



Penyuluhan K3 Ergonomi untuk Mencegah Nyeri Leher pada Pekerja PT PUA Kota Malang

Nadila Mufida Aurelia Alviana¹, Arys Hasta Baruna²

Program Studi Pendidikan Profesi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang
e-mail: nadilamufidaaurelia.alvianaa@gmail.com

Abstrak

Nyeri leher merupakan salah satu keluhan *Work-related Musculoskeletal Disorders* (WMSDs) yang sering dialami pekerja akibat postur kerja tidak ergonomis, gerakan repetitive, dan durasi kerja yang lama. Kondisi ini dapat menyebabkan ketidaknyamanan, keterbatasan fungsi, serta penurunan produktivitas. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan pekerja PT Putra Utama Anda (PUA) Kota Malang mengenai nyeri leher, postur kerja ergonomis, dan *Workplace stretching*. Kegiatan dilaksanakan pada 24-28 Februari 2026 kepada 17 pekerja dari divisi kantor dan lapangan melalui identifikasi awal menggunakan Neck Disability Index (NDI), Pemaparan materi, diskusi, serta praktik peregangan leher. Hasil pengukuran awal menunjukkan sebagian besar pekerja memiliki keluhan nyeri leher dengan derajat ringan. Edukasi dan prekatik peregangan diharapkan meningkatkan kesadaran pekerja untuk menerapkan postur kerja yang baik serta melakukan stretching sebelum, selama dan setelah bekerja sebagai Upaya pencegahan nyeri leher

Kata Kunci: *Nyeri Leher, WMSDs, Ergonomi, Workplace Stretching Exercise.*

Abstract

Neck pain is one of the most common complaints associated with Work-Related Musculoskeletal Disorders (WMSDs) experienced by workers due to non-ergonomic work postures, repetitive movements, and long working hours. This condition can cause discomfort, functional limitations, and reduced productivity. This educational session aims to increase the knowledge of PT Putra Utama Anda (PUA) employees in Malang regarding neck pain, ergonomic work postures, and workplace stretching. The activity was conducted from February 24–28, 2026, for 17 employees from the office and field divisions through initial assessment using the Neck Disability Index (NDI), followed by a presentation, discussion, and neck stretching exercises. Initial measurement results showed that the majority of employees reported mild neck pain. The education and stretching exercises are expected to raise employees' awareness of the importance of maintaining good work posture and performing stretches before, during, and after work as a preventive measure against neck pain.

Kata Kunci: *Neck Pain, WMSDs, Ergonomic, Workplace Stretching Exercise.*

PENDAHULUAN

Nyeri leher yang sering di keluhkan oleh para pekerja bisa jadi salah satu gejala dari *Work-related musculoskeletal disorders* (WMSDs). Kondisi ini merupakan masalah kesehatan yang cukup umum namun sering kurang diperhatikan oleh

tempat kerja dibandingkan dengan kecelakaan kerja, terutama karena durasi kerja yang lama dan postur kerja yang tidak ergonomis (Geto et al., 2025). Menurut literatur sebelumnya, angka kejadian di dunia dari *Work-related musculoskeletal disorders* (WMSDs) mencapai angka 70%, yang dimana WMSDs menjadi penyebab awal dari nyeri, keterbatasan fungsional dan penurunan produktivitas di tempat kerja (Okezue Obinna Chinedu et al., 2020)

Gangguan *musculoskeletal* yang berkaitan dengan pekerjaan dapat memberikan dampak negative yang cukup signifikan terhadap kesejahteraan pekerja apabila tidak diberikan penanganan secara menyeluruh di tempat kerja (Zakariyyah et al., 2025) . Di Indonesia terdapat peraturan yang telah disahkan oleh Menteri Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2016 Nomor 48 tentang standar keselamatan dan Kesehatan kerja (K3), yang Dimana setiap pemimpin kantor dan/atau pengelola gedung wajib menyelenggarakan K3 serta melakukan pencatatan dan pelaporan setiap 3 bulan sekali (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2016). Pekerja sering mengalami nyeri di area leher, bahu, punggung bawah dan area lain dengan keluhan awal yang timbul bermula dari rasa tidak nyaman yang dapat diakibatkan karena posisi dalam bekerja yang tidak ergonomis contohnya pada leher, pekerja mungkin sering secara tidak sadar memiringkan leher, posisi kepala yang terlalu maju dalam waktu yang cukup lama, sehingga kian lama muncul rasa ketidaknyamanan hingga menimbulkan nyeri pada area sekitar leher (Basakci Calik et al., 2022).

Rasa ketidaknyamanan pada area leher dapat mempengaruhi performa kerja di lapangan, sehingga pekerja yang bekerja dalam keadaan tidak benar-benar sehat baik secara fisik maupun mental cenderung konsentrasi saat bekerja menurun, kecakapan saat bekerja berkurang, literatur yang dikeluarkan oleh (Tangchareonsamut et al., 2022) mengemukakan, bahwa kehadiran di tempat kerja saat sakit lebih kuat hubungannya dengan penurunan performa, dibandingkan dengan pekerja yang mengambil libur atau cuti.

Dalam Proses bekerja di lapangan dengan divisi Tireman, pekerja sering melakukan posisi membungkuk, menjangkau, mempertahankan posisi tertentu saat sedang memeriksa ban atau dalam proses penggantian ban truck, sehingga biomekanik tubuh yang berlangsung dalam durasi tertentu dapat meingkatkan beban pada jaringan otot dan menimbulkan keluhan *musculoskeletal* (Haftu et al., 2023). Saat bekerja terdapat faktor physical yang dapat mempengaruhi keluhan diantaranya ada posisi saat bekerja yang tidak ergonomis, gerakan repetitif, durasi dalam bekerja, yang tidak selingi dengan stretching atau peregangan (Korhan & Ahmed Memon, 2019).

Pemberlakuan *Workplace Stretching Exercise* merupakan salah satu strategi paling memungkinkan yang dapat dilakukan oleh pekerja untuk memberikan pemulihan fisik ketika bekerja (Dzulhy et al., 2025) . Strategi ini dapat dilakukan secara mandiri maupun terjadwal dalam bentuk program singkat di antara jam kerja, sehingga tidak mengganggu produktivitas dan tetap dapat dilakukan di lingkungan tempat kerja. Gerakan peregangan juga relative mudah dipraktikkan

karena tidak memerlukan alat atau fasilitas khusus, hanya membutuhkan ruang gerak yang cukup, serta dapat dilakukan dalam durasi singkat dan waktu yang fleksibel (Cahyani et al., 2025). Gerakan peregangan yang dilakukan berpotensi meningkatkan fleksibilitas, mengurangi ketegangan otot, serta memberikan kesempatan untuk *micro-recovery* selama durasi kerja (Prima Saputra et al., 2026). Pada penulisan ini gerakan difokuskan pada area leher, karena otot leher merupakan salah satu kelompok otot yang sering mengalami beban berlebih, terutama pada pekerjadengan posisi kerja yang tidak ergonomis. Peregangan pada area leher diarahkan untuk mengurangi ketegangan otot, memperbaiki sirkulasi lokal, serta mencegah terjadinya kekakuan dan kelelahan otot akibat posisi kerja yang dipertahankan dalam waktu yang lama (Silva Filho et al., 2020). Secara fisiologis, peregangan atau *Stretching* dapat membantu fleksibilitas tubuh meningkat, mempertahankan elastisitas otot, serta mengurangi ketegangan dan ketidaknyamanan pada tubuh, dari penelitian sebelumnya terkait manfaat peregangan di tempat kerja berpotensi menurunkan keluhan *musculoskeletal* dan meningkatkan kenyamanan pekerja (Gasibat et al., 2023).

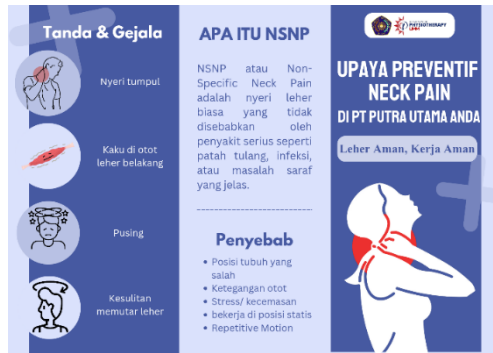
Masalah yang muncul di lingkungan Pekerja PT Putra Utama Anda yang penulis temui yaitu rendahnya pemahaman terkait *Workplace stretching exercise* dan posisi kerja yang ergonomi berbasis praktik kerja di lapangan. Sehingga penulis memberikan penyuluhan terkait permasalahan tersebut dan diharapkan dapat mengatasi gap ini secara berkelanjutan.

METODE

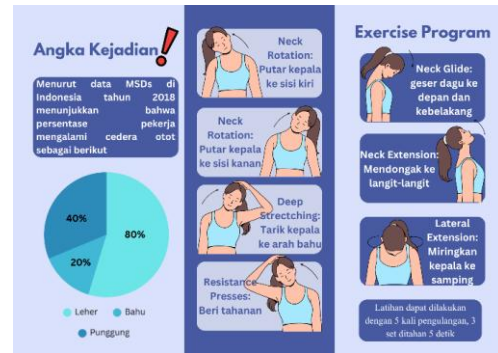
Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan di PT. Putra Utama Anda yang berlokasi di Kelurahan Mergosono, Kecamatan Kedungkandang, Kota Malang. Kegiatan ini diikuti dengan jumlah pekerja 17 orang yang terdiri dari pekerja kantor dan perkerja lapangan. Lokasi ini dipilih karena pekerjaan yang dilakukan memiliki risiko terkait keluhan nyeri leher karena kurangnya pemahaman terkait posisi ergonomis dan *stretching* yang tepat saat memulai bekerja.

Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan edukasi kesehatan dengan melakukan identifikasi awal menggunakan kuisioner *Neck Disability Index*, untuk mengetahui seberapa jauh keluhan pekerja terhadap nyeri leher. Kemudian dilakukannya pemaparan materi dan diskusi menggunakan flayer yang berisi tentang pengenalan nyeri leher dan rekomendasi stretching yang dapat dilakukan di sela-sela pekerjaan, sehingga dapat menurunkan risiko nyeri leher berlebih.

Proses kegiatan berlangsung sekitar 60 menit yang diisi dengan pemaparan materi, diskusi, dan mempraktikkan stretching yang sudah direkomendasikan secara bergantian. Selama kegiatan berlangsung terlihat antusiasme para pekerja yang tinggi dilihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan, serta pemahaman dari materi yang dipaparkan. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi sebuah pengingat bahwa setiap perkerjaan memiliki risiko yang tidak terlihat, sehingga para pekerja lebih mawas diri dan sadar akan postur kerja.



Gambar 1. Flyer Depan



Gambar 2. Flyer Belakang

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan selama empat hari pada 24 Februari 2026 – 28 Februari 2026. Kegiatan ini berlangsung cukup lama karena sebelum pemberian materi dilakukan, perlu adanya inspeksi pekerja terkait postur dan pengumpulan keluhan selama bekerja, serta melihat keefektifan pemberian stretching yang sudah diajarkan. Pada hari pertama dilakukan pengamatan lingkungan kerja, dan posisi para pekerja ketika bekerja, serta menanyakan keluhan apa yang sering dialami ketika bekerja. Rata-rata pekerja mengeluhkan nyeri pada bagian leher ketika bekerja sehingga pada hari kedua dilakukan pengukuran nyeri leher menggunakan kuisioner *Neck Disability Index* kepada 17 pekerja tersebut dan didapatkan hasil pada tabel 1

Tabel 1. Distribusi Pre-Test NDI Score

Pekerja	Usia	Jenis Kelamin	Divisi Pekerjaan	Masa kerja	NDI SCORE PRE	Interpretasi
1	50	PRIA	tireman	5 tahun	1%	Ringan
2	61		tireman	3 tahun	12%	Ringan
3	23		tireman	2 bulan	0%	Tidak Ada Keluhan
4	28		foreman	2 bulan	0%	Tidak Ada Keluhan
5	23		foreman	3 bulan	0%	Ringan
6	28		operasional	5 tahun	11%	Ringan
7	18		mekanik	2 bulan	13%	Ringan
8	26		mekanik	6 tahun	6%	Ringan
9	20		mekanik	2 tahun	2%	Ringan
10	25		mekanik	2 tahun	1%	Ringan
11	24		mekanik	2 tahun	0%	Tidak Ada Keluhan
12	18		mekanik	2 bulan	1%	Ringan
13	38		keuangan	4 tahun	5%	Ringan
14	68		administrasi	14 tahun	16%	Moderat
15	30		administrasi	1 tahun	7%	Ringan
16	32		administrasi	5 tahun	10%	Ringan
17	23		administrasi	4 tahun	6%	Ringan

Dari tabel 1 diatas didapatkan bahwa keluhan nyeri leher masih dalam interpretasi ringan, namun perlu diketahui selain postur kerja yang tidak tepat saat bekerja, masa lama bekerja, dan usia dapat menjadi penyebab pendukung yang tidak terlihat.

Kegiatan yang dilaksanakan pada hari ketiga berupa pemaparan materi, diskusi, dan praktik latihan yang sudah di rekomendasikan. Pada hari keempat dan kelima melakukan pengamatan evaluasi pekerja setelah dilakukannya edukasi.



Gambar 3. Pemaparan Materi



Gambar 4. Praktik Stretching

SIMPULAN

Penyuluhan yang telah dilaksanakan kepada para pekerja di PT Putra Utama Anda Kota Malang berjalan dengan lancar dan berhasil mencapai target untuk meningkatkan kesadaran para pekerja terkait posisi ergonomi yang baik saat bekerja, sehingga dapat menurunkan risiko terjadinya nyeri leher, serta dengan pemberian *Stretching* dapat menjadi pengingat untuk selalu melakukan sebelum-saat-setelah bekerja untuk membantu mempersiapkan otot-otot agar lebih luwes dalam bekerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Basakci Calik, B., Yagci, N., Oztop, M., & Caglar, D. (2022). Effects of risk factors related to computer use on *musculoskeletal* pain in office workers. *International Journal of Occupational Safety and Ergonomics*, 28(1), 269–274. <https://doi.org/10.1080/10803548.2020.1765112>
- Cahyani, N., Rahmat, A., Putri, F., Karya, U., & Muna, P. (2025). Pengaruh Latihan Stretching Terhadap Penurunan Nyeri Muskuloskeletal pada Pekerja Tenun Tradisional: Studi di Desa Masalili, Kabupaten Muna. *Journal Of Health Community Scinces*, 1(1). <https://e-journal.ukpm.ac.id/index.php/jhcs/index>
- Dzulhy, M. F., Safei, I., & Ikram, D. (2025). Efektivitas Stretching Terhadap Nyeri Otot, Fleksibilitas dan Pengurangan Kejadian Cedera pada Pemain Futsal Sebelum Melakukan Pertandingan. *PREPOTIF: JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT*, 9(1), 1008–1015. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v9i1.39650>
- Gasibat, Q., Rani, B., Causevic, D., Spicer, S., Pereira da Silva, R., Xiao, Y., Changqing, X., Binti Ahmad, N., & E Rafieda, A. (2023). Impact of Stretching Exercises on Work-Related *Musculoskeletal* Disorders: A Systematic Review. *International Journal of Kinesiology and Sports Science*, 11(3), 8–22. <https://doi.org/10.7575/aiac.ijkss.v.11n.3p.8>

- Geto, A. K., Daba, C., Desye, B., Berihun, G., & Berhanu, L. (2025). Prevalence of work-related *musculoskeletal* disorder and its associated factors among weavers in low- and middle-income countries: a systematic review and meta-analysis. *BMJ Open*, 15(8), e093124. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2024-093124>
- Haftu, D., Kerebih, H., & Terfe, A. (2023). Prevalence of work-related *musculoskeletal* disorders and its associated factors among traditional cloth weavers in Chench district, Gamo zone, Ethiopia, an ergonomic study. *PLOS ONE*, 18(11), e0293542. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0293542>
- Korhan, O., & Ahmed Memon, A. (2019). Introductory Chapter: Work-Related *Musculoskeletal* Disorders. In *Work-related Musculoskeletal Disorders*. IntechOpen. <https://doi.org/10.5772/intechopen.85479>
- Okezue Obinna Chinedu, Anamezie Toochukwu Henry, John Jeneviv Nene, & John Davidson Okwudili. (2020). Work-Related *Musculoskeletal* Disorders among Office Workers in Higher Education Institutions: A Cross-Sectional Study. *Ethiopian Journal of Health Sciences*, 30(5). <https://doi.org/10.4314/ejhs.v30i5.10>
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2016).
- Prima Saputra, R., Wahab Aliun, F., Mayang Sari, R., Widagdo, H., & Ahsan Fadhail, M. (2026). Efektivitas Workplace Stretching Exercise dalam Menurunkan Tingkat Risiko Ergonomi (Skor Rula) Pada Karyawan CV Panglong Kayu Putri Damai. *Ensiklopedia of Journal*, 8(9). <http://jurnal.ensiklopediaku.org>
- Silva Filho, J. N. da, Gurgel, J. L., & Porto, F. (2020). Influence of stretching exercises in *musculoskeletal* pain in nursing professionals. *Fisioterapia Em Movimento*, 33. <https://doi.org/10.1590/1980-5918.033.ao17>
- Tangchareonsamut, J., Wongrathanandha, C., Khamsee, S., & Aekplakorn, W. (2022). Association of work performance with absenteeism and presenteeism among support workers in a medical school hospital, Thailand. *Journal of Health Research*, 36(4), 746–755. <https://doi.org/10.1108/JHR-01-2021-0045>
- Zakariyyah, K. I., Aghimien, D. O., Faremi, O. J., & Zakariyyah, B. O. (2025). Work-related *musculoskeletal* disorders (WRMSDs) through the lens of previous studies: social sustainability-inhibiting features. *Built Environment Project and Asset Management*, 15(3), 663–681. <https://doi.org/10.1108/BEPAM-11-2023-0205>