



JOURNAL OF Public Health Concerns
ISSN 2777-0826 (Print)
ISSN 2776-592X (Online)
DOI: 10.56922



INFORMASI ARTIKEL

Received: November, 6, 2025

Revised: December, 10, 2025

Available online: December, 13, 2025

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/phc>

Edukasi dan skrining fisioterapi kondisi kaku dan nyeri leher pada masyarakat

Santri Raminda*, Fatimah Wahab Aliyun, Nashwa Aulia, Elsa Fitriyani

STIKes Baitul Hikmah

Korespondensi penulis: Santri Raminda. *Email: santriraminda.sr@gmail.com

Abstract

Background: Incorrect posture while working and lifting weights can overload the neck muscles, leading to neck tension, pain, and impeding functional activities. In Indonesia, approximately 16.6% of the adult population will complain of neck pain annually by 2023, with this incidence increasing with age in both men and women.

Purpose: To increase public awareness in Bandar Lampung about the importance of physiotherapy for neck stiffness and pain.

Method: A physiotherapy education and screening activity was conducted on Sunday, October 19, 2025, from 6:00 AM to 8:00 AM WIB (Western Indonesian Time) at the Adi Pura Monument Car Free Day in Bandar Lampung City. This activity was a physiotherapy education and screening for neck stiffness and pain. The research design used a case study with a one-group pre-test and post-test technique. Lecture and physiotherapy screening methods were used. Respondents in this education and screening were 35 residents of Bandar Lampung City. Educational materials were presented directly to the community, including explanations of the definition, signs and symptoms, causes, treatment, and education on neck stiffness and pain.

Results: The physiotherapy education and screening successfully increased the knowledge of the Bandar Lampung community and were beneficial for neck stiffness and pain. The physiotherapy education and screening achieved an average pre-test VAS score of 7 and a post-test VAS score of 2.

Conclusion: Physiotherapy education and screening for neck stiffness and pain have been proven effective in increasing knowledge and reducing pain among the people of Bandar Lampung City. The intervention not only demonstrated significant improvement in scores but also increased knowledge post-intervention.

Suggestion: Physiotherapy education and screening for neck stiffness and pain need to be implemented routinely and continuously, accompanied by periodic evaluations to monitor knowledge and prevent neck stiffness and pain in the people of Bandar Lampung City.

Keywords: Cervical root syndrome; Physiotherapy education; Physiotherapy screening

Pendahuluan: Postur tubuh yang salah saat bekerja dan mengangkat beban dapat memicu beban kerja otot bagian leher yang berlebihan sehingga dapat memicu ketegangan otot leher, nyeri leher serta menghambat aktivitas fungsional seseorang. Di Indonesia setiap tahun sekitar 16.6% populasi orang dewasa mengeluhkan nyeri leher pada tahun 2023, insiden ini meningkat dengan bertambahnya usia seseorang baik pada wanita dan laki-laki.

Tujuan: Meningkatkan pengetahuan masyarakat kota Bandar Lampung tentang pentingnya fisioterapi pada kondisi kaku dan nyeri leher.

Metode: Kegiatan edukasi dan skrining fisioterapi dilaksanakan pada hari minggu, 19 Oktober 2025 pada pukul 06.00-08.00 WIB berlokasi di *Car Free Day* tugu Adi Pura Kota Bandar Lampung. Kegiatan ini merupakan edukasi dan skrining fisioterapi pada kondisi kaku dan nyeri leher dengan desain penelitian *case study* dengan teknik *one group pre-test dan post-test*. Menggunakan metode ceramah, dan skrining fisioterapi. Responden dalam edukasi dan skrining ini adalah 35 masyarakat kota Bandar Lampung. Materi edukasi disajikan kepada masyarakat secara langsung yang memuat penjelasan defenisis, tanda dan gejala, penyebab, penanganan dan edukasi kaku serta nyeri pada bagian leher.

Hasil: Edukasi dan skrining fisioterapi berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat kota Bandar Lampung dan bermanfaat untuk kondisi kaku dan nyeri pada leher. Menunjukkan bahwa edukasi dan skrining fisioterapi mendapatkan skor rata-rata *pre-test* VAS 7 dan *post-test* VAS 2.

Simpulan: Edukasi dan skrining fisioterapi pada kondisi kaku dan nyeri leher terbukti efektif meningkatkan pengetahuan masyarakat Kota Bandar Lampung serta menurunkan nyeri. Intervensi menunjukkan tidak hanya peningkatan skor yang signifikan, tetapi juga meningkatkan pengetahuan pasca intervensi.

Saran: Edukasi dan skrining fisioterapi pada kondisi kaku dan nyeri leher perlu dilaksanakan secara rutin dan berkelanjutan disertai evaluasi berkala guna memantau pengetahuan dan mencegah terjadinya kaku dan nyeri leher pada masyarakat Kota Bandar Lampung.

Kata kunci: *Cervical root syndrome*; Edukasi fisioterapi; Skrining fisioterapi

PENDAHULUAN

Kaku dan nyeri leher merupakan penyakit multifaktorial, dalam masyarakat modern. Beban ekonomi akibat kaku dan nyeri leher sangat besar hingga mencakup biaya pengobatan, penurunan produktivitas, dan masalah terkait pekerjaan (Kazeminasab, Nejadghaderi, Amiri, Pourfathi, Khodaei, Sullman, & Safiri, 2022). Kaku dan nyeri cervical merupakan salah satu gejala yang sering terjadi di Indonesia. Dalam suatu penelitian didapatkan 34% pernah mengalami nyeri cervical dan hampir 14% mengalami nyeri tersebut lebih dari 6 bulan kebanyakan pada orang berusia 50-54 tahun dan didapatkan 15% orang mengalami mati rasa akibat kasus penyempitan akar saraf cervical (Peng, Yang, Li, Liu, & Liu, 2021).

Cervical Root Syndrome, merupakan kondisi yang terjadi akibat adanya luka atau jepitan dari cervical akibat foramen intervertebralis yang terus-menerus dan disertai nyeri leher menjalar hingga bahu, serta ekstremitas atas maupun bawah disertai kesemutan dan kelemahan pada otot sekitar. Ada 2 fase yang dialami seseorang dengan kondisi CRS yaitu fase akut akan merasakan nyeri menghilang secara spontan tanpa adanya pengobatan, sedangkan pada fase kronis pasien merasakan nyeri secara terus-menerus dengan durasi gejala lebih dari 1 bulan (Kaljić, Hadžipašić, Jaganjac, Trtak, Katana, & Pecar, 2021).

Pengetahuan sebagian besar masyarakat tentang kaku dan nyeri leher masih minim, kurang memahami tentang informasi kesehatan dan pengobatan swamedikasi tentang penyakit, dan masyarakat kurang tanggap dengan ada nya penyakit yang mereka rasakan. Demikian daripada itu kami ingin memberikan edukasi dan skrining fisioterapi tentang kaku dan nyeri leher pada masyarakat kota Bandar Lampung.

Fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan/atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara, memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, elektroterapeutik, dan mekanis) pelatihan fungsi, dan komunikasi. Faktor usia, jenis kelamin dan faktor pekerjaan dapat memicu terjadinya problematik fisioterapi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2015). Fisioterapi pada kasus *cervical root syndrome* dengan menggunakan exercise dan ULTT efektif dalam menurunkan nyeri dan kaku leher.

Dengan terdapatnya banyak kejadian atau keluhan karena permasalahan kaku dan nyeri pada leher maka fisioterapi mampu memberikan edukasi dan skrining fisioterapi kepada masyarakat Kota Bandar Lampung.

Santri Raminda*, Fatimah Wahab Aliyun, Nashwa Aulia, Elsa Fitriyani

STIKes Baitul Hikmah

Korespondensi penulis: Santri Raminda. *Email: santriraminda.sr@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i10.1802>

Cervical Root Syndrome (CRS) atau kaku dan nyeri leher merupakan kondisi klinis yang disebabkan terjadinya penekanan pada akar saraf yang terletak pada area cervical. Manifestasi klinis dari *cervical root syndrome* sangat beragam, karena proses patofisiologi setiap orang yang berbeda sehingga timbul keluhan yang berbeda (Kang, Lee, & Lee, 2020).

Aktivitas fungsional sehari-hari yang tidak ergonomis, postur statis yang berkepanjangan dan berulang dapat berkontribusi pada perkembangan kaku dan nyeri leher, akibat dari kekuatan atau daya tahan otot yang kurang baik dan postur tubuh yang buruk (Louw, Makwela, Manas, Meyer, Terblanche, & Brink, 2017). Penyebab kaku dan nyeri leher selain mempertahankan postur statis dalam waktu yang lama juga bisa ditimbulkan karena hal lain seperti kurang tidur, lesi struktur pada *vertebrae cervical*. Apabila nyeri leher tidak teratasi dengan baik maka dapat menyebabkan pusing, mual, nyeri menjalar ke bahu dan gejala terkait lainnya (Liao, Chen, & Ge, 2022).

Kaku dan nyeri leher juga dapat disebabkan karena tekanan pada tendon, otot, ligamen, kerusakan tulang dan penekanan pada regio leher. Selain hal-hal tersebut, nyeri leher juga dapat disebabkan karena adanya trauma, hiperekstensi atau whiplash injury, overuse dalam posisi menunduk secara terus menerus dan jangka waktu yang panjang (Jannah & Wahyuni., 2023). Gejala pada kaku dan nyeri leher yang timbul umumnya mempengaruhi kenormalan dalam semua bidang gerak area terkait, sehingga mengganggu kemampuan aktivitas sehari-hari (Yang, Yang, Lin, Fu, & Xi, 2022).

Berdasarkan informasi yang didapatkan, penyusun mengajukan edukasi dan skrining fisioterapi yang nantinya diharapkan dapat membantu masyarakat mengatasi beberapa persoalan yang terdapat di masyarakat kota Bandar Lampung dengan problem kaku dan nyeri pada leher yang di laksanakan di *Car Free Day* Tugu Adipura kota Bandar Lampung. Edukasi dan skrining fisioterapi ini di pilih agar diharapkan masyarakat lebih memahami dan mencegah terjadinya kaku dan nyeri leher pada masyarakat kota Bandar Lampung.

METODE

Kegiatan edukasi dan skrining fisioterapi dilaksanakan pada hari minggu, 19 Oktober 2025 pada pukul 06.00-08.00 WIB berlokasi di *Car Free Day* tugu Adi Pura Kota Bandar Lampung. Kegiatan ini merupakan edukasi dan skrining fisioterapi pada kondisi kaku dan nyeri leher dengan desain penelitian *case study* dengan teknik *one group pre-test* dan *post-test*. Menggunakan metode ceramah, skrining fisioterapi menggunakan ULTT dan *exercise therapy*. Responden dalam edukasi dan skrining ini adalah 35 masyarakat kota Bandar Lampung. Materi edukasi disajikan kepada masyarakat secara langsung yang memuat penjelasan deskriptif, tanda dan gejala, penyebab, penanganan dan edukasi kaku serta nyeri pada bagian leher. Pengukuran skor fisioterapi menggunakan *Visual Analog Scale* (VAS) yaitu peserta diminta menandai pada garis lurus 10 cm yaitu dengan tanda "Tidak Nyeri" hingga "Nyeri Terburuk" (ukuran level tingkat nyeri).



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan

Santri Raminda*, Fatimah Wahab Aliyun, Nashwa Aulia, Elsa Fitriyani

STIKes Baitul Hikmah

Korespondensi penulis: Santri Raminda. *Email: santriraminda.sr@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i10.1802>

HASIL**Tabel 1. Skrining fisioterapi dengan VAS (N=35)**

Variabel	Hasil			
	Pre-test (VAS 7)		Post-test (VAS 3)	
	F	%	F	%
Kelompok responden				
Usia 30-40 Tahun	26	74,3	26	74,3
Usia 40-50 Tahun	9	25,7	9	25,7
Total	35	100	35	100

Pada tabel 1. Menunjukkan bahwa edukasi dan skrining dengan menggunakan *Visual Analog Scale* (VAS) mendapatkan skor *pre-test* VAS dengan nilai 7 pada usia 30-40 adalah 26 dan skor *post-test* adalah 26, sedangkan skor *pre-test* VAS dengan nilai 7 pada usia 40-50 adalah 9 dan skor *post-test* adalah 9.

PEMBAHASAN

Salah satu faktor munculnya kaku dan nyeri pada leher yaitu postur tubuh yang tidak stabil hingga perubahan struktur. Sehingga dapat menimbulkan nyeri otot, tulang, ligament dan struktur lainnya pada tubuh seseorang (Gerhanawati, 2021).

Salah satu solusi untuk mengatasi hal tersebut dengan memberikan edukasi dan skrining fisioterapi tentang penanganan kaku dan nyeri leher sehingga dengan meningkatnya pengetahuan maka problem kaku dan nyeri leher akan teratasi dan meningkatkan derajat kesehatan dan aktivitas fungsional masyarakat kota Bandar Lampung (Verhagen, Brown, Hancock, & Anderson, 2023).

Masalah kaku dan nyeri leher dapat muncul akibat berbagai faktor, antara lain faktor eksternal yang mencakup pekerjaan, dan faktor internal meliputi usia, kondisi fisik individu, life style serta adanya over use dalam berolahraga. Minimnya pengetahuan dapat berdampak pada kekakuan otot sehingga dapat menimbulkan nyeri (Wu, Chen, You, Bau, Lin, & Kuo, 2022).

Berdasarkan data hasil dalam kegiatan ini, menunjukkan bahwa edukasi dan skrining dengan menggunakan *Visual Analog Scale* (VAS) mendapatkan skor *pre-test* VAS dengan nilai 7 pada usia 30-40 adalah 26 dan skor *post-test* adalah 26, sedangkan skor *pre-test* VAS dengan nilai 7 pada usia 40-50 adalah 9 dan skor *post-test* adalah 9.

SIMPULAN

Edukasi dan skinning fisioterapi kaku dan nyeri leher terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat kota Bandar Lampung. Intervensi menunjukkan tidak hanya menurunkan skor VAS yang signifikan serta menurunkan nyeri pada leher.

SARAN

Program Edukasi dan skrining fisioterapi pada kondisi kaku dan nyeri leher perlu dilaksanakan secara rutin dan berkelanjutan disertai evaluasi berkala guna memantau pengetahuan dan mencegah terjadinya kaku dan nyeri leher pada masyarakat kota Bandar Lampung.

DAFTAR PUSTAKA

- Gerhanawati, I. (2021). Studi Kasus: Program Fisioterapi Pada Low Back Pain Myogenik. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(3).
- Jannah, E. W., & Wahyuni, W. (2023). Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Kasus Cervical Root Syndrome (Case Report). *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 2(9),
- Kaljić, E., Hadžipašić, E., Jaganjac, A., Trtak, N., Katana, B., & Pecar, M. (2021). Effect of physical therapy in daily life and work activities for people with chronic cervical pain syndrome. *Journal of Health Sciences*, 11(2), 78-83.

Santri Raminda*, Fatimah Wahab Aliyun, Nashwa Aulia, Elsa Fitriyani

STIKes Baitul Hikmah

Korespondensi penulis: Santri Raminda. *Email: santriraminda.sr@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i10.1802>

Edukasi dan skrining fisioterapi kondisi kaku dan nyeri leher pada masyarakat

- Kang, K. C., Lee, H. S., & Lee, J. H. (2020). Cervical radiculopathy focus on characteristics and differential diagnosis. *Asian spine journal*, 14(6), 921.
- Kazeminasab, S., Nejadghaderi, S. A., Amiri, P., Pourfathi, H., Khodaei, M. A., Sullman, M. J., & Safiri, S. (2022). Neck pain: global epidemiology, trends and risk factors. *BMC musculoskeletal disorders*, 23(1), 26.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2015). Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 65 Tahun 2015 tentang Standar Pelayanan Fisioterapi. Diakses dari: <https://peraturan.bpk.go.id/Details/116529/perm-enkes-no-65-tahun-2015>
- Liao, X., Chen, H., & Ge, B. (2022). The effect of mind-body exercise on cervical spine mobility of people with neck discomfort: A systemic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Plos one*, 17(1), e0262429.
- Louw, S., Makwela, S., Manas, L., Meyer, L., Terblanche, D., & Brink, Y. (2017). Effectiveness of exercise in office workers with neck pain: A systematic review and meta-analysis. *The South African journal of physiotherapy*, 73(1), 392.
- Peng, B., Yang, L., Li, Y., Liu, T., & Liu, Y. (2021). Cervical proprioception impairment in neck pain-pathophysiology, clinical evaluation, and management: a narrative review. *Pain and therapy*, 10(1), 143-164.
- Wu, S. K., Chen, H. Y., You, J. Y., Bau, J. G., Lin, Y. C., & Kuo, L. C. (2022). Outcomes of active cervical therapeutic exercise on dynamic intervertebral foramen changes in neck pain patients with disc herniation. *BMC musculoskeletal disorders*, 23(1), 728.
- Verhagen, A. P., Brown, H., Hancock, M., & Anderson, D. (2023). Test procedures and positive diagnostic criteria of the upper limb tension tests differ: a systematic review of the DiTA database. *Brazilian Journal of Physical Therapy*, 27(6), 100558.
- Yang, J., Yang, M., Lin, Q., Fu, J., & Xi, R. (2022). Effects of isometric training on the treatment of patients with neck pain: A meta-analysis. *Medicine*, 101(39), e30864.

Santri Raminda*, Fatimah Wahab Aliyun, Nashwa Aulia, Elsa Fitriyani

STIKes Baitul Hikmah

Korespondensi penulis: Santri Raminda. *Email: santriraminda.sr@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i10.1802>