

CEGAH NYERI LEHER SEJAK USIA DINI: INTERVENSI EDUKASI GAYA HIDUP SEHAT DI PANTI ASUHAN BANUA BERKAH MANDIRI

Akhmad Ridhani¹
Juliani Saputri²
Utomo Wicaksono³
Uswatun Hasanah⁴
Dadan Prayogo⁵
Denastasia Deswita Anggelina⁶

^{1,2,3,4} Program Studi Fisioterapi, STIKES Suaka Insan, Indonesia

ARTICLE INFO

Article history:

Received : 30 Mei 2025

Revised : 20 Juni 2025

Accepted : 23 Juni 2025

Key words:

Adolescents, Community Service,
Health Education, Neck Pain,
Posture

DOI: 10.62335

ABSTRACT

Neck pain is a musculoskeletal complaint that often occurs in adolescents, especially due to poor posture and excessive use of electronic devices. This condition has an impact on quality of life, including decreased productivity and psychological well-being. This community service activity aims to improve adolescents' knowledge and skills in preventing neck pain from an early age through healthy lifestyle education. The implementation method consists of interactive lectures, demonstrations, and redemonstrations of simple postural exercises, which will be held on December 11, 2024 at the Banua Berkah Mandiri Orphanage, Banjarmasin. The activity was attended by 22 teenagers with an age range of 10–17 years. The results of the evaluation showed a significant increase: before education, most participants were in the "poor" category (63.6%), while after the activity, the majority of participants (86.4%) reached the "good" category. This shows that the education provided is effective in improving participants' understanding and skills related to neck pain prevention. Educational interventions like this have proven to be a useful promotive and preventive strategy to form healthy living habits from an early age, especially in the context of orphanages.

ABSTRAK

Nyeri leher merupakan keluhan muskuloskeletal yang sering terjadi pada remaja, terutama akibat postur tubuh yang buruk dan penggunaan perangkat elektronik yang berlebihan. Kondisi ini berdampak terhadap kualitas hidup, termasuk menurunnya produktivitas dan kesejahteraan psikologis. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam mencegah nyeri leher sejak dini melalui edukasi gaya hidup sehat. Metode pelaksanaan terdiri dari ceramah interaktif, demonstrasi, dan redemonstrasi latihan postural sederhana, yang dilaksanakan pada 11 Desember 2024 di Panti Asuhan Banua Berkah Mandiri, Banjarmasin. Kegiatan diikuti oleh 22 remaja dengan rentang usia 10–17 tahun. Hasil

¹ Corresponding author: Aridhani21@gmail.com

evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan: sebelum edukasi, sebagian besar peserta berada pada kategori “kurang” (63,6%), sedangkan setelah kegiatan, mayoritas peserta (86,4%) mencapai kategori “baik”. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta terkait pencegahan nyeri leher. Intervensi edukatif seperti ini terbukti menjadi strategi promotif dan preventif yang bermanfaat untuk membentuk kebiasaan hidup sehat sejak usia dini, khususnya dalam konteks panti asuhan.

PENDAHULUAN

Nyeri leher merupakan salah satu permasalahan kesehatan muskuloskeletal yang umum terjadi dan dapat secara signifikan menurunkan kualitas hidup individu, terutama pada kelompok usia produktif. Prevalensi nyeri leher yang tinggi tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga pada kondisi mental, sosial, hingga ekonomi (Nindela et al., 2022). Nyeri leher dapat disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain postur tubuh yang buruk, gerakan berulang, stres, cedera, serta kondisi medis tertentu (Wahyuni & Wildani, 2022).

Pada populasi remaja yang tinggal di panti asuhan, seperti di Panti Yayasan Banua Berkah Mandiri, risiko nyeri leher cenderung meningkat. Hal ini disebabkan oleh rutinitas harian yang monoton, minimnya fasilitas ergonomis, serta faktor psikososial seperti tekanan emosional dan rendahnya rasa percaya diri akibat adaptasi terhadap kehidupan di panti (Hasanah, 2023; Noviekayati et al., 2021). Kesehatan fisik dan mental merupakan kebutuhan dasar yang perlu dipenuhi agar individu dapat menjalankan aktivitas secara optimal (Pratiwi et al., 2021). Oleh karena itu, penting untuk memberikan perhatian khusus pada kesehatan leher sejak usia remaja, terutama bagi mereka yang tinggal dalam lingkungan terbatas secara sosial maupun fisik.

Meskipun sering dianggap ringan, nyeri leher pada anak-anak dan remaja dapat menimbulkan dampak signifikan terhadap kualitas hidup dan partisipasi dalam aktivitas sehari-hari. Sekitar 25% anak-anak mengalami nyeri kronis, dan sebagian di antaranya merasakan nyeri dengan tingkat sedang hingga berat, yang dapat memicu masalah fisiologis, psikososial, hingga perilaku jangka panjang (Wahyuni & Wildani, 2022). Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap keluhan ini adalah penggunaan perangkat elektronik secara berlebihan dengan postur tubuh yang tidak ergonomis. Kebiasaan menunduk saat menatap layar ponsel, tablet, atau komputer dapat menimbulkan ketegangan berlebih pada otot leher dan tulang belakang (M & Syawaluddin, 2023; Hanifah et al., 2023; Devi & Singh, 2023).

Lebih lanjut, kurangnya aktivitas fisik dan olahraga berkontribusi pada melemahnya otot penyangga leher, sehingga anak-anak menjadi lebih rentan mengalami nyeri leher (Nindela et al., 2022). Nyeri leher, atau *cervicalgia*, merupakan gangguan muskuloskeletal yang ditandai dengan rasa sakit, kekakuan, dan keterbatasan gerak pada area leher. Kondisi ini dapat bersifat akut maupun kronis, dan melibatkan interaksi kompleks antara faktor biomekanik, neurologis, dan psikososial (Childs et al., 2008; Kannabiran, 2016).

Pencegahan nyeri leher sejak dini sangat penting dilakukan guna menghindari komplikasi jangka panjang, seperti sakit kepala kronis, nyeri bahu, gangguan tidur, dan penurunan produktivitas. Individu dengan nyeri leher kronis cenderung mengalami gangguan dalam menjalankan aktivitas harian, serta lebih rentan mengalami isolasi sosial dan gangguan suasana hati, termasuk depresi dan kecemasan. Oleh karena itu, intervensi dini yang berfokus pada edukasi ergonomi dan gaya hidup sehat dapat menjadi strategi yang efektif dalam menurunkan insidensi nyeri leher (Hasanah, 2023).

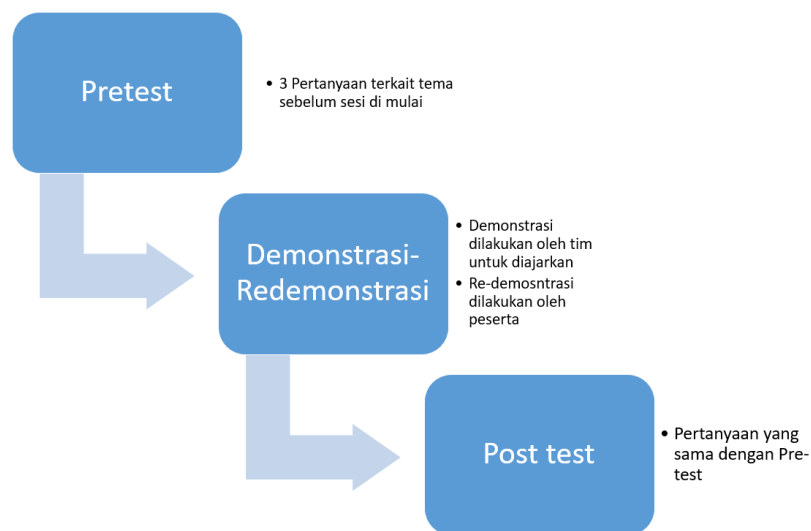
Program pengabdian kepada masyarakat ini dirancang untuk memberikan edukasi dan pelatihan praktis mengenai pengenalan, pencegahan, dan penanganan dini nyeri leher pada remaja di Panti Yayasan Banua Berkah Mandiri. Melalui kegiatan ini, peserta akan diberikan pemahaman mengenai pentingnya menjaga postur tubuh yang benar, mengelola penggunaan perangkat digital secara bijak, serta melakukan teknik relaksasi dan peregangan sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri (Silalahi, 2019). Diharapkan, program ini dapat meningkatkan kesadaran dan pengetahuan para remaja panti mengenai pentingnya kesehatan leher, sekaligus mendorong mereka untuk menjalani gaya hidup yang lebih sehat dan aktif.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang dalam bentuk ceramah edukatif interaktif, disertai dengan demonstrasi dan redemonstrasi gerakan peregangan serta latihan postur sederhana yang berfokus pada pencegahan dan penanganan nyeri leher. Materi yang disampaikan mencakup pengenalan anatomi dasar leher, faktor risiko nyeri leher pada remaja, postur tubuh yang benar, serta teknik relaksasi dan peregangan mandiri yang dapat dilakukan sehari-hari.

Pemilihan peserta dilakukan dengan metode total sampling, yakni melibatkan seluruh remaja yang tinggal di Panti Asuhan Banua Berkah Mandiri Kota Banjarmasin. Jumlah peserta kegiatan ini adalah 22 orang, dengan rentang usia antara 10 hingga 17 tahun, yang menjadi sasaran utama edukasi promotif dan preventif terkait keluhan nyeri leher.

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 11 Desember 2024 bertempat di Aula Panti Asuhan Banua Berkah Mandiri Kota Banjarmasin. Alat bantu yang digunakan dalam menunjang pelaksanaan kegiatan antara lain laptop, proyektor, serta alat peraga postur dan peregangan. Seluruh kegiatan dirancang agar melibatkan peserta secara aktif dan partisipatif, guna memastikan transfer pengetahuan dan keterampilan yang efektif, serta membentuk kebiasaan hidup sehat yang dapat diterapkan secara mandiri oleh para remaja.



Bagan 1. Alur Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan pada tanggal 11 Desember 2024 di Panti Asuhan Banua Berkah Mandiri Kota Banjarmasin ini berupa edukasi mengenai pencegahan nyeri leher melalui pengenalan postur tubuh yang benar serta latihan peregangan dan relaksasi otot leher yang dapat dilakukan dalam aktivitas sehari-hari. Edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran para remaja.

Interpretasi hasil pengisian pre-tes diklasifikasikan ke dalam tiga kategori, yaitu kurang, cukup, dan baik. berdasarkan tingkat pengetahuan anak tentang latihan atau aktivitas yang dapat membantu mencegah kelainan postur, khususnya nyeri leher.

- Kategori Kurang: jika peserta menjawab benar sebanyak 0–30% dari total pertanyaan, atau maksimal 1 pertanyaan benar.
- Kategori Cukup: jika peserta menjawab benar sebanyak 31–60%, atau menjawab benar sebanyak 2 pertanyaan.
- Kategori Baik: jika peserta menjawab benar sebanyak 61–100%, atau minimal 3 pertanyaan benar dari seluruh item yang diberikan.

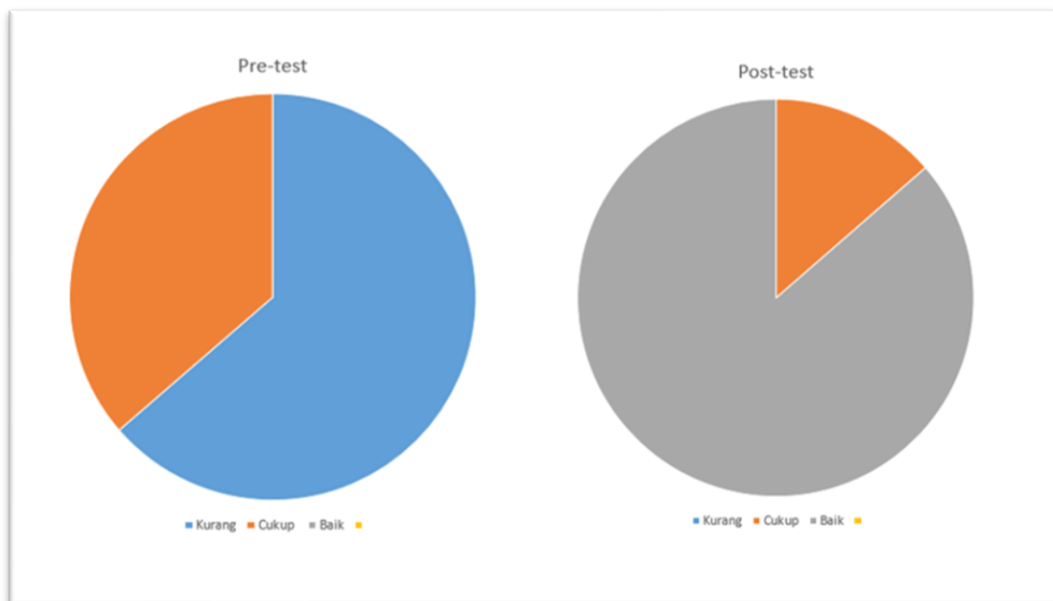
Klasifikasi ini digunakan untuk menilai efektivitas edukasi yang diberikan dalam meningkatkan pemahaman peserta terhadap pencegahan nyeri leher melalui latihan dan kebiasaan postur tubuh yang sehat.

Tabel 1. Soal Kuesioner Pre-test dan Post-test Nyeri Leher

NO	SOAL	BOBOT
1	Tunjukkan Gambar Proyektor (A= Postur Salah, B= Postur Benar)	10
2	Apa saja factor penyebab nyeri leher?	10
3	Demonstrasikan cara stretching otot-otot leher	10

Berdasarkan hasil pre-test yang dilakukan terhadap peserta dari Panti Asuhan Banua Berkah Mandiri berjumlah 22 orang yang dilakukan sebelum proses edukasi dan demonstrasi

berlangsung, diperoleh 14 anak memiliki kategori “kurang”, 8 anak memiliki kategori “cukup”, dan 0 anak yang memiliki kategori “baik”. Dari hasil tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa sebelum diberikannya edukasi terkait nyeri leher.



Gambar 2. Grafik Hasil Pre-test dan Post-test tentang Nyeri Leher

Setelah dilakukan proses edukasi dan demonstrasi re-demonstrasi, kemudian dilakukan post-test untuk menilai keberhasilan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini, didapati hasil anak yang memiliki kategori “kurang” adalah 0 anak, kategori ‘cukup adalah 3 anak dan kategori “baik” adalah 19 anak. Dari hasil evaluasi tentang Upaya Pencegahan dan Pengendalian Nyeri leher sedari Dini di Panti Asuhan Banua Berkah Mandiri dapat disimpulkan bahwa seluruh anak sudah memahami materi dan dapat melakukan stretching otot leher secara mandiri.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Panti Asuhan Banua Berkah Mandiri Kota Banjarmasin menunjukkan bahwa edukasi tentang pencegahan dan pengendalian nyeri leher sejak dini melalui ceramah interaktif dan demonstrasi latihan postural sederhana efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta. Hasil evaluasi pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan pemahaman terkait pentingnya menjaga postur tubuh yang benar serta penerapan latihan peregangan dan relaksasi otot leher dalam aktivitas sehari-hari. Sebagian besar peserta berada pada kategori baik, yang mengindikasikan bahwa kegiatan ini berdampak positif dalam membentuk perilaku preventif terhadap nyeri leher sejak usia dini.

Upaya edukatif yang melibatkan pendekatan praktis seperti ini terbukti mampu meningkatkan kesadaran remaja panti asuhan terhadap pentingnya menjaga kesehatan leher, yang sebelumnya sering terabaikan, terutama dalam era penggunaan perangkat elektronik yang intensif.

Berdasarkan hasil kegiatan, disarankan agar pihak Panti Asuhan Banua Berkah Mandiri melanjutkan edukasi tentang pencegahan nyeri leher melalui latihan peregangan dan perbaikan

postur secara rutin. Anak-anak diharapkan dapat menerapkan materi yang telah diberikan dalam kehidupan sehari-hari, terutama saat belajar atau menggunakan gadget. Tenaga kesehatan dan pendidik juga dapat mengadaptasi metode edukasi interaktif ini sebagai model promosi kesehatan yang efektif dan aplikatif pada kelompok usia remaja.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ketua STIKES Suaka Insan Banjarmasin atas dukungan penuh yang telah diberikan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pimpinan Yayasan Panti Asuhan Banua Berkah Mandiri yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk menyelenggarakan kegiatan secara langsung di lingkungan panti.

Apresiasi yang setinggi-tingginya diberikan kepada tim dosen Program Studi Fisioterapi STIKES Suaka Insan atas kolaborasi, bimbingan, dan kontribusinya dalam setiap tahapan kegiatan. Terima kasih pula kepada mahasiswa yang terlibat aktif dalam perencanaan hingga pelaksanaan kegiatan, serta kepada seluruh anak-anak Panti Asuhan Banua Berkah Mandiri yang telah mengikuti kegiatan ini dengan penuh semangat dan antusiasme. Semoga kegiatan ini memberikan manfaat nyata dan berkelanjutan bagi semua pihak yang terlibat.

DAFTAR PUSTAKA

- Childs, J.D. et al. (2008) "Neck Pain," *Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy*, 38(9). doi:10.2519/jospt.2008.0303.
- Devi, K.A. and Singh, S.K. (2023) "The hazards of excessive screen time: Impacts on physical health, mental health, and overall well-being," *Journal of Education and Health Promotion*, 12(1). doi:10.4103/jehp.jehp_447_23.
- Hanifah, L., Nasrulloh, N. and Sufyan, D.L. (2023) "Sedentary Behavior and Lack of Physical Activity among Children in Indonesia," *Children*, 10(8), p. 1283. doi:10.3390/children10081283.
- Hasanah, S.U. (2023) "MANFAAT PELAKSANAAN SALAT BAGI KESEHATAN MANUSIA."
- Kannabiran, B. (2016) "A Comparative Study between Combinations of Ultrasound Therapy with Active Chin Tuck Exercise and Ultrasound Therapy with Sub Occipital Muscle Release in the Management of Non-Specific Neck Pain due to Sub Occipital Muscle Tightness among Computer Professionals," *MOJ Orthopedics & Rheumatology*, 5(2). doi:10.15406/mojor.2016.05.00173.
- M, R.D.Z. and Syawaluddin, S. (2023) "Perencanaan Dakwah Da'i dalam Mencegah Kemerostan Akhlak Anak di Era Digitalisasi," *Munaddhomah Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 4(3), p. 610. doi:10.31538/munaddhomah.v4i3.555.
- Nindela, R., Prananjaya, B.A. and Fatimah, N. (2022) "Peningkatan pemahaman masyarakat tentang nyeri muskuloskeletal kronik dari aspek neuropsikorehabilitatif," *Jurnal Pengabdian Masyarakat Humanity and Medicine*, 3(3), p. 137. doi:10.32539/hummed.v3i3.90.
- Noviekayati, I., Farid, M. and Amana, L.N. (2021) "Inferiority feeling pada remaja panti asuhan: Bagaimana peranan konsep diri dan dukungan sosial?" *Persona Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(1), p. 104. doi:10.30996/persona.v10i1.4826.
- Pratiwi, B.A. et al. (2021) "Pendidikan Kesehatan terhadap Personal Higiene Santri," *Jurnal Kesmas Asclepius*, 3(1), p. 17. doi:10.31539/jka.v3i1.2379.
- Silalahi, E.L. (2019) "EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI DAN DISTRAKSI TERHADAP INTENSITAS NYERI AKIBAT PERAWATAN LUKA LAPARATOMIDI RUANG BEDAH RSUD. PIRNGADI MEDAN TAHUN 2014,"

Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist Analyst Nurse Nutrition Midwivery Environment Dentist), 13(1), p. 33. doi:10.36911/pannmed.v13i1.154.

WAHYUNI, S. and Wildani, A.A. (2022) “PEMANFAATAN APLIKASI MHEALTH TERHADAP MANAJEMEN NYERI KRONIS ANAK: TELAAH LITERATUR,” Edu Dharma Journal Jurnal penelitian dan pengabdian masyarakat, 6(1), p. 1. doi:10.52031/edj.v6i1.274.