

ANALISIS NYERI LEHER DENGAN MCKENZIE CERVICAL EXERCISE PADA PEKERJA UMKM ANEKA KERUPUK

Cyrilla Prasanti¹, Sri Sunariningsih Ika Wardojo²
cyrillaprasanti3@gmail.com¹, sri_suryaningsih@umm.ac.id²
Universitas Muhammadiyah Malang

ABSTRAK

Masalah kesehatan kerja pada pabrik banyak ditemukan penyakit yang berkaitan dengan pekerjaan dan kondisi tempat kerja yang tidak aman, salah satu penyakit yang timbul akibat kerja adalah keluhan nyeri leher. McKenzie cervical exercise merupakan latihan untuk mengurangi rasa nyeri leher namun latihan ini belum dibuktikan pada nyeri leher pekerja UMKM kerupuk. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh McKenzie cervical exercise terhadap nyeri leher pada pekerja UMKM Pabrik kerupuk. penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Mc.Kenzie exercise terhadap nyeri leher pada tukang pabrik kerupuk Kota Malang. Metode: menggunakan penelitian case study ada pengaruh Mc.Kenzie cervical exercise terhadap nyeri leher pada UMKM Pabrik Kerupuk. Mc.Kenzie cervical exercise efektif terhadap pengurangan nyeri pada UMKM Pabrik kerupuk.

Kata Kunci: Nyeri Leher, UMKM Pabrik Kerupuk, Mc.Kenzie.

PENDAHULUAN

Kegiatan membuat krupuk mengharuskan menundukkan kepala dalam waktu yang cukup lama sehingga menyebabkan nyeri leher. Menundukkan kepala merupakan salah satu postur kerja tidak alamiah. Postur kerja tidak alamiah didefinisikan sebagai postur tubuh sewaktu bekerja dengan posisi bagian tubuh menjauhi posisi alamiahnya. Sikap kerja merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya keluhan muskuloskeletal disorders pada pekerja. Masalah muskuloskeletal disorders pada pekerja seperti mengeluh nyeri, mati rasa, kesemutan, bengkak, kekakuan, gemetar, gangguan tidur, dan merasakan kelelahan (Faridah & Junaidi, 2022).

Pada umumnya keluhan muskuloskeletal berawal dari kebiasaan yang dilakukan selama bekerja. Jika postur kerja yang dilakukan tidak benar dan dipertahankan dalam durasi yang lama maka dapat memicu timbulnya keluhan musculoskeletal (Alfrian, 2017). Masalah musculoskeletal pada umumnya terjadi karena kontraksi otot yang berlebihan akibat bekerja terlalu berat dan gerakan statis dengan durasi pembebanan yang panjang, lama mempertahankan postur kerja. Maka paparan terhadap resiko terjadinya cedera semakin tinggi. Jika pekerjaan berlangsung dalam waktu yang lama maka kemampuan tubuh akan menurun dan menyebabkan keluhan dan gangguan pada tubuh terutama masalah musculo salah satunya nyeri leher (Wijayati, 2019). Pada pekerja faktor risiko terjadinya nyeri leher terjadi karena postur bahu yang tidak normal juga dapat mengakibatkan ketidakseimbangan dan kelemahan otot. Hal ini karena pekerja rata-rata melakukan pekerjaan dominan duduk ataupun dominan berdiri .

Salah satu pekerjaan informal yang cukup beresiko terhadap gangguan neck pain adalah pembuatan kerupuk. Jenis pekerjaan yang ada di pengolahan pembuatan kerupuk yaitu dari proses pembuatan bahan adonan, pencetakan, penjemuran, dan proses penggorengan. Dari proses pengolahan bahan sampai penggorengan masih dilakukan secara manual. Sikap kerja di pembuatan kerupuk yaitu dari sikap menunduk, membungkuk, duduk dan berdiri. Posisi yang dilakukan pekerja dilakukan sesuai dengan rasa nyaman pekerja dan tidak memperhatikan posisi kerja yang ergonomi. Apabila seseorang melakukan pekerjaan

pada postur atau sikap yang tidak benar seperti mencondongkan leher dan menekuk leher ke depan pada saat bekerja secara berulang dalam jangka waktu lebih dari 4 jam per hari dapat menyebabkan terjadinya permasalahan pada otot lehernya (Ramadhani & Prafitri, 2022).

Nyeri leher merupakan masalah yang paling sering ditemukan dua dari tiga orang yang mengalaminya selama hidup. Leher manusia merupakan struktur yang kompleks dan rentan terhadap iritasi. Potensi munculnya nyeri terdapat pada tulang, otot, ligament, sendi, dan diskus intervertebralis. Setiap cedera atau proses penyakit pada struktur leher yang berdekatan menghasilkan spasme otot dan hilangnya fungsi gerak pada tubuh (Permana, 2017). Nyeri leher merupakan musculoskeletal disorder kedua tertinggi di pada pekerja krupuk. Nyeri leher yaitu nyeri yang muncul pada daerah yang dibatasi oleh garis nuchae pada bagian atas dan pada bagian bawah oleh garis imajiner transversal melalui ujung prosesus spinosus thorakal satu dan bagian samping oleh margo lateralis leher (Kudsi, 2015).

Studi Kasus

Jenis penelitian ini merupakan penelitian studi kasus (case study). Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara dan dokumentasi. Sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah semua pekerja yang ada di umkm aneka krupuk yang berjumlah 6 orang. Hasil yang didapatkan yaitu menggunakan Mc.Kenzie exercise 2-3 menit dalam 10x.

	Intervensi Mc.kenzie Exercise
Hari pertama	Belum ada pengurangan nyeri
Hari kedua	Belum ada pengurangan nyeri
Hari ketiga	Belum ada pengurangan nyeri
Hari keempat	Belum ada pengurangan nyeri
Hari kelima	Terdapat sedikit pengurangan nyeri
Hari keenam	Terdapat sedikit pengurangan nyeri
Hari ketujuh	Terdapat banyak pengurangan nyeri

Sumber: Data primer, 2024



Gambar 1. Media Poster

HASIL DAN PEMBAHASAN

Lama bekerja mempengaruhi nyeri pada leher karena lama bekerja yang sangat tinggi ditambah dengan pola pekerja yang harus menunduk secara terus menerus akan menyebabkan otot-otot pada leher berkontraksi terus menerus yang mengakibatkan kelelahan pada otot leher yang apabila ini terjadi dalam kondisi berulang dapat menyebabkan spasme dan nyeri leher. Pekerja yang bekerja 41-48 jam per minggu atau rata-rata 7-8 jam per hari menyebabkan waktu istirahat berkurang dan kerja otot lebih berat sehingga resiko nyeri leher meningkat. Pekerja krupuk melakukan sikap bekerja yang tidak benar seperti posisi tubuh yang banyak membungkuk, tidak adanya gerakan memutar badan, dan lebih banyak bekerja dalam posisi duduk, yang menyebabkan ketidaknyaman yang dapat meningkatkan resiko nyeri leher.

Pada saat melakukan pekerjaan sebaiknya melakukan sikap kerja yang ergonomis dengan cara bekerja dengan posisi tubuh tegak dan terangkat, bahu tidak kaku, dagu masuk, kepala dan leher dalam posisi sedikit merunduk dan tidak condong ke depan dan kearah belakang atau sesuai dengan pekerjaan yang dilakukan. Para pekerja yang melakukan pekerjaan dengan posisi yang tidak benar dapat menyebabkan posisi bagian tubuh bergerak menjauhi posisi tubuh yang normal jika kondisi ini terjadi dalam kurun waktu yang lama maka akan terjadi keluhan yang akhirnya dapat mengakibatkan terjadinya nyeri (Hasmar & Sari, 2022). Duduk dalam waktu yang lama akan menimbulkan kelelahan karena duduk terlalu lama dengan posisi yang statis dan forward head position dapat meningkatkan resiko kerja berlebih pada daerah leher dan bahu (Evadarianto, 2017). Sikap kerja dengan posisi membungkuk yang dilakukan dalam waktu yang lama dan secara terus menerus dapat menyebabkan ketidakseimbangan otot dan pemendekan otot bahu yaitu otot pectoralis mayor dan minor, serratus anterior, trapezius inferior, serta perpanjangan otot bahu posterior, otot trapezius bawah, dan otot rhomboideus. Ketidakseimbangan ini dapat menyebabkan perubahan orientasi pada otot sapula dan glenohumeral yang dapat meningkatkan terjadinya nyeri leher (Pereira et al., 2019). Ada beberapa faktor yang mempengaruhi nyeri leher seperti faktor lingkungan pekerjaan, ada juga faktor dari individu seperti usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan sikap kerja. Sikap kerja sangat mempengaruhi terjadinya gangguan musculoskeletal (Tunwattanapong et al., 2016). Penanganan masalah nyeri leher dapat dilakukan dengan pemberian terapi latihan. Terapi latihan adalah gerak tubuh, postur tubuh atau aktivitas fisik yang dilakukan secara sistematis dan terencana guna memberikan manfaat untuk memperbaiki, mengembalikan dan menambah fungsi. Salah satu terapi latihan adalah Mc.Kenzie cervical exercise.

Mc. Kenzie exercise cervical adalah latihan penguluran spine dan otot yang dilakukan sepanjang gerakan latihan dengan repetisi yang telah ditentukan bertujuan untuk memperbaiki atau mengoreksi postur yang salah baik statis maupun dinamis, mengembalikan alignment leher yang normal, mengurangi kekakuan (stiffness) pada intervertebralis joints yang diakibatkan oleh spasme otot, dan memberikan efek muscle elongation (Jaleha et al., 2020). Mc. Kenzie exercise cervical merupakan latihan yang dapat merileksasi otot dan postur kontrol setelah berkontraksi dengan maksimal sehingga menimbulkan efek inhibisi pada otot yang spasme yang dapat memberikan efek autogenik inhibisi reciproke inhibisi dan monospiraif stretch relax sehingga tercapai rileksasi otot (Jehaman et al., 2022).

Menurut penelitian (Nahdliyyah & Prastiwi, 2015) Mc.Kenzie exercise cervical dapat mengurangi keterbatasan gerak thoracal pada pekerja kerupuk dengan keluhan joint blockade sehingga terjadi mobilisasi facet yang bermakna serta koreksi postur. Joint blockade upper thoracal sering terjadi pada seseorang dengan kesalahan postural seperti hyperkyphosis, forward head position, dan scoliosis yang diakibatkan karena kebiasaan

yang salah dalam memposisikan tubuh yang tidak benar dimana akan terjadi keterbatasan gerak terutama gerak ekstensi thoracal.

KESIMPULAN

Kesimpulan Pada penelitian ini terdapat ada peningkatan pada Mc.Kenzie exercise pada nyeri leher, berpengaruh terhadap pengurangan nyeri leher terhadap UMKM pabrik kerupuk.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrian, M., Pratama, W., Bustaman, N., Zulfa, F., Universitas, K., Nasional, P., Jakarta, V., & Exercise, M. (2021). Mckenzie Exercise Dan William' S Flexion Exercise. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 42–52.
- Evadariato, N. (2017). Postur Kerja Dengan Keluhan Musculoskeletal Disorders Pada Pekerja Manual Handlingbagian Rolling Mill. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 6(1), 97. <https://doi.org/10.20473/ijosh.v6i1.2017.97-106> Faridah, F., &
- Firnadi, J. A. H., Handayani, S., & ... (2022). Hubungan Postur Kerja dengan Kejadian Nyeri Leher pada Pembatik di Kampung Batik Laweyan Surakarta. ... *Dan Kesehatan Kerja*. <http://journal.fkm.ui.ac.id/ohs/article/view/5627%0Ahttp://journal.fkm.ui.ac.id/ohs/article/viewFile/5627/1350>
- Ginting, R., & Malik, A. F. (2018). Analisis Keluhan Rasa Sakit Yang Dialami Pekerja Pada Ukm Sepatu Kulit Di Kota Dengan Menggunakan Kuesioner Snq. *Jurnal Sistem Teknik Industri*, 18(1), 15–19. <https://doi.org/10.32734/jsti.v18i1.338>
- Hasmar, W., & Sari, I. P. (2022). Efektifitas Chin Tuck Exercise Terhadap Peningkatan Aktifitas Fungsional Cervical Pada Pembatik. *Quality: Jurnal Kesehatan*, 16(2), 96–101. <https://doi.org/10.36082/qjk.v16i2.829>.