

# LAPORAN PENGABDIAN

Judul Pengabdian :

**Penerapan Dosis Terapi Latihan Kontinyu Dalam Mengurangi Nyeri Leher  
Untuk Meningkatkan Produktivitas Pekerja Sentra Ikan Kenjeran  
Surabaya**



**umsurabaya**  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA

**Fakultas  
Ilmu Kesehatan**

Disusun Oleh :

**Fadma Putri, S.Fis.,Ftr., M.Erg (0702039501)**

**Khabib Abdullah S.ST, M.Kes (0715088406)**

**Cakra Waritsu, S.FT, M.Kes, Physio (0718038710)**

**M. Dimas Sudarto (20201668012)**

**Desi Tri Syawatul Fitri (20201668006)**

**PRODI SARJANA FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA**

**Jl. Sutorejo No. 59 Surabaya 60113**

**Telp. 031-3811966**

**<http://www.um-surabaya.ac.id>**

**2022-2023**

### HALAMAN PENGESAHAN

- Judul Pengabdian** : Penerapan Dosis Terapi latihan kontinyu dalam mengurangi Nyeri Leher untuk meningkatkan Produktivitas Pekerja
- Skema** : Pengabdian
- Jumlah Dana** : Rp5.275.500
- Ketua Pengabdian**
  - a. Nama Lengkap : Fadma Putri, S.Fis.,Ftr.,M.Erg
  - b. NIDN : 0702039501
  - c. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
  - d. Program Studi : S1 Fisioterapi
  - e. No Hp : 087836177017
  - f. Alamat Email : fadmaputri@um-surabaya.ac.id
- Anggota Pengabdian (1)**
  - a. Nama Lengkap : Khabib Abdullah S.ST, M.Kes
  - b. NIDN : 0715088406
  - c. Perguruan Tinggi/Instansi : Universitas Muhammadiyah Surabaya
- Anggota Pengabdian (2)**
  - a. Nama Lengkap : Cakra Waritsu, S.FT, M.Kes, Physio
  - b. NIDN : 0718038710
  - c. Perguruan Tinggi/Instansi : Universitas Muhammadiyah Surabaya
- Anggota Mahasiswa (1)**
  - a. Nama Lengkap : M. Dimas Sudarto
  - b. NIM : 20201668012
  - c. Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Surabaya
- Anggota Mahasiswa (2)**
  - a. Nama Lengkap : Desi Tri Syawatul Fitri
  - b. NIM : 20201668006
  - c. Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Surabaya

Surabaya, 18 Juli 2023

Ketua Pengabdian

Fadma Putri, S.Fis.,Ftr.,M.Erg  
NIDN. 0702039501

Mengetahui  
Dekan FK UMS Surabaya



Dr. Nur Mukatromah, SKM., M.Kes  
NIDN. 0713067202

Menyetujui  
Ketua LPPM UMS Surabaya



Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIDN. 0730016501

## KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah atas segala limpahan berkah dan rahmat ALLAH SWT dapat terlaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagai wujud pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi yang langsung berhubungan dengan masyarakat. Salah satu kegiatan yang kami lakukan adalah kegiatan pengabdian masyarakat tentang “Penerapan Dosis Terapi latihan kontinyu dalam mengurangi Nyeri Leher untuk meningkatkan Produktivitas Pekerja Sentra Ikan Kenjeran Surabaya”.

Kegiatan ini terlaksana berkat bantuan dan peran serta berbagai pihak, untuk itu kami mengucapkan terimakasih kepada :

1. Rektor UM Surabaya yang telah mendukung dan memberikan kebijakan untuk melakukan program pengabdian Masyarakat ini.
2. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah menyetujui pelaksanaan kegiatan pengabdian ini.
3. Ketua LPPM Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah membantu terselenggaranya kegiatan pengabdian masyarakat ini
4. Semua staf Dosen di lingkungan Prodi S1 Fisioterapi atas partisipasinya dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini

Akhir kata kami menyelesaikan laporan ini dan semoga bermanfaat bagi kepentingan bersama

Surabaya, 10 Februari 2023  
Ketua Pelaksana



Fadma Putri, S.Fis.,Ftr.,M.Erg

## DAFTAR ISI

### Contents

PRODI SARJANA FISIOTERAPI .....	1
FAKULTAS ILMU KESEHATAN.....	1
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	2
KATA PENGANTAR.....	3
DAFTAR ISI.....	4
BAB I PENDAHULUAN .....	5
1.1 Latar Belakang Kegiatan .....	5
1.2 Tujuan Kegiatan .....	6
1.3 Manfaat Kegiatan .....	6
BAB II.....	7
PELAKSANAAN KEGIATAN.....	7
2.1 Sasaran kegiatan .....	7
2.2 Prosedur Pelaksanaan .....	7
2.3 Hasil dan Evaluasi .....	7
BAB III PENUTUP .....	8
LAMPIRAN.....	9
RINCIAN BIAYA.....	9
ABSENSI.....	11

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Kegiatan**

Universitas Muhammadiyah Surabaya mengemban tugas Tri Dharma Perguruan Tinggi yang meliputi kegiatan pendidikan dan pengajaran, penelitian, pengabdian kepada masyarakat dan Al Islam Kemuhammadiyah. Fakultas Ilmu Kesehatan (FIK) sebagai bagian dari UM Surabaya memiliki program pengabdian kepada masyarakat yang diselenggarakan oleh dosen sesuai dengan Visi dan Misi Universitas. Dalam program ini, kami melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul kegiatan “Penerapan Dosis Terapi latihan kontinyu dalam mengurangi Nyeri Leher untuk meningkatkan Produktivitas Pekerja Sentra Ikan Kenjeran Surabaya”. Melalui pengabdian masyarakat diharapkan dosen dapat menerapkan ilmu pengetahuan yang dimiliki yang secara langsung dapat dirasakan manfaatnya oleh masyarakat.

Nyeri leher sangat lazim terjadi dan mempengaruhi hingga 50% dari populasi setiap tahunnya dan sekarang menduduki peringkat ke-4 untuk disabilitas global. Pedoman klinis merekomendasikan nyeri leher dan disabilitas diobati dengan melakukan latihan. Terlepas dari manfaat jangka pendek dari olahraga atau latihan, efektivitas jangka panjangnya tidak jelas karena 70% individu akan mengalami nyeri leher non-spesifik kronis yang berulang atau menetap. Untuk mengurangi gejala yang berulang, para ahli sepakat bahwa prioritas utama untuk penelitian nyeri leher adalah untuk lebih memahami efektivitas intervensi olahraga dan bagaimana variabel olahraga yang berbeda, seperti dosis dapat memaksimalkan efek pengobatan (Jehaman et al., 2020).

Pada pekerja kantor yang duduk didepan komputer dengan durasi yang lama memiliki resiko tinggi terjadinya nyeri leher sebesar 95%. Hal ini membuktikan bahwa orang yang menggunakan komputer selama lebih dari 5 jam perhari memiliki resiko nyeri pada otot leher (Riadh dan Wahyuddin, 2019). Posisi tubuh pada saat menggunakan komputer cenderung tidak ergonomis seperti posisi komputer yang letaknya lebih tinggi atau lebih rendah dari posisi kepala sehingga posisi leher terangkat atau menunduk, serta posisi tubuh yang sering membungkuk. Posisi tersebut dapat menyebabkan keluhan musculoskeletal (Zannah et al., 2020).

Latihan therapeutic yang bertujuan untuk meningkatkan ekstensibilitas jaringan lunak, sehingga meningkatkan fleksibilitas dan meningkatkan lingkup gerak dengan memanjangkan struktur yang memendek (Price, Rushton, Tyros, Tyros, et al., 2020). Terapi manual dan terapi latihan merupakan metode fisioterapi yang dapat diterapkan dalam menangani keluhan nyeri pada leher. Kombinasi kneading dan friction serta terapi latihan berupa modified cervical and shoulder retraction exercise diperkirakan mampu mengurangi

nyeri, meningkatkan LGS dan meningkatkan aktivitas fungsional (Nurhidayanti et al., 2021).

## 1.2 Tujuan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di puskesmas binaan mulyorejo dengan dihadiri oleh Pekerja Sentra Ikan Kenjeran Surabaya yang mengalami nyeri leher dengan tujuan untuk memberikan pelayanan fisioterapi berupa Penerapan Dosis Terapi latihan kontinyu dalam mengurangi Nyeri Leher untuk meningkatkan Produktivitas Pekerja Sentra Ikan Kenjeran Surabaya

## 1.3 Manfaat Kegiatan

Kegiatan ini memberi manfaat bagi Pekerja Sentra Ikan Kenjeran Surabaya yang mengalami nyeri leher.

## BAB II

### PELAKSANAAN KEGIATAN

#### 2.1 Sasaran kegiatan

Sasaran kegiatan ini adalah Pekerja Sentra Ikan Kenjeran Surabaya yang mengalami nyeri leher..

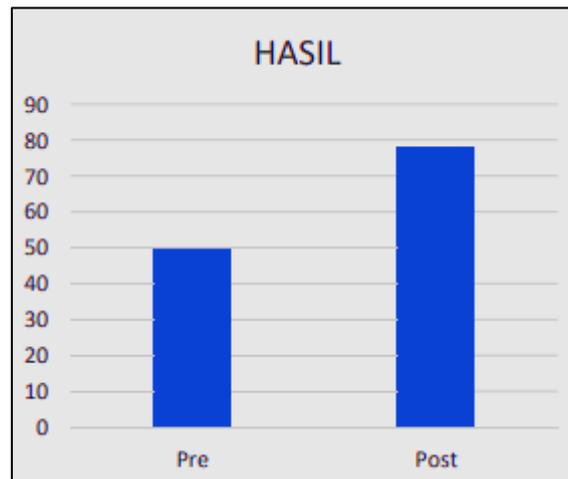
#### 2.2 Prosedur Pelaksanaan

Acara terdiri atas sambutan dilanjutkan penyuluhan oleh dosen prodi fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surabaya.

#### 2.3 Hasil dan Evaluasi

Kegiatan ini terdiri dari tiga tahapan yang terdiri dari edukasi mengenai dosis latihan dalam mengurangi nyeri leher terkait pekerjaan dan meningkatkan produktivitas pekerja sentra ikan kenjeran surabaya.

Pengukuran peningkatan pengetahuan menggunakan *pre-test* dan *post-test*. Kegiatan ini dilaksanakan pada 14 Februari 2023.



Kegiatan ini berlangsung sangat kondusif. Peserta sosialisasi tampak antusias mendengar dan bertanya kepada pemateri jika ada yang belum jelas ataupun bertanya mengenai fenomena-fenomena nyeri leher yang pernah mereka jumpai atau rasakan secara langsung. Setelah edukasi kesehatan diberikan, subjek diminta mengerjakan kembali *post-test* yang berisi pertanyaan yang sama saat pretest guna mengukur peningkatan pengetahuan mengenai topik yang telah disampaikan.

### **BAB III**

#### **PENUTUP**

Demikian laporan pengabdian masyarakat dengan tema “Penerapan Dosis Terapi latihan kontinyu dalam mengurangi Nyeri Leher untuk meningkatkan Produktivitas Pekerja Sentra Ikan Kenjeran Surabaya” kami sampaikan. Terima kasih saya ucapkan kepada berbagai pihak yang telah membantu dan mendukung terselenggaranya kegiatan pengabdian masyarakat ini, sehingga kegiatan ini dapat berlangsung dengan baik dan lancar tanpa ada kendala dan hambatan. Saya berharap semoga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat bermanfaat bagi dosen, mahasiswa serta Masyarakat dimanapun berada. Akhir kata semoga kegiatan ini dapat berkelanjutan dengan baik. Atas perhatian dan kerjasama yang diberikan, saya ucapkan terimakasih.

## LAMPIRAN

### RINCIAN BIAYA

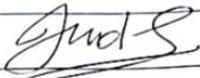
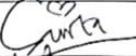
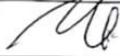
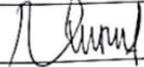
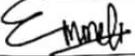
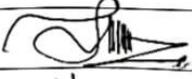
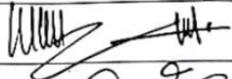
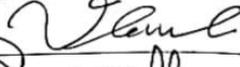
	<b>HONOR KEGIATAN</b>	<b>VOLUME</b>	<b>SATUAN</b>	<b>JUMLAH</b>	<b>TOTAL</b>
1	Honorarium Asisten PKM	2	Hari	Rp 500.000	Rp 1.000.000
<b>Sub Total</b>					
<b>NO</b>	<b>BELANJA BAHAN HABIS</b>	<b>VOLUME</b>	<b>SATUAN</b>	<b>JUMLAH</b>	<b>TOTAL</b>
1	Kertas HVS	3	Rim	Rp 36.500	Rp 109.500
2	Tinta Printer Epson Black	3	Botol	Rp 12.000	Rp 36.000
3	Tinta Printer Epson Cyan, Magenta, Yellow	3	Botol	Rp 120.000	Rp 360.000
4	Data Kuota Internet	5	Orang	Rp 26.000	Rp 130.000
5	Bolpoin	3	Box	Rp 12.000	Rp 36.000
6	Bolpoin tebal	3	Buah	Rp 14.500	Rp 43.500
7	Map Coklat	5	Lusin	Rp 33.000	Rp 165.000
8	Map L Transparan	5	Lusin	Rp 23.000	Rp 115.000
9	Map Kancing tebal	5	Buah	Rp 10.000	Rp 50.000
10	Boxfile	5	Buah	Rp 18.000	Rp 90.000
11	Lem	3	Buah	Rp 27.000	Rp 81.000
12	Masker	3	Box	Rp 23.000	Rp 69.000
13	Hand Sanitizer	3	Paket	Rp 37.500	Rp 112.500
15	Konsumsi	40	Buah	Rp 30.000	Rp 1.200.000
16	Penggandaan Kuisisioner	20	Eksemplar	Rp 19.000	Rp 380.000
17	Penggandaan Penjelasan PkM	25	Eksemplar	Rp 26.000	Rp 650.000
18	X-Banner	2	Buah	Rp 115.000	Rp 230.000
19	Absensi Kegiatan Penelitian	2	Paket	Rp 24.000	Rp 48.000
20	Penggandaan Laporan	4	Eksemplar	Rp 5.000	Rp 20.000
<b>Sub Total</b>					<b>Rp 4.925.500</b>
<b>NO</b>	<b>Lain-lain</b>	<b>VOLUME</b>	<b>SATUAN</b>	<b>JUMLAH</b>	<b>TOTAL</b>
1	Perjalanan Belanja Alat dan Bahan	2	Kali	Rp 75.000	Rp 150.000
2	Perjalanan Ke Tempat PkM	1	Kali	Rp 200.000	Rp 200.000
<b>Sub Total</b>					<b>Rp 350.000</b>
<b>TOTAL PENGELUARAN</b>					<b>Rp 5.275.500</b>

Lampiran Dokumentasi Kegiatan



## ABSENSI

### DAFTAR HADIR PESERTA PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT PRODI SARJANA FISIOTERAPI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA

NO	NAMA	TANDA TANGAN
	Zumrah	
	Uma	
	Judni	
	Lamiabun	
	Azari	
	Sinta	
	Suarati	
	Muslihabul	
	Miftah	
	Nura	
	Emelrah	
	Jurnawati	
		
		
		

## SURAT TUGAS

Nomor: 89/TGS/IL.3.AU/LPPM/F/2023

*Assalaamu'alaikum Wr. Wb.*

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep  
Jabatan : Kepala LPPM  
Unit Kerja : LPPM Universitas Muhammadiyah Surabaya

Dengan ini menugaskan:

No	Nama	NIP/NIDN/NIM	Jabatan
1	Fadma Putri, S.Fis.,Ftr.,M.Erg	0702039501	Dosen UMSurabaya
2	Khabib Abdullah S.ST, M.Kes	0715088406	Dosen UMSurabaya
3	Cakra Waritsu, S.FT, M.Kes, Physio	0718038710	Dosen UMSurabaya
4	M. Dimas Sudarto	20201668012	Mahasiswa UMSurabaya
5	Desi Tri Syawatul Fitri	20201668006	Mahasiswa UMSurabaya

Untuk melaksanakan Pegabdian kepada masyarakat dengan judul Penerapan Dosis Terapi latihan kontinyu dalam mengurangi Nyeri Leher untuk meningkatkan Produktivitas Pekerja. Pengabdian ini dilaksanakan di Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan UMSurabaya pada semester tahun akademik 2022-2023.

Demikian surat tugas ini, harap menjadikan periksa dan dapat dilaksanakan dengan penuh tanggung jawab.

*Wassalaamu'alaikum Wr. Wb*

Surabaya, 20 February 2023

LPPM UMSurabaya



Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIP. 012.05.1.1987.14.113



**SURAT KONTRAK PEGABDIAN INTERNAL  
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (LPPM)  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA  
Nomor: 89/SP/IL.3.AU/LPPM/F/2023**

Pada hari ini **Senin** tanggal **Dua Puluh** bulan **Februari** tahun **Dua Ribu Dua Puluh Tiga**, kami yang bertandatangan dibawah ini :

1. Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep. : Kepala LPPM UMSurabaya yang bertindak atas nama Rektor UMSurabaya dalam surat perjanjian ini disebut sebagai **PIHAK PERTAMA**;
2. Fadma Putri, S.Fis.,Ftr.,M.Erg : Dosen UM Surabaya, yang selanjutnya disebut **PIHAK KEDUA**.

untuk bersepakat dalam pendanaan dan pelaksanaan program pengabdian:

Judul : Penerapan Dosis Terapi latihan kontinyu dalam mengurangi Nyeri Leher untuk meningkatkan Produktivitas Pekerja

Anggota : 1. Khabib Abdullah S.ST, M.Kes  
2. Cakra Waritsu, S.FT, M.Kes, Physio  
3. M. Dimas Sudarto  
4. Desi Tri Syawatul Fitri

dengan ketentuan-ketentuan sebagai berikut:

1. **PIHAK PERTAMA** menyetujui pendanaan dan memberikan tugas kepada **PIHAK KEDUA** untuk melaksanakan program pengabdian perguruan tinggi tahun 2023.
2. **PIHAK KEDUA** menjamin keaslian pengabdian yang diajukan dan tidak pernah mendapatkan pendanaan dari pihak lain sebelumnya.
3. **PIHAK KEDUA** bertanggungjawab secara penuh pada seluruh tahapan pelaksanaan pengabdian dan penggunaan dana hibah serta melaporkannya secara berkala kepada **PIHAK PERTAMA**.
4. **PIHAK KEDUA** berkewajiban memberikan laporan kegiatan pengabdian dari awal sampai akhir pelaksanaan pengabdian kepada LPPM selaku **PIHAK PERTAMA**.
5. **PIHAK KEDUA** berkewajiban menyelesaikan urusan pajak sesuai kebijakan yang berlaku.
6. **PIHAK PERTAMA** akan mengirimkan dana hibah pengabdian internal sebesar Rp5.275.500,- (Lima Juta Dua Ratus Tujuh Puluh Lima Ribu Lima Ratus Rupiah) ke rekening ketua pelaksana pengabdian.
7. Adapun dokumen yang wajib diberikan oleh **PIHAK KEDUA** sebagai laporan pertanggung jawaban adalah:



- a. menyerahkan Laporan Hasil pengabdian selambat-lambatnya satu minggu setelah kegiatan usai dilaksanakan
  - b. Memberikan naskah publikasi dan/atau luaran sesuai dengan ketentuan.
8. Jika dikemudian hari terjadi perselisihan yang bersumber dari perjanjian ini, maka **PIHAK PERTAMA** berhak mengambil sikap secara musyawarah.

Surat Kontrak Pengabdian ini dibuat rangkap 2 (dua) bermaterai cukup, dan ditanda tangani dengan nilai dan kekuatan yang sama.



Pihak Pertama

Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIK. 012.05.1.1987.14.113

Pihak Kedua

Fadma Putri, S.Fis.,Ftr.,M.Erg  
NIDN. 0702039501



- a. menyerahkan Laporan Hasil pengabdian selambat-lambatnya satu minggu setelah kegiatan usai dilaksanakan
  - b. Memberikan naskah publikasi dan/atau luaran sesuai dengan ketentuan.
8. Jika dikemudian hari terjadi perselisihan yang bersumber dari perjanjian ini, maka **PIHAK PERTAMA** berhak mengambil sikap secara musyawarah.

Surat Kontrak Pengabdian ini dibuat rangkap 2 (dua) bermaterai cukup, dan ditanda tangani dengan nilai dan kekuatan yang sama.



Pihak Pertama

Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIK. 012.05.1.1987.14.113

Pihak Kedua



Fadma Putri, S.Fis.,Ftr.,M.Erg  
NIDN. 0702039501



## KUITANSI

Sudah terima dari : Bendahara LPPM  
Uang sebesar : Lima Juta Dua Ratus Tujuh Puluh Lima Ribu Lima Ratus Rupiah  
(dengan huruf)  
Untuk pembayaran : Pelaksanaan pengabdian dengan pendanaan Internal

**Rp5.275.500,-**

Surabaya, 20 February 2023

Bendahara LPPM,  
Universitas Muhammadiyah Surabaya

Holy Ichda Wahyuni

Ketua Pengabdian

Fadma Putri, S.Fis.,Ftr.,M.Erg

# **EDUKASI DOSIS LATIHAN DALAM MENGURANGI NYERI LEHER TERKAIT PEKERJAAN DAN MENINGKATKAN PRODUKTIVITAS SENTRA IKAN KENJERAN SURABAYA**

**<sup>1</sup>Fadma Putri <sup>2</sup>Khabib Abdullah <sup>3</sup>Cakra Waritsu, Dimas Sudarto <sup>4</sup>Desi Tri Syawatul Fitri**  
Program Studi S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surabaya

## **Abstrak**

Nyeri leher sangat lazim terjadi dan mempengaruhi hingga 50% dari populasi setiap tahunnya dan sekarang menduduki peringkat ke-4 untuk disabilitas global. Pedoman klinis merekomendasikan nyeri leher dan disabilitas diobati dengan melakukan latihan. Terlepas dari manfaat jangka pendek dari olahraga atau latihan, efektivitas jangka panjangnya tidak jelas karena 70% individu akan mengalami nyeri leher non-spesifik kronis yang berulang atau menetap. Untuk mengurangi gejala yang berulang, para ahli sepakat bahwa prioritas utama untuk penelitian nyeri leher adalah untuk lebih memahami efektivitas intervensi olahraga dan bagaimana variabel olahraga yang berbeda, seperti dosis dapat memaksimalkan efek pengobatan. Pada pekerja kantor yang duduk di depan komputer dengan durasi yang lama memiliki resiko tinggi terjadinya nyeri leher sebesar 95%. Posisi tubuh pada saat menggunakan komputer cenderung tidak ergonomis seperti posisi komputer yang letaknya lebih tinggi atau lebih rendah dari posisi kepala sehingga posisi leher terangkat atau menunduk, serta posisi tubuh yang sering membungkuk. Posisi tersebut dapat menyebabkan keluhan muskuloskeletal

**Kata Kunci: Nyeri Leher, Para Pekerja, Posisi Tubuh**

## ***Abstract***

Neck pain is highly prevalent and affects up to 50% of the population each year and is now ranked 4th in global disability. Clinical guidelines recommend that neck pain and disability be treated with exercise. Despite the short-term benefits of exercise or exercise, its long-term effectiveness is unclear as 70% of individuals will experience recurrent or persistent chronic non-specific neck pain. To reduce recurring symptoms, experts agree that a top priority for neck pain research is to better understand the effectiveness of exercise interventions and how different exercise variables, such as dosage, can maximize the effects of treatment. Office workers who sit in front of a computer for a long time have a high risk of neck pain of 95%. The body position when using a computer tends to be unergonomic, such as the computer being positioned higher or lower than the head so that the neck is raised or bent, and the body position is often bent. This position can cause musculoskeletal complaints

***Keywords: Neck Pain, Workers, Body Position***

## **PENDAHULUAN**

Nyeri leher sangat lazim terjadi dan mempengaruhi hingga 50% dari populasi setiap tahunnya dan sekarang menduduki peringkat ke-4 untuk disabilitas global. Pedoman klinis merekomendasikan nyeri leher dan disabilitas diobati dengan melakukan latihan. Terlepas dari manfaat jangka pendek dari olahraga atau latihan, efektivitas jangka panjangnya tidak jelas karena 70% individu akan mengalami nyeri leher non-spesifik kronis yang berulang atau menetap. Untuk mengurangi gejala yang berulang, para ahli sepakat bahwa prioritas utama untuk penelitian nyeri leher adalah untuk lebih memahami efektivitas intervensi olahraga dan bagaimana variabel olahraga yang berbeda, seperti dosis dapat memaksimalkan efek pengobatan.

Pada pekerja kantor yang duduk didepan komputer dengan durasi yang lama memiliki resiko tinggi terjadinya nyeri leher sebesar 95%. Hal ini membuktikan bahwa orang yang menggunakan komputer selama lebih dari 5 jam perhari memiliki resiko nyeri pada otot leher, Posisi tubuh pada saat menggunakan komputer cenderung tidak ergonomis seperti posisi komputer yang letaknya lebih tinggi atau lebih rendah dari posisi kepala sehingga posisi leher terangkat atau menunduk, serta posisi tubuh yang sering membungkuk. Posisi tersebut dapat menyebabkan keluhan musculoskeletal. Latihan therapeutic yang bertujuan untuk meningkatkan ekstensibilitas jaringan lunak, sehingga meningkatkan fleksibilitas dan meningkatkan lingkup gerak dengan memanjangkan struktur yang memendek

Terapi manual dan terapi latihan merupakan metode fisioterapi yang dapat diterapkan dalam menangani keluhan nyeri pada leher. Kombinasi kneading dan friction serta terapi latihan berupa modified cervical and shoulder retraction exercise diperkirakan mampu mengurangi nyeri, meningkatkan LGS dan meningkatkan aktivitas fungsional

## **TUJUAN KEGIATAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di puskesmas binaan mulyorejo dengan dihadiri oleh Pekerja Sentra Ikan Kenjeran Surabaya yang mengalami nyeri leher dengan tujuan untuk memberikan pelayanan fisioterapi berupa Edukasi Dosis Latihan Dalam Mengurangi Nyeri Leher Terkait Pekerjaan dan Meningkatkan Produktivitas Pekerja Sentra Ikan Kenjeran Surabaya.

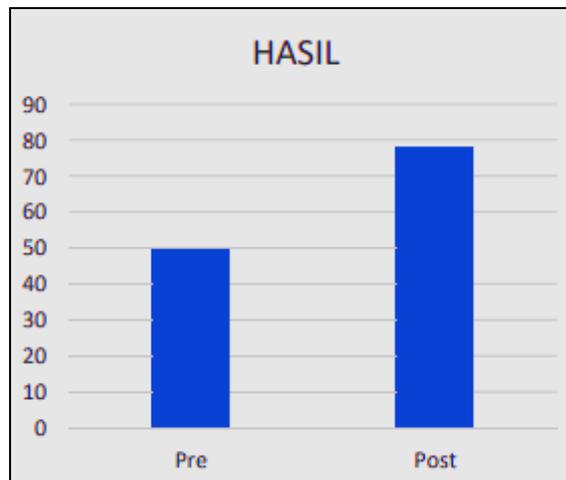
## **SASARAN KEGIATAN**

Sasaran kegiatan ini adalah Pekerja Sentra Ikan Kenjeran Surabaya dan para pekerja kantoran yang berada di wilayah tersebut yang mengalami keluhan nyeri pada leher. Kemudian para Mahasiswa S1 Fisioterapi dan Dosen Prodi Fisioterapi akan memberikan penyuluhan serta edukasi terhadap warga sekitar wilayah kenjeran.

## **HASIL DAN EVALUASI**

Kegiatan ini terdiri dari tiga tahapan yang terdiri dari edukasi mengenai dosis latihan dalam mengurangi nyeri leher terkait pekerjaan dan meningkatkan produktivitas pekerja sentra ikan kenjeran surabaya. Pengukuran peningkatan pengetahuan menggunakan *pre- test* dan *post-*

test.



Kegiatan ini berlangsung sangat kondusif. Peserta sosialisasi tampak antusias mendengar dan bertanya kepada pemateri jika ada yang belum jelas ataupun bertanya mengenai fenomena-fenomena nyeri leher yang pernah mereka jumpai atau rasakan secara langsung. Setelah edukasi kesehatan diberikan, subjek diminta mengerjakan kembali *post-test* yang berisi pertanyaan yang sama saat pretest guna mengukur peningkatan pengetahuan mengenai topik yang telah disampaikan.

## Lampiran Dokumentasi Kegiatan



## KESIMPULAN

Nyeri leher merupakan penyakit multifaktorial, Penyebab terjadinya nyeri leher sangat banyak, seperti jenis kelamin, usia, postur tubuh, stress, posisi kerja, dan gerakan statis yang cukup lama. Nyeri leher sangat lazim terjadi dan mempengaruhi hingga 50% dari populasi setiap tahunnya dan

sekarang menduduki peringkat ke-4 untuk disabilitas global. Pedoman klinis merekomendasikan nyeri leher dan disabilitas diobati dengan melakukan latihan dalam mengurangi nyeri leher terkait pekerjaan dan meningkatkan produktivitas para pekerja dengan cara diberikan penyuluhan berupa pemberian manual terapi, terapi latihan, dan latihan therapeutic serta edukasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Jehaman, I., Mendrofa, M. P., Berampu, S., Zannah, M., & Bintang, S. S. (2020). Ada Pengaruh Yang Signifikan Pemberian Neck Cailliet Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Leher Pada Pegawai Administrasi Di Unit Pelaksana Teknis Daerah Puskesmas Hiliduhoh Tahun 2020. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (Jkf)*, 3(1), 42–49. <https://doi.org/10.35451/jkf.v3i1.508>
- Ma'ruf Rilo Pambudi. (2021). Efektivitas Workplace Stretching Terhadap Kejadian Nyeri Leher Akibat Posisi Kerja Statis Pada Operator Komputer Narrative Review. *Ma'ruf Rilo Pambudi*.
- 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>
- Price, J., Rushton, A., Tyros, I., & Heneghan, N. R. (2019). Effectiveness and optimal dosage of resistance training for chronic non-specific neck pain: A protocol for a systematic review with a qualitative synthesis and meta-analysis. *BMJ Open*, 9(2), 1–7. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-025158>
- Purwantini, D., Mariana, F. N., & Ruslani, A. P. K. (2021). Efektifitas Latihan Stretching Terhadap Penurunan Nyeri Akibat Musculoskeletal Disorder (MSDs) Di Tempat Kerja. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(2), 147–150. <https://doi.org/10.30651/jkm.v6i2.7854>
- Zannah, M., Septian, R., Siahaan, T., Jehaman, I., & Bintang, S. S. (2020). Pengaruh Pemberian Ischemic Compression Dan Stretching Untuk Mengurangi Nyeri Myofascial Trigger Point Otot Upper Trapezius Pada Pegawai Klaim Bpjs Di Rumah Sakit Grandmed Lubuk Pakam Tahun 2020. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (Jkf)*, 3(1), 27–35. <https://doi.org/10.35451/jkf.v3i1.492>