



Pengaruh Latihan Static Stretching terhadap Penurunan Nyeri Otot Leher pada Petani Kakao di Desa Candikusuma Kecamatan Melaya

A.A. Ayu Alit Sitawati ^{1*}, Ns Ni Rai Sintya Agustini ², Ns Dwi Prima Hanis Kusumaningtiyas ³

¹⁻³ Universitas Triatma Mulya, Indonesia

Email: 2114101001@triatmamulya.ac.id *

Abstract, Introduction: Cocoa farmers are prone to experiencing neck muscle pain due to repetitive physical activities with prolonged duration. Neck muscle pain can reduce productivity and quality of life. This study aimed to analyze the effect of static stretching exercises on reducing neck muscle pain among cocoa farmers in Candikusuma Village. **Methods:** This research used a pre-experimental design with a pre-test and post-test approach. The sampling technique was consecutive sampling with a total of 62 respondents. The static stretching exercise intervention was conducted for 1 week with a frequency of 2 sessions and a duration of 30 minutes per session. The research instrument used the Numeric Rating Scale (NRS). **Results:** Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test, resulting in a p-value of 0.001 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of static stretching exercises on reducing neck muscle pain among cocoa farmers. **Discussion:** Static stretching exercises can be recommended as a non-pharmacological therapy to reduce neck muscle pain in the cocoa farmer population.

Keywords: cocoa farmers, neck muscle pain, non-pharmacological therapy, static stretching

Abstrak, Pendahuluan : Petani kakao rentan mengalami nyeri otot leher akibat aktivitas fisik berulang dengan durasi lama. Nyeri otot leher dapat menurunkan produktivitas dan kualitas hidup. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan *static stretching* terhadap penurunan nyeri otot leher pada petani kakao di Desa Candikusuma. **Metode:** Desain penelitian menggunakan *pra-eksperimental* dengan pendekatan pre-test dan post-test. Teknik pengambilan sampel yaitu *consecutive sampling* sebanyak 62 responden. Intervensi latihan static stretching diberikan selama 1 minggu dengan frekuensi 2 kali pertemuan dan durasi 30 menit. Instrumen penelitian menggunakan skala *Numeric Rating Scale (NRS)*. **Hasil :** Analisis data menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test dengan hasil p-value 0,001 ($p < 0,05$), menunjukkan terdapat pengaruh signifikan latihan static stretching terhadap penurunan nyeri otot leher pada petani kakao. **Diskusi :** Latihan *static stretching* dapat direkomendasikan sebagai terapi non-farmakologis untuk menurunkan nyeri otot leher pada populasi petani kakao.

Kata kunci: nyeri otot leher, petani kakao, terapi non farmakologis, *static stretching*

1. PENDAHULUAN

Petani kakao merupakan kelompok pekerja yang rentan mengalami gangguan muskuloskeletal (MSDs) akibat aktivitas fisik yang berat, posisi kerja yang statis dan berulang, serta kurangnya penerapan prinsip ergonomi (Handayani, 2023). Salah satu keluhan yang banyak dialami adalah nyeri otot leher (*myalgia cervicalis*), yang ditandai dengan ketegangan dan rasa kaku pada otot leher akibat penggunaan otot berlebihan dan postur kerja yang tidak tepat (Samara et al., 2007; Ulfiana, 2022).

Menurut International Association for the Study of Pain (IASP), nyeri leher adalah sakit di bagian belakang garis nuchal superior hingga processus *spinosus thoraks* pertama (Nurhidayanti et al., 2021). Prevalensi nyeri leher pada pekerja di Indonesia cukup tinggi, terutama pada petani/buruh tani sebesar 9,90% (Risksedas, 2018). Berdasarkan studi

pendahuluan di Desa Candikusuma, 65 dari 298 petani kakao (21,8%) mengeluhkan nyeri otot leher.

Nyeri leher yang tidak tertangani akan berdampak pada keterbatasan gerak, penurunan produktivitas, hingga komplikasi seperti perubahan postur dan nyeri kepala (Wira Lisrianti Latief et al., 2024). Penanganan yang umum dilakukan oleh petani hanya beristirahat, padahal terapi non farmakologis seperti *static stretching* dapat membantu menurunkan nyeri dengan meningkatkan fleksibilitas otot dan aliran darah (Medeiros, 2016 dalam hlm.21; Wahyudi & Gunawan, 2020).

2. METODE

Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan rancangan one group pre-test post-test. Populasi penelitian adalah seluruh petani kakao di Desa Candikusuma dengan *teknik consecutive sampling*, diperoleh 62 responden yang memenuhi kriteria inklusi: memiliki keluhan nyeri otot leher dan bersedia menjadi responden

Intervensi berupa latihan *static stretching* selama 1 minggu, 2 kali pertemuan, masing-masing 30 menit. Latihan dilakukan pada otot flektor, ekstensor, dan lateral leher, dengan setiap posisi peregangan dipertahankan selama 20-25 detik (Reny, 2018).

Instrumen yang digunakan untuk mengukur nyeri adalah *Numeric Rating Scale (NRS)* dengan kategori: nyeri ringan (1-3), sedang (4-6), berat (7-10) (Dr. Rizaldy, 2016 dalam hlm.49). Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

3. HASIL

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan $p\text{-value} = 0,001$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara skor nyeri sebelum dan sesudah intervensi *static stretching*. Nilai median NRS menurun dari 5 (nyeri sedang) sebelum intervensi menjadi 2 (nyeri ringan) setelah intervensi.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *static stretching* efektif menurunkan nyeri otot leher pada petani kakao di Desa Candikusuma. Hal ini sejalan dengan penelitian Medeiros (2016) yang menyebutkan bahwa *static stretching* dapat meningkatkan elastisitas dan fleksibilitas otot dengan cara peregangan yang dipertahankan sehingga jaringan otot memanjang secara optimal.

Selain itu, Wahyudi & Gunawan (2020) menambahkan bahwa *static stretching* tidak hanya mengurangi ketegangan otot tetapi juga memperbaiki sirkulasi darah, mengurangi stres, dan meningkatkan kualitas gerak. Aktivitas fisik petani kakao seperti memetik, memangkas, dan mengangkat beban dengan posisi kerja yang tidak ergonomis menyebabkan otot leher mengalami spasme dan kelelahan berlebih (Utami et al., 2017).

Faktor usia dan masa kerja juga mempengaruhi tingkat nyeri Fatimah et al. (2021) menyebutkan bahwa usia >35 tahun memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan muskuloskeletal akibat menurunnya elastisitas otot dan keseimbangan tubuh. Di sisi lain, durasi kerja >5 tahun juga meningkatkan risiko karena akumulasi kelelahan otot leher (Sumigar et al., 2022 dalam hlm.18).

4. KESIMPULAN

Latihan *static stretching* berpengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri otot leher pada petani kakao di Desa Candikusuma Kecamatan Melaya. Latihan ini dapat direkomendasikan sebagai intervensi non farmakologis yang mudah dilakukan secara mandiri untuk mengurangi nyeri otot leher pada petani kakao.

Saran

1. Bagi Petani Kakao. Melakukan *static stretching* secara rutin sebelum dan sesudah bekerja untuk mencegah nyeri otot leher.
2. Bagi Puskesmas. Mengadakan edukasi dan pelatihan stretching pada program promosi kesehatan komunitas.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya. Disarankan menambahkan kelompok kontrol dengan desain quasi-eksperimental untuk menguatkan bukti ilmiah.

REFRENSI

Handayani et al. (2023). *Musculoskeletal disorders in agricultural workers*.

Samara et al. (2007). *Myalgia cervicalis epidemiology*.

Medeiros. (2016). *Effects of static stretching on muscle flexibility*.

Wahyudi & Gunawan. (2020). *Static stretching for musculoskeletal pain*.

Utami et al. (2017). *Work posture and neck pain in farmers*.

Fatimah et al. (2021). *Age factors in musculoskeletal disorders*.

Sumigar et al. (2022). *Work duration and musculoskeletal pain*.

Dr. Rizaldy. (2016). *Numeric Rating Scale for pain assessment*.

Riskesdas. (2018). *National health survey*.

Nurhidayanti et al. (2021). *Neck pain definitions and epidemiology*.

Wira Lisrianti Latief et al. (2024). *Complications of musculoskeletal pain*.