tas punggung, komputer, *handphone* dalam waktu yang lama. Sumber gejala berasal dari *facet joint*, otot *upper trapezius*, *levator scapula* dan *splenius capitis* yang menyebabkan keterbatasan gerak lateral fleksi dan rotasi *cervical*. Pengabdian ini menggunakan metode pelaksanaan dengan melalui perijinan, koordinasi dengan ketua dan tokoh agama setempat, pemeriksaan kesehatan, pembacaan hasil, dan penyuluhan kepada mahasiswa. Berdasarkan kegiatan pemeriksaan yang telah dilakukan pada mahasiswa didapatkan beberapa peserta yang mengalami nyeri ringan sebanyak 18 mahasiswa, nyeri sedang 32 mahasiswa. Sekitar 64% mahasiswa yang datang terdiagnosis menderita nyeri leher sebelumnya yang didapatkan lebih banyak perempuan dibandingkan dengan lelaki, setelah dilakukan pemeriksaan nyeri leher menggunakan skala VAS. Berdasarkan hasil pemeriksaan dan anamnesis kesehatan masih banyak mahasiswa yang kurang peduli terhadap pola hidup sehat seperti menggunakan tas punggung yang berat dalam jangka waktu yang lama, serta penggunaan HP dengan posisi yang tidak ergonomis.

**Kata Kunci :** Nyeri leher, aktivitas dewasa muda

---

### **Pendahuluan**

Terdapat beberapa aktivitas atau perilaku mahasiswa yang dapat memicu timbulnya *non-specific neck pain* seperti, penggunaan tas punggung, aktivitas fisik, penggunaan komputer serta penggunaan *handphone*. Tas punggung dapat mengubah postur, dan tekanan dari salempang tas pada pundak menyebabkan *mechanical overloading* pada jaringan otot. Membawa tas punggung yang berat dan merasakan kelelahan selama 2 sampai 3 kali lebih dapat memungkinkan terjadinya *non-specific neck pain*. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik yang berulang-ulang dengan kejadian *overloading* pada otot yang menyebabkan *non-specific neck pain* (Minna, 2014).

Nyeri leher merupakan keluhan yang biasanya dirasakan oleh sebagian masyarakat. Keluhan seperti nyeri biasanya dirasakan akibat harus melakukan proses kerja yang menggunakan laptop ataupun *handphone* dalam jangka waktu yang lama secara terus menerus dan dipicu oleh posisi yang tidak ergonomis, leher statis dalam waktu lama dapat menyebabkan nyeri yang dapat menghambat pergerakan leher serta fungsional leher. (Motimath et al, 2017). *Non-specific neck pain* merupakan nyeri leher tanpa penyakit spesifik yang terdeteksi namun menimbulkan nyeri dan keterbatasan gerak *cervical*. Sejumlah struktur di *cervical* dapat menjadi sumber nyeri seperti otot, sendi, *ligament*, *diskus intervertebralis*, dan struktur saraf (Sihawong et al., 2016).

Goude et al., melakukan survey pada 141 orang di Carolina Utara (Amerika Serikat) dan menemukan prevalensi *non-specific neck pain* yaitu sekitar 2,2%, dan sebagian besar berumur pertengahan (rata-rata umur 48 tahun) dan mayoritas adalah perempuan (56%) dan bukan ras kulit putih (81%) (Peter et al., 2017). Di Indonesia sendiri setiap tahunnya *neck pain* terus bertambah sekitar 16,6% populasi orang dewasa dengan mengeluhkan rasa tidak enak dibagian *cervical*, bahkan 0,6% bermula dari rasa tidak enak di *cervical* menjadi *neck pain* yang berat. Insiden *neck pain* meningkat dengan

bertambahnya usia, dimana lebih sering mengenai wanita daripada laki-laki dengan perbandingan 1,67:1 (Hudaya, 2016).

Hasil pemeriksaan menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa Jurusan Fisioterapi mengalami *non-specific neck pain* yang bersumber dari *tightness* otot *upper trapezius/levator scapula* dan nyeri facet sehingga membatasi gerakan *lateral fleksi* dan *rotasi cervical*. Pada umumnya sumber gejala berasal dari facet joint, otot *upper trapezius*, *levator scapula* dan *splenius capitis*, dan umumnya menyebabkan keterbatasan gerak *lateral fleksi* dan *rotasi cervical* (Peter et al., 2017)

## Metode

### 1. Perijinan

Mengajukan perijinan penelitian ke kampus Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung tentang permohonan pemeriksaan dan penanganan Kesehatan

### 2. Koordinasi dengan Ketua dan Tokoh Agama Setempat

Koordinasi dilakukan dengan pimpinan Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung untuk konfirmasi tempat kegiatan pemeriksaan dan penanganan kesehatan .

### 3. Pemeriksaan Kesehatan

Pemeriksaan kesehatan yang dilakukan meliputi pemeriksaan fisik berupa pengukuran derajat nyeri leher menggunakan instrumen VAS.

### 4. Pembacaan hasil

Hasil pemeriksaan dicatat pada kartu hasil yang kemudian di berikan satu persatu kepada peserta tentang hasil skala nyeri lehernya

### 5. Penyuluhan

Setelah proses pembacaan hasil dilanjutkan dengan proses penyuluhan yaitu dengan cara memberikan informasi tentang aktivitas yang dapat memberikan resiko terjadinya nyeri leher, seperti pemakaian tas yang tidak ergonomis, pemakaian handphone yang kurang tepar, serta berlama-lama duduk di depan laptop. Selain memberikan informasi tentang resiko aktivitas yang dapat menyebabkan nyeri leher, para mahasiswa juga diberikan informasi cara pencegahan dan cara hidup sehat dengan harapan dapat memperbaiki kualitas hidup.

## Hasil Dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul “pengaruh aktivitas dewasa muda terhadap potensi terjadinya kasus nyeri leher”. Jumlah mahasiswa yang hadir dan melakukan pemeriksaan kesehatan adalah 50 orang. Antusiasnya mahasiswa sangat membantu jalannya program ini. Dari anamnesis yang dilakukan di dapatkan ada beberapa mahasiswa yang mempunyai skala nyeri.

Pada saat kegiatan dimulai mahasiswa yang datang diarahkan untuk melakukan pendaftaran, setelah itu dilakukan pengukuran tekanan darah, pemeriksaan nyeri leher dengan menggunakan VAS. Kemudian para mahasiswa dengan membawa hasil pemeriksaan akan diberikan informasi pengetahuan terhadap hasil pemeriksaan tentang resiko komplikasi yang dapat ditimbulkan apabila terdapat nyeri yang

hebat. Dari hasil pemeriksaan tersebut juga diberikan pengetahuan cara pencegahan nyeri leher. Berdasarkan kegiatan pemeriksaan yang telah dilakukan pada mahasiswa didapatkan beberapa peserta yang nyeri ringan sebanyak 18 mahasiswa (ada yang sudah mengetahui dan ada yang belum), nyeri sedang 32 mahasiswa. Selain itu, pengetahuan para mahasiswa bertambah dengan adanya penyuluhan kesehatan tentang aktivitas apa saja yang dapat mencegah nyeri leher. Para mahasiswa sangat antusias dan bersemangat mengikuti penyuluhan setelah dilakukan pemeriksaan.

No	Pemeriksaan	Jumlah	Persentase
1	<b>Umur</b>		
	Dewasa muda	50	100%
2	<b>Jenis Kelamin</b>		
	Laki-laki	15	30%
	Perempuan	17	34%
4	<b>Skala Nyeri (VAS)</b>		
	Ringan	18	36%
	sedang	32	64%

Sekitar 64% mahasiswa yang datang terdiagnosis menderita nyeri leher sebelumnya yang didapatkan lebih banyak perempuan dibandingkan dengan lelaki, setelah dilakukan pemeriksaan nyeri leher menggunakan skala VAS.

Berdasarkan hasil pemeriksaan dan anamnesis kesehatan masih banyak mahasiswa yang kurang peduli terhadap pola hidup sehat seperti menggunakan tas punggung yang berat dalam jangka waktu yang lama, serta penggunaan HP dengan posisi yang tidak ergonomis. Perlu ditingkatkan kembali edukasi kesehatan terhadap mahasiswa dan dilakukan evaluasi kegiatan untuk memantau perkembangan kesehatan kepada mahasiswa

## **Simpulan Dan Saran**

Pengabdian dengan topik “pengaruh aktivitas dewasa muda terhadap potensi terjadinya kasus nyeri leher” telah terlaksana dengan baik. Antusias mahasiswa sangat baik dan mengharapkan kegiatan serupa dilaksanakan secara rutin.

Pengabdian kesehatan seperti ini hendaknya berkesinambungan baik untuk mahasiswa dan masyarakat sekitar karena semakin bertambah umur atau sifat acuh dari para mahasiswa akan dapat membahayakan kesehatan mereka.

## **Daftar Rujukan**

- Hudaya. 2016. *Efektifitas Pemberian Tapping pada Penderita Non specific Neck Pain*. Sport and Fitness Journal: Vol.1 No.2
- Jun. 2017. *Physical Risk Factors for Developing Non-specific Neck Pain in Office Workers: A Systematic Review and Meta-analysis*. International Arch Occup Environ Health: Vol. 2 No.36



- Motimath, B., & Ahammed, N. 2017. Comparative Study on Effectiveness of Trigger Point Release Versus Cervical Mobilization in Chess Players With Mechanical Neck Pain. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*: Vol.4 No.3
- Minna. 2014. *Non-Specific Neck Pain in Preadolescent to Adolescent Populations*. Finland: University of Helsinki
- Peter, R.B., Anita, R.G., James, M.E., Laurie, L.D., Derek, C., David, M.W., Cheril, S., Erick, K.R. 2017. *Neck Pain: Clinical Practice Guidelines Revision 2017*. *Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy*: Vol.47 No.7
- Sihawong, R., Prawit, J., Ekalak, S., Praneet, P. 2016. *Exercise for Office Workers with Neck Pain*. *Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics*: Vol.34 No.1