

PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG PENCEGAHAN DAN PENANGANAN NYERI LEHER DENGAN PEREGANGAN MANDIRI PADA LANSIA

Herdin Rusli, Desy Annisa Perdana, Herlina Eka Popitasari, Gina Amara Putri, Frelensia Putri Prayitno

ITKES Wiyata Husada Samarinda

**e-mail:herdin08@yahoo.com*

Abstrak: Kelurahan Air Hitam, Samarinda Ulu merupakan daerah di Kalimantan Timur yang memiliki 30 % warga usia lanjut. Sekitar 20% penderita nyeri leher akut berkembang menjadi nyeri kronik dengan gejala yang menetap dalam satu tahun. Nyeri leher merupakan penyakit yang berdampak secara global, menyebabkan keterbatasan dalam beraktivitas dan bekerja. Peregangan mandiri pada lansia memiliki fungsi untuk pencegahan dan penanganan nyeri leher. Metode yang digunakan adalah demonstrasi dan membimbing penderita nyeri leher memerlukan edukasi mengenai kesehatan tentang pencegahan dan penanganan nyeri leher dengan peregangan mandiri. Hasil yang dicapai adalah penderita nyeri leher diharapkan tetap terus berolahraga untuk menjaga kesehatannya, khususnya dengan peregangan mandiri untuk mencegah dan menangani nyeri leher yang dapat muncul karena kurangnya aktivitas dan posisi statis yang lama

Kata Kunci: Peregangan Mandiri, lansia, Nyeri leher

Abstract : Air Hitam Village, Samarinda Ulu is an area in East Kalimantan which has 30% elderly residents. About 20% of patients with acute neck pain develop chronic pain with symptoms that persist within one year. Neck pain is a disease that has a global impact, causing limitations in activity and work. Independent stretching in the elderly has a function for the prevention and treatment of neck pain. The method used is demonstration and guiding neck pain sufferers need education about health about prevention and treatment of neck pain with independent stretching. The results achieved are neck pain sufferers are expected to continue to exercise to maintain their health, especially with independent stretching to prevent and treat neck pain that can arise due to lack of activity and prolonged static positions.

Keyword : Independent Stretching, the elderly, Neck pain

Pendahuluan

Gangguan umum yang terjadi pada lansia adalah nyeri leher yang disebabkan kurangnya aktivitas dan posisi duduk yang statis yang lama sehingga memicu terjadinya cedera atau nyeri leher. Aktivitas yang berkurang ini dikarenakan pada usia lansia sudah pensiun dan tidak mudah lagi untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

Penangan nyeri leher pada lansia dapat dilakukan secara mandiri dengan edukasi kebiasaan duduk dan peregangan otot (NICE, 2016). Selain sebagai penanganan awal dalam paduan kesehatan NICE dipaparkan bahwa nyeri leher dapat dicegah dengan menggunakan *self-management* atau penanganan mandiri. Penanganan dengan menggunakan *self-stretching* terbukti menjadi salah satu penanganan awal pada kondisi nyeri leher (Gwanda et al, 2015). Selain itu, sebagai standar terbaik penanganan nyeri leher pada kondisi gangguan nyeri leher adalah *self-management exercise* dimana salah satu komponen latihannya adalah *active stretching*, sehingga orang yang mengalami gangguan nyeri leher dapat dilakukan secara mandiri.

Kelurahan Air Hitam memiliki 30% warga usia lanjut yang memerlukan edukasi mengenai kesehatan tentang pencegahan dan penanganan nyeri leher dengan peregangan mandiri.

Metode

Metode yang digunakan adalah demonstrasi dan peregangan mandiri pada lansia dengan tahapan sebagai berikut:

- a. Persiapan
 1. Melakukan perizinan
 2. Mengumpulkan peserta warga lansia
 3. Menyiapkan peralatan berupa speaker, LCD dll
- b. Pelaksanaan
 1. Pembukaan dan pendataan warga yang mengikuti kegiatan di lokasi yang menjadi sasaran kegiatan
 2. Penyuluhan menjelaskan tentang pencegahan dan penanganan nyeri leher
 3. Tanya jawab dan sesi diskusi
 4. Dilakukan praktek peregangan mandiri (*self-stretching*)
 5. Pembagian buku panduan peregangan.

Hasil

- a. Karakteristik Peserta
- b. Peserta merupakan warga kelurahan air hitam sebanyak 54 orang yang berusia lanjut.

Respon Peserta

Peserta belum tahu tentang pencegahan dan penanganan nyeri leher

c. Dampak

Dampak kegiatan ini adalah sebagai berikut:

1. Peserta mengenal adanya self-management exercise atau melakukan peregangan secara mandiri untuk mencegah dan menangani nyeri leher
2. Menarik minat warga lanjut usia untuk meningkatkan aktivitas untuk mencegah dan menangani nyeri leher
3. Peserta mampu melaksanakan self-stretching untuk mencegah dan menangani nyeri leher

Dokumentasi



Kesimpulan

Kegiatan pendidikan kesehatan tentang pencegahan dan penanganan pada nyeri leher ini memberikan penurunan nyeri leher. Kegiatan ini dinilai sangat bermanfaat oleh para peserta dan bermanfaat bagi peningkatan kualitas fisik pada lansia.

Rekomendasi

Diharapkan kegiatan ini dapat dilakukan berjadwal dan warga diharapkan tetap terus berolahraga untuk menjaga kesehatannya, khususnya dengan peregangan mandiri untuk mencegah dan menangani nyeri leher yang dapat muncul karena kurangnya aktivitas dan posisi statis yang lama.

Referensi

- Anggiat, L., Hon, W. H. C., & Baait, S. N. 2018. Comparative Effect of Proprioceptive Neuromuscular Facilitation and McKenzie Method on pain in non-specific low back pain among university population. *International Journal of Medical and Exercise Sciences*. 4(3), 475-485
- Anggiat, L., Hon, W. H. C., & Baait, S. N. 2018. The incidence of low back pain among university students. *Pro-Life*, 5(3), 677-687.
- Ardahan M., Simsek H. 2016. Analyzing musculoskeletal system discomforts and risk factors in computer-using office

- workers. *Pak J Med Sci.* 2016;32(6):1425-1429. doi: <https://doi.org/10.12669/pjms.326.11436>
- Aziz, S., Ilyas, S., Imran S., Yamin F., Zakir A., Rehman A., Adnan S., Khanzada S. 2016. Effectiveness of McKenzie Exercise in Reducing Neck and Back Pain Among Madrassa Student. *International Journal Physiotherapy* 3 (1), 78-85
- Bardin L, D., King P., Maher C, D. 2017. Diagnostic triage for low back pain : apractical approach for primary care. *The Medical Journal Australia* 206.doi: 10.5694/mja16.00828
- Chaiklieng S, Suggaravetsiri P. 2012. Risk factors for repetitive strain injuries among school teachers in Thailand. *Work: A Journal Prevention, Assessesment Rehabilitation*, 41:2510–2515
- Chiu. T. T.W., Lam. P. K. W. 2007. The Prevalence of and Risk Factors for Neck Pain and Upper Limb Pain among Secondary School Teachers in Hong Kong. *Journal of Occupatuonal and Rehabilitation*, vol 17:19–32
- Gawda P, Dmoszyńska-Graniczka M, Pawlak H, Cybulski M, Kiełbus M, Majcher P, Buczaj A, Buczaj M. 2015. Evaluation of influence of stretching therapy and ergonomic factors on postural control in patients with chronic nonspecific low back pain. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*22(1): 142–146. doi: 10.5604/12321966.1141384
- Excellence (NICE). 2016. Low back pain and sciatica in over 16s: assessment and management. United Kingdom: NICE Guidelines. nice.org.uk
- Samara D. 2007. Nyeri musculoskeletal pada pekerja dengan posisi pekerjaan statis. *UniversaMedicina*. Vol 26, No 3
- Yue, P., Liu, F dan Li. L. 2012. Neck and shoulder pain and low back pain among school teachers in China, prevalence and risk factors. *BMC Public Health* 2012 12:789.