



PELATIHAN NECK CAILLIET EXERCISE DALAM PENURUNAN NYERI LEHER AKIBAT MYOFASCIAL PAIN SYNDROME PADA KADER KESEHATAN DESA TOHUDAN

Afrianti Wahyu Widiarti¹, Afif Ghufroni²

^{1,2} Poltekkes Kemenkes Surakarta

E-mail¹: kaniavista@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.59946/jpmfki.2024.318>

Abstract

Background: Neck pain is an unpleasant or unpleasant feeling felt by the individual in the back of the neck, which indicates that the muscles, ligaments, joints are experiencing problems. Neck pain is often caused by prolonged static position, direct trauma or excessive load on the muscles causing muscle spasm of the area around the neck such as the upper trapezius muscle. Neck cailliet exercise can reduce pain, increase joint area of motion, increase muscle strength and improve neck functional ability. **Method of Approach:** Counseling on myofascial syndrome neck pain and case identification. Training on myofascial syndrome neck pain management using neck cailliet exercise in Tohudan village health cadres. **Objective:** Increase the knowledge and skills of health workers and the public about the identification of myofascial syndrome neck pain and its treatment. **Benefits:** Community knowledge and skills are increased in identifying myofascial syndrome neck pain and treating it simply using neck cailliet exercises to reduce pain. **Place and Time:** In Tohudan Village, Colomadu District, Karanganyar Regency, Central Java Province from February to September 2023. **Outcome Target:** Health cadres in Tohudan Village are expected to be able to identify myofascial syndrome neck pain and simple management of neck pain using neck cailliet exercise and apply it to the community.

Keywords: myofascial syndrome neck pain, neck cailliet exercise

Abstrak

Latar belakang: Nyeri leher adalah rasa tidak nyaman atau tidak menyenangkan yang dirasakan oleh individu pada bagian leher belakang, yang menandakan bahwa otot, ligament, sendi mengalami masalah. Nyeri leher sering ditimbulkan karena posisi statis yang lama, trauma langsung atau beban berlebih pada otot menyebabkan spasme otot daerah sekitar leher seperti otot upper trapezius. *Neck cailliet exercise* dapat mengurangi nyeri, meningkatkan luas gerak sendi, meningkatkan kekuatan otot dan meningkatkan kemampuan fungsional leher. **Metode Pendekatan :** Penyuluhan tentang nyeri leher myofascial syndrome serta identifikasi kasus. Pelatihan penanganan nyeri leher myofascial syndrome menggunakan *neck cailliet exercise* pada kader kesehatan desa Tohudan. **Tujuan:** Meningkatkan pengetahuan dan skill kader kesehatan serta masyarakat tentang identifikasi nyeri leher myofascial syndrome dan penanganannya secara sederhana menggunakan *neck cailliet exercise* dalam pengurangan nyeri. **Manfaat:** Pengetahuan dan skill masyarakat meningkat dalam identifikasi nyeri leher myofascial syndrome dan penanganannya secara sederhana menggunakan *neck cailliet exercise* untuk mengurangi nyeri. **Tempat dan Waktu :** Di Desa Tohudan Kecamatan Colomadu Kabupaten Karanganyar Provinsi Jawa Tengah pada bulan Februari s/d September 2023. **Target Luaran :** Para Kader kesehatan di Desa Tohudan diharapkan mampu mengidentifikasi nyeri leher myofascial syndrome dan penanganan secara sederhana nyeri leher menggunakan *neck cailliet exercise* serta menerapkan kepada masyarakat.

Kata kunci : Nyeri leher myofascial syndrome, *neck cailliet exercise*

Pendahuluan

Nyeri leher adalah nyeri yang dirasakan sebagai tanda bahwa otot, sendi dan bagian lain dari leher mengalami ketegangan, terluka atau tidak dapat berfungsi sebagaimana mestinya. Nyeri leher dapat disebabkan oleh beberapa hal seperti trauma pada otot, ketegangan pada otot leher, usia, dan faktor lainnya, selain itu menurut (Motimath & Ahammed, 2017), posisi leher statis pada waktu yang lama, gerakan maupun tekanan pada otot leher dapat memicu terjadinya nyeri leher.

Di Indonesia, setiap tahun nya keluhan nyeri leher pada individu terus bertambah dan meningkat seiring meningkatnya usia yaitu sekitar 16,6%, dimana sekitar 0,6% nyeri leher dirasakan bertahap diawali dengan rasa tidak nyaman pada area leher hingga nyeri terasa berat dengan perbandingan 2:1 lebih banyak dijumpai pada laki-laki (Juliastuti, 2017). sebanyak 54% penduduk dunia pernah mengeluh nyeri leher dalam periode waktu enam bulan dan prevalensinya terus meningkat sekitar 6% sampai 22%, pada lanjut usia terlihat peningkatan prevalensi sekitar 38% (Tsakitidis et al., 2013). Sementara itu di Amerika Serikat tingkat kejadian nyeri myofascial pain syndrome mencapai 85% hingga 90% dan titik nyeri 84% terjadi pada otot upper trapezius (Jaleha et al., 2020).

Nyeri myofascial pain syndrome merupakan nyeri yang sering terjadi karena berbagai sebab. Dalam studinya (Haryatno & Kuntono, Heru, 2016), mengatakan bahwa nyeri myofascial pain syndrome adalah nyeri pada otot rangka yang ditandai dengan nyeri local dan kiriman (referred pain). Sindroma stres pada otot akibat overuse ini juga terjadi karena adanya cedera otot atau ketegangan sekelompok otot, ligamen atau tendon yang lebih lama dari pada rileksasi. Ciri klinis *myofascial pain syndrome* menurut (Makmuriyah & Sugijanto, 2013), adalah nyeri yang dirasakan terus menerus dan dapat memburuk, adanya kekakuan pada otot dan sendi, pada lokasi tightness dan lokasi sensitif terdapat ketegangan otot serta sulit tidur akibat nyeri.

Neck cailliet exercise adalah salah satu terapi latihan isometrik kontraksi dengan tahanan maksimal lalu diakhiri dengan rileksasi. *Neck cailliet exercise* bertujuan untuk mengatasi muscle pasmе, memelihara range of motion, mempertahankan fleksibilitas leher, mengurangi nyeri dan memperbaiki fungsi dari leher serta memelihara atau meningkatkan kekuatan otot untuk memperoleh ketahanan statis dan dinamis. *Neck cailliet exercise* dilakukan secara pasif oleh terapis dan diakhir gerakan dilakukan peregangan kearah yang berlawanan, sehingga kedua intervensi tersebut dapat dibandingkan mana yang lebih efektif untuk menurunkan nyeri.

Metode

Metode pelaksanaan yang dipakai adalah pelatihan *neck cailliet exercise* dalam penurunan nyeri leher akibat myofascial pain syndrome pada Kader Posyandu Desa Tohudan. Pada pelaksanaan pengabdian masyarakat ini, dilakukan melalui 3 tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan pelatihan dan evaluasi.

Tahapan pertama persiapan, persiapan dilakukan koordinasi antara dosen, mahasiswa dan kader posyandu. Kegiatan yang dilakukan berupa : mengatur jadwal pertemuan selama pengabdian masyarakat, mempersiapkan sarana prasarana (banner, leaflet dan alat kesehatan) serta konsumsi yang diberikan kepada peserta pengabdian masyarakat.

Tahapan kedua pelaksanaan, pelaksanaan pelatihan dilakukan sesuai dengan jadwal yang telah disetujui antara dosen, mahasiswa, kader dan masyarakat. Kegiatan yang dilakukan selama pelaksanaan pelatihan: 1) diawali dengan melakukan senam bersama, 2) dilaksanakan pemeriksaan kesehatan sederhana berupa cek tekanan darah dan gula darah, 3) ceramah terkait pemeriksaan nyeri leher secara sederhana, 4) implementasi *neck cailliet exercise* pada masyarakat untuk mengurangi nyeri leher.

Tahapan ketiga evaluasi, evaluasi dilakukan pada setiap masyarakat terkait pemahaman yang telah diberikan berupa tanda gejala nyeri leher, penanganan awal nyeri leher dan pelaksanaan *neck cailliet exercise*. Evaluasi dilakukan dengan cara *feedback* memberikan pertanyaan secara sederhana dan diskusi. Subjek sasaran pada pengabdian masyarakat ini adalah kader Posyandu dan masyarakat Desa Tohudan Colomadu Karanganyar.

Hasil

Kegiatan pelatihan *neck cailliet exercise* dalam penurunan nyeri leher akibat myofascial pain syndrome pada Kader Posyandu Desa Tohudan telah dilakukan selama bulan Februari s/d September 2023 sesuai dengan jadwal yang disepakati antara dosen, mahasiswa, kader posyandu dan masyarakat. Peserta kegiatan ini di hadiri sebanyak 30 orang.

Kegiatan yang dilakukan diantaranya:

a) Senam bersama

Senam dilakukan bersama-sama oleh masyarakat yang hadir pada kegiatan pengabdian ini dan di pimpin oleh salah satu kader posyandu. Peserta tampak antusias dan bersemangat dalam melakukan senam. Senam yang dilakukan merupakan senam *aerobic low impact*.



Gambar

Dokumentasi senam bersama

b) Pemeriksaan kesehatan

Pemeriksaan kesehatan yang dilakukan berupa cek tekanan darah dan gula darah bagi masyarakat yang hadir dalam pengabdian masyarakat tersebut. Hasil yang di peroleh, rata-rata gula darah 160,05. Rata-rata tekanan darah sistole 132,33 mmHg dan systole 77,67 mmHg. Hasil dapat dilihat pada table 1 di awah ini:

Tabel 1
 Hasil pemeriksaan gula darah dan tekanan darah

	Gula darah	Tekanan darah	
		sistole	diastole
Minimal	78	110	60
Maksimal	531	170	100
Rata-rata	160.05	132.33	77.67
St. deviasi	112.266	17.357	10.063



Gambar
 Pemeriksaan gula darah dan tekanan darah

c) Pelatihan *neck cailliet exercise*

Pelaksanaan terbagi menjadi beberapa tahapan diantaranya tahapan pertama ceramah pemaparan materi tentang definisi, tanda gejala, pemeriksaan dan implementasi. Tahapan kedua demonstrasi dengan memberikan contoh latihan. Tahapan ketiga mempraktikan yang dilakukan bersama-sama oleh kader dan msyarakat yang hadir. Tahapan ke empat melakukan evaluasi gerakan yang dilakukan dan mengarahkan gerakan yang benar.

Pada tahapan pemaparan materi dalam bentuk ceramah yang diberikan berupa:



Gambar 1
Leaflet edukasi nyeri leher



Gambar 2
Leaflet edukasi nyeri leher

Pada sesi praktik pemeriksaan nyeri leher yang dilakukan berupa:
a) Flat palpation

Flat palpation merupakan pemeriksaan yang digunakan dengan cara memberikan penekanan pada otot dengan teknik palpasi atau tekanan menggunakan jempol atau jari-jari tangan. Penekanan dilakukan tepat pada serat otot. Ketika diberikan penekanan, kemudian yang dirasakan berupa nyeri lokal

(titik pemicu) menandakan adanya myofascial pain syndrome (Dommerholt & Huijbregts, 2011).

b) Pincer palpation

Pincer palpation merupakan pemeriksaan yang dilakukan dengan cara menjepit otot dengan teknik palpasi. Otot dijepit atau dilakukan penekanan untuk nyeri lokal (titik picu). Dan memperoleh respon nyeri lokal yang menandakan adanya myofascial pain syndrome (Dommerholt & Huijbregts, 2011).

Pada sesi pelaksanaan *neck cailliet exercise* yang dilakukan terdiri dari 3 tahapan, yaitu tahap pemanasan, gerakan inti dan penutup atau pendinginan (Jehaman et al., 2020). Menurut Bernal-Utrera *et. al* (2019 dan 2020) gerakan yang disarankan pada setiap gerakan adalah sebagai berikut:

a) Pemanasan

Tahapan pemanasan terdiri dari beberapa gerakan: (1) pasien duduk tegak, (2) gerakan fleksi dan ekstensi leher, (3) rotasi kanan-kiri, (4) side fleksi kanan-kiri. Masing-masing dilakukan 8 kali hitungan.

b) Gerakan inti

Tahapan gerakan ini dilakukan dengan melawan tahanan menggunakan tangan sendiri. Gerakan dilakukan dengan kontraksi isometric, artinya tidak terdapat gerakan pada kepala akan tetapi kontraksi pada otot. Gerakan yang dilakukan antara lain: (1) fleksi melawan tahanan, (2) ekstensi melawan tahanan, (3) rotasi melawan tahanan, (4) side fleksi melawan tahanan. Masing-masing dilakukan 8 kali hitungan.

c) Pendinginan

Tahapan pendinginan dilakukan secara aktif oleh pasien dengan gerakan free aktif atau tidak ada tahanan. Gerakan yang dilakukan antara lain: fleksi ekstensi leher, rotasi leher. Masing-masing dilakukan 8 kali hitungan.



Gambar 3
Gerakan *neck cailliet exercise*

Pembahasan

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk Meningkatkan pengetahuan dan skill kader kesehatan serta masyarakat tentang identifikasi nyeri leher myofascia syndrome dan penanganannya secara sederhana menggunakan *neck cailliet exercise* dalam pengurangan nyeri. Selain pengetahuan khusus tentang nyeri leher masyarakat juga di ajak untuk melakukan aktivitas fisik dengan senam sehat bersama. Aktivitas fisik

memberikan dampak kesehatan secara general bagi setiap individu, tidak hanya mereka yang usia produktif tetapi lansia juga disarankan untuk tetap beraktivitas fisik. Selanjutnya pemeriksaan kesehatan berupa tekanan darah dan gula darah akan memberikan dampak pengendalian penyakit tidak menular. Masyarakat diharapkan akan rutin melakukan cek kesehatan pada dirinya. Tekanan darah dan gula darah yang terkendali masyarakat akan terhindar dari penyakit kronis lainnya.

Pelatihan *neck cailliet exercise* sendiri akan meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang nyeri leher, penanganan secara sederhana dan pencegahan yang dapat dilakukan. Dalam pengabdian masyarakat ini hanya dilakukan pengukuran sesaat saja dan tidak dilakukan pengukuran pre dan post. Pelaksanaan pengabdian masyarakat, masyarakat sangat antusias pada kegiatan tersebut terlihat saat melakukan senam sangat bersemangat, pada saat cek kesehatan sangat berantusias dan saat penyuluhan sangat memperhatikan dan mempraktikkan. Terdapat interaksi yang sangat baik antara masyarakat dan penyuluh, sehingga dapat dipastikan masyarakat sangat terbantu terkait masalah yang dihadapi sehari-hari.

Kesimpulan dan Saran

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat berupa pelatihan neck cailliet exercise dalam penurunan nyeri leher akibat myofascial pain syndrome pada kader kesehatan desa tohudan, terlaksana dengan baik, sesuai jadwal yang direncanakan dan diikuti oleh 30 orang. Kegiatan pengabdian dalam bentuk senam sehat, cek kesehatan dan penyuluhan tentang nyeri leher. Harapan dengan adanya pengabdian masyarakat ini, setiap individu lebih memperhatikan kesehatannya masing-masing dengan cara aktivitas fisik, cek kesehatan secara rutin dan pencegahan secara mandiri. Saran pada pengabdian masyarakat ini supaya lebih banyak masyarakat yang terlibat dengan mengajak keluarga, saudara, tetangga dan orang-orang disekitarnya.

Daftar Pustaka

- Anggraeni, N. C. (2014). Penerapan Myofascial Release Technique Sama Baik dengan Ischemic Compression Technique Dalam Menurunkan Nyeri pada Sindroma Miofasial Otot Upper Trapezius. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 2(2), 1–12. [https://doi.org/10.24843/MIFI.2014.v02.i02.p04%0Ahttps://ojs.unud.ac.id /in dex.php/mifi/article/download/8437/6295/](https://doi.org/10.24843/MIFI.2014.v02.i02.p04%0Ahttps://ojs.unud.ac.id/in dex.php/mifi/article/download/8437/6295/)
- Carlos Bernal-Utrera, Juan José González-Gerez, Manuel Saavedra-Hernandez, Miguel Ángel Lérica-Ortega⁴ and Cleofás Rodríguez-Blanco (2019). Manual therapy versus therapeutic exercise in non-specific chronic neck pain: a randomized controlled trial. <https://doi.org/10.1186/s13063-020-04610-w>
- Haryatno, P., & Kuntono, Heru, P. (2016). Pengaruh Pemberian Tens Dan Myofascial Release Terhadap Penurunan Nyeri Leher Mekanik. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 182–188.
- Jaleha, B., Gede Adiatmika, I. P., Sugijanto, S., Muliarta, I. M., Tirtayasa, K., & Krisna Dinata, I. M. (2020). McKenzie Neck Exercise Lebih Baik dalam Menurunkan Disabilitas Leher Daripada Dynamic Neck Exercise Pada Penjahit Dengan Myofascial Pain Syndrome Otot Upper Trapezius. *Sport and Fitness Journal*, 8(2), 41. <https://doi.org/10.24843/spj.2020.v08.i02.p05>

- Jehaman, I., Mendrofa, M. P., Kesehatan, I., & Lubuk, M. (2020). Pengaruh Pemberian Neck Calliet Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Leher Pada Pegawai Administrasi di Unit Pelaksana Teknis Daerah Puskesmas Hiliduhuh Tahun 2020. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (JKF)*, 3(1). <https://ejournal.medistra.ac.id/index.php/JKF>
- Juliasuti. (2017). Perbedaan Pengaruh Pemberian Auto Stretching Dan Kinesio Taping Terhadap Penurunan Nyeri Pada Sindroma Nyeri. *Jurnal Penelitian IKesT Muhammadiyah Palembang*, 5, 432-444.
- Makmuriyah, & Sugijanto. (2013). Iontophoresis Diclofenac Lebih Efektif Dibandingkan Ultrasound Terhadap Pengurangan Nyeri Pada Myofascial. *Jurnal Fisioterapi*, 13(April 2013), 17-32.
- Motimath, B., & Ahammed, N. (2017). Comparative Study on Effectiveness of Trigger Point Release Versus Cervical Mobilization in Chess Players with Mechanical Neck Pain. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 4(3), 207-211. www.kheljournal.com
- Priantara, I. M. D., Winaya, I. M. N., & Muliarta, I. M. (2014). Kombinasi Strain Counterstrain Dan Infrared Sama Baik Dengan Kombinasi Contract Relax Stretching Dan Infrared Terhadap Penurunan Nyeri Myofascial Pain Syndrome Otot Upper Trapezius Pada Mahasiswa Fisioterapi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana II. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*.
- Putri, C.A.M.N.A., Kusumaningtyas, M., Wahyono, Y. (2022) Effectiveness of Neck Calliet Exercise and Muscle Energy Technique in Non-Specific Neck Pain. (2022). *The International Conference on Public Health Proceeding*, 7(01), 422-429. <https://doi.org/10.26911/FP.ICPH.09.2022.28>
- Solopos, 2020; Asal Usul : Desa Tohudan Bermula Dari Kata "To Udan". <https://www.solopos.com/asal-usul-desa-tohudan-bermula-dari-kata-to-udan-626489>. Kamis, 23 Juli 2015 : 12.15 WIB.
- Sugijanto, & Army, H. (2015). Efektifitas Latihan Koreksi Postur Terhadap Disabilitas dan Nyeri Leher Kasus Sindroma Miofasial Otot Upper Trapezius
- Tsakitzidis, G., Remmen, R., Dankaerts, W., & Royen, P. Van. (2013). *Non-Specific Neck Pain And Evidence-Based Practice*. July 2014.
- Ziaefar, M., Arab, A. M., Karimi, N., & Mosallanejad, Z. (2014). The Effect of Dry Needling on Range of Motion of Neck Lateral Flexion in Subjects With Active Trigger Point in Upper Trapezius Muscle. *Jentashapir Journal of Health Research*, 5(6). <https://doi.org/10.5812/jjhr.26659>.