



**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI
FAKULTAS VOKASI
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA**

PANDUAN PEREGANGAN MANDIRI

Untuk Pencegahan dan
Penanganan awal Nyeri
Leher dan Punggung Bawah

Edisi 1, 2019



Weeke Budhyanti, Lucky Anggiat, Citra Puspa Juwita

PANDUAN PEREGANGAN MANDIRI

*Untuk Pencegahan dan Penanganan Awal Sakit Leher
dan Punggung Bawah*

Tim Penulis

Weeke Budhyanti, SSt.Ft., S.Ft., M.Biomed

Lucky Anggiat, STr.Ft., M.Physio

Citra Puspa Juwita, MKM

Untuk informasi lebih lanjut, silahkan menghubungi :

Fakultas Vokasi, Program studi Fisioterapi

Universitas Kristen Indonesia

Jalan Mayjen Sutoyo No. 2 Cawang, Jakarta 13630, Indonesia

Tel : +62-21- 8092424

Website : www.vokasi.uki.ac.id

Edisi pertama, 2019

Editor : Elfrida Sormin, S.Pd., M.Si

ISBN : 978-623-7256-75-5

Model dalam buku : Indra Franjuniardi

Penerbit : UKI Press



Paradigma sehat sesuai rencana pembangunan jangka menengah nasional (2015-2024) adalah meningkatkan upaya promotif dan preventif tanpa mengabaikan kuratif dan rehabilitatif, untuk itu upaya-upaya dalam mencegah merupakan fokus dari setiap profesi di bidang kesehatan.

Kata Pengantar Penulis

Nyeri leher dan punggung bawah merupakan keluhan yang sering kita dengar saat ini, tidak hanya dialami orang dewasa tetapi sudah mulai dikeluhkan oleh anak-anak. Untuk itu penyusunan Panduan Peregangan mandiri ini dimaksudkan sebagai panduan bagi masyarakat luas untuk dapat menangani keluhan tersebut.

Panduan peregangan mandiri ini disusun dengan sederhana sehingga dapat digunakan oleh siapa saja dan kapan saja. Aktivitas rutin yang biasa kita lakukan baik itu bekerja maupun menempuh pendidikan tidak membatasi kita untuk melakukan peregangan. Dengan melakukan kegiatan dalam panduan ini secara teratur maka diharapkan masyarakat tidak mengalami atau mengurangi keluhan terhadap nyeri leher dan punggung bawah.

Tim Penulis

Sambutan Dekan Fakultas Vokasi

Gejala nyeri pada leher yang timbul biasanya dikarenakan ketegangan otot di area belakang leher bagian atas. Ketegangan ini juga dirasakan pada punggung bagian atas, rasanya seperti tegang, kesemutan, atau bahkan mati rasa. Nyeri lainnya yang sering dikeluhkan yaitu pada bagian punggung bawah atau yang biasanya kita sebut nyeri pinggang. Posisi statis duduk maupun berdiri sering dialami oleh pekerja kantoran, guru, dosen, tenaga administrasi, dan anak didik.

Panduan peregangan mandiri ini adalah panduan yang ditulis oleh Tim Dosen dan mahasiswa fisioterapi dengan bahasa yang mudah dimengerti untuk dapat digunakan oleh masyarakat umum. Penerapan peregangan mandiri yang dilakukan secara teratur sangat bermanfaat bagi kita untuk mencegah keluhan nyeri leher dan punggung bawah.

Akhir kata lebih baik mencegah dari pada mengobati, lakukan peregangan mandiri untuk hidup lebih berkualitas karena sehat adalah investasi.

Salam sehat,

Maksimius Bisa, SSt.Ft., SKM., M.Fis

DAFTAR ISI

Kata Pengantar Penulis	2
Sambutan Dekan Fakultas Vokasi	3
Daftar Isi	4
Pendahuluan	6
Panduan Umum Teknik Peregangan	9
Teknik Peregangan Mandiri	10
Peregangan Leher	10
Peregangan Punggung Bawah	15
Penutup	23
Daftar Pustaka	24

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Menekuk Leher Ke Depan	1
Gambar 2 Menekuk Leher ke Samping	1
Gambar 3 Memutar Leher	1
Gambar 4 Leher Menengadahkan	1
Gambar 5 Menekuk Bahu	1
Gambar 6 Menekuk Pinggang	1
Gambar 7 Memutar Pinggang	1
Gambar 8 Mengulur Sisi tubuh	1
Gambar 9 Memeluk Lutut	1
Gambar 10 Memeluk Lutut	1
Gambar 11 Mengangkat Tangan	1
Gambar 12 Melentingkan Pinggang	1
Gambar 14 Gerakan Menekuk Pinggang	1

PENDAHULUAN

Nyeri muskuloskeletal di leher dan punggung bawah (pinggang) merupakan masalah kesehatan pada masyarakat modern. Berbagai jenis pekerjaan dapat mengakibatkan nyeri leher terutama selama bekerja dengan posisi tubuh yang salah sehingga membuat leher berada dalam posisi tertentu dalam jangka waktu lama. Misalkan pekerja yang sepanjang hari hanya duduk bekerja dengan komputer, dan pekerja yang sering menggunakan beban yang berat (Samara, 2007). Nyeri leher juga dapat terjadi baik pada wanita maupun pria (Chiu dan Lam, 2007).

Jenis pekerjaan yang juga berupa aktivitas duduk yang lama, menggunakan komputer dan menulis dalam waktu lama salah satunya adalah guru. Dalam satu studi di Hong Kong menunjukkan bahwa pekerjaan guru kebanyakan berupa membaca dalam waktu lama, memeriksa tugas siswa, dan menulis di papan tulis yang membuat posisi leher pada posisi yang menetap pada fleksi maupun ekstensi leher (Chiu dan Lam, 2007).

Nyeri muskuloskeletal pada guru paling umum terjadi pada bagian leher, pinggang bawah dan bahu. Pada satu studi di Cina tentang kejadian nyeri leher dan nyeri punggung bawah dalam waktu setahun menunjukkan terjadinya nyeri leher yang disertai nyeri bahu terdapat pada guru di setiap usia. Seperti pada usia 19-29 tahun terdapat 42,9% populasi, usia 30-39 tahun terdapat 48,5% populasi dan paling tinggi presentase pada usia 40-49 tahun yaitu 57,5% dari populasi guru di usia tersebut (Yue, Liu dan Li, 2012). Dalam studi di Hong

Kong juga menjelaskan kejadian nyeri leher dengan presentasi paling tinggi terjadi pada kelompok usia 31-35 tahun (67,6%) (Chiu dan Lam, 2007).

Sebuah penelitian juga menyebutkan bahwa kondisi nyeri leher dan nyeri punggung bawah pada mereka yang bekerja pada posisi statis dan posisi bekerja berulang diakibatkan karena kondisi otot yang tertarik secara berulang atau disebut juga *repetitive strain injuries* (RSI) (Chaiklieng dan Suggaravetsiri, 2012). Kondisi yang memungkinkan menyebabkan nyeri leher dan punggung bawah adalah karena adanya pekerjaan dalam posisi yang statis dari leher dan punggung sehingga menyebabkan kondisi cedera tertarik berulang (*repetitive strain injury*). Selain itu, duduk dalam posisi lama juga menjadi salah satu kondisi yang mengakibatkan nyeri punggung bawah dikalangan mahasiswa (Anggiat et al, 2018).

Penanganan nyeri leher dan nyeri punggung bawah pada masyarakat dapat dilakukan secara mandiri dengan edukasi kebiasaan duduk dan peregangan otot (NICE, 2016). Selain sebagai penanganan awal, dalam panduan kesehatan *National Institute for Health and Care Excellence* (NICE) dipaparkan bahwa nyeri pinggang dapat dicegah dengan menggunakan *self-management* atau penanganan mandiri. Penanganan dengan menggunakan *self-stretching* terbukti menjadi salah satu penanganan awal pada kondisi nyeri punggung bawah dan nyeri leher (Gawda et al, 2015). Selain itu, sebagai standar terbaik penanganan nyeri pada kondisi gangguan musculoskeletal baik pada leher dan punggung bawah adalah *self-management exercise* dimana salah satu komponen latihannya adalah *active-stretching*, sehingga orang yang

mengalami gangguan nyeri leher dan nyeri punggung bawah dapat melakukannya secara mandiri (Bardin et al, 2017).

Dengan panduan peregangan mandiri ini diharapkan memberikan edukasi pada masyarakat secara khusus pada tenaga pengajar, siswa maupun mahasiswa yang memiliki kebiasaan duduk lama. Selain itu, dapat berguna juga untuk pencegahan dan penanganan sakit leher maupun punggung bawah sehingga dapat menjalani hidup yang berkualitas setiap harinya.

Tujuan panduan buku panduan peregangan ini adalah pertama, untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang sakit atau nyeri leher dan punggung bawah yang terjadi akibat pekerjaan sehari-hari. Kedua, memberikan edukasi penanganan mandiri yang praktis yang dapat dilakukan oleh masyarakat. Ketiga, Meningkatkan kesadaran masyarakat untuk mencegah terjadinya sakit atau nyeri leher dan punggung bawah dengan peregangan mandiri. Terakhir, meningkatkan gerakan masyarakat sehat dari gangguan gerak dan fungsi tubuh manusia.

Sasaran penggunaan panduan peregangan mandiri ini adalah setiap masyarakat yang bekerja dalam posisi statis duduk maupun berdiri seperti pekerja kantoran, guru, dosen, siswa atau mahasiswa, dan tenaga administrasi. Selain itu juga dapat ditujukan pada mahasiswa maupun siswa yang secara aktifitas adalah banyak duduk di kelas mengikuti pengajaran.

PANDUAN UMUM TEKNIK PEREGANGAN

Sebagai panduan umum dalam penggunaan buku ini, berikut adalah cara melakukan teknik peregangan yang disajikan dalam buku ini.

1. Semua gerakan dapat dilakukan saat terasa kondisi sakit leher maupun sebagai pencegahan secara mandiri di manapun anda berada.
2. Lakukan peregangan secara perlahan dan tidak menekan secara kuat. Untuk mengendalikan rasa nyeri yang mungkin terjadi pada proses peregangan, aturlah napas anda sampai mencapai posisi akhir.
3. Peregangan dapat dilakukan saat sebelum melakukan aktifitas bekerja, saat beristirahat bekerja maupun ketika di rumah sebelum istirahat malam.
4. Peregangan mandiri ini dapat dilakukan setiap hari selama seminggu, atau anda dapat memilih waktu minimal dua kali dalam seminggu.
5. Jika terjadi sakit berkelanjutan atau kondisi kesehatan yang lain, diharapkan dapat berkonsultasi pada fisioterapis atau dokter terdekat.

TEKNIK PEREGANGAN MANDIRI

Pada bagian ini disajikan teknik peregangan mandiri yang dapat anda lakukan selama bekerja. Teknik ini akan terbagi menjadi dua bagian yaitu peregangan pada leher dan peregangan pada pinggang.

Untuk yang pertama, akan dijelaskan teknik peregangan mandiri pada leher yang dikhususkan untuk pencegahan dan penanganan pertama pada nyeri leher.

Peregangan Leher

Peregangan leher dapat dilakukan pada posisi duduk maupun berdiri.



Gambar 1 Menekuk Leher Ke Depan

Posisikan satu tangan atau kedua tangan anda pada bagian belakang kepala. Tekuk leher anda ke depan bersamaan dengan dorongan tangan di belakang kepala. Jangan memaksa menarik terlalu kuat.

Lakukan perlahan sampai anda merasa nyaman. Pertahankan posisi ini selama lima kali tarikan dan hembusan napas, lalu ulangi sebanyak 4 kali.



Gambar 2 Menekuk Leher ke Samping

Posisikan satu tangan anda pada bagian sisi kepala. Tekuk leher anda ke samping bersamaan dengan dorongan tangan di sisi kepala.

Pertahankan posisi ini selama lima kali tarikan dan hembusan napas, lalu ulangi pada sisi berlawanan sebanyak 4 kali.



Gambar 3 Memutar Leher

Posisikan satu tangan anda pada bagian sisi dagu. Palingkan kepala anda ke samping dengan dorongan tangan di sisi dagu tersebut. Tangan yang lain pada pinggang anda. Pertahankan posisi ini selama lima kali tarikan dan hembusan napas, lalu ulangi sebanyak 4 kali.



Gambar 4 Leher Menengadah

Posisikan satu tangan anda pada bagian dagu anda. Tekuk leher anda ke atas bersamaan dengan dorongan tangan di bagian dagu kepala. Pertahankan posisi ini selama lima kali tarikan dan hembusan napas, lalu ulangi sebanyak 4 kali.



Gambar 5 Menekuk Bahu

Lipat salah satu tangan ke arah belakang dan dekatkan pada dada posisikan satu tangan lainnya pada siku tangan yang melipat ke belakang (lihat gambar). Beri dorongan dengan tangan yang di siku sampai terasa tertarik (seperti gambar).

Pertahankan posisi ini selama lima kali tarikan dan hembusan napas, lalu ulangi sebanyak 4 kali dan lakukan juga pada sisi berlawanan.

Peregangan punggung bawah (pinggang)

Latihan kedua adalah untuk latihan peregangan otot pinggang. Peregangan dilakukan pada posisi duduk dan posisi berdiri. Gunakanlah baju yang nyaman.



Gambar 6 Menekuk Pinggang

Posisikan tubuh anda posisi duduk tegap. Lalu tekuklah badan anda mendekati kaki anda. Usahakan tangan anda menyentuh tumit maupun lantai. Pertahankan posisi ini selama lima kali tarikan dan hembusan napas, lalu ulangi sebanyak 4 kali.



Gambar 7 Memutar Pinggang

Dari posisi duduk tegak, putar badan anda pada sisi badan anda dan tahan posisi tersebut dengan tangan memegang kursi. Dapat juga dikombinasikan dengan melipat kaki pada sisi yang diputar (kanan). Pertahankan posisi ini selama lima kali tarikan dan hembusan napas, lalu ulangi sebanyak 4 kali dan lakukan juga pada sisi berlawanan.



Gambar 8 Mengulur Sisi tubuh

Dari posisi duduk tegak, putar badan anda pada sisi badan anda dan tahan posisi tersebut dengan tangan satu melurus ke atas dan satu melurus ke bawah (lihat gambar kanan). Pertahankan posisi ini selama lima kali tarikan dan hembusan napas, lalu ulangi sebanyak 4 kali dan lakukan juga pada sisi berlawanan.



Gambar 9 Memeluk Lutut

Dari posisi duduk tegak, tekuk badan anda, dan dekatkan salah satu lutut pada tubuh anda (lihat gambar). Pertahankan posisi ini selama lima kali tarikan dan hembusan napas, lalu ulangi sebanyak 4 kali dan lakukan juga pada sisi berlawanan.



Gambar 10 Meluruskan Lutut

Dari posisi duduk tegak, angkat kaki anda, dan meluruskan lutut. Pertahankan posisi ini selama lima kali tarikan dan hembusan napas, lalu ulangi sebanyak 4 kali dan lakukan juga pada sisi berlawanan.



Gambar 11 Mengangkat Tangan

Awali posisi tubuh anda posisi duduk tegap. Lalu tekuklah badan anda mendekati kaki anda. Lakukan posisi kedua yaitu mengangkat tangan (lihat gambar). Usahakan badan anda tegap dan tangan lurus. Pertahankan posisi ini selama lima kali tarikan dan hembusan napas, lalu ulangi sebanyak 4 kali.



Gambar 12 Melentingkan Pinggang

Posisikan tubuh anda posisi berdiri tegap, lalu lentingkan badan anda ke belakang dan Pertahankan posisi ini selama tiga kali tarikan dan hembusan napas, lalu ulangi sebanyak 4 kali.



Gambar 13 Gerakan Menekuk Pinggang

Posisikan tubuh anda posisi berdiri tegap. Lalu tekuklah badan anda mendekati kaki anda. Perhatikan lutut anda untuk tidak menekuk. Usahakan tangan anda menyentuh tumit maupun lantai. Pertahankan posisi ini selama tiga kali tarikan dan hembusan napas, lalu ulangi sebanyak 4 kali.

PENUTUP

Panduan peregangan mandiri ini merupakan alat bantu anda sebagai pencegahan dan penanganan awal nyeri leher akibat bekerja duduk atau berdiri secara statis dalam waktu yang lama. Sebelumnya, panduan ini sudah dikaji serta diuji coba manfaatnya dan berhasil menurunkan kejadian ketidaknyamanan nyeri leher dan pinggang pada guru sekolah menengah.

Walaupun cukup memberikan hasil, perlu diperhatikan bahwa kondisi nyeri leher dan pinggang yang terjadi pada tubuh anda tidak selalu dapat terobati dengan panduan ini. Penyusun menyarankan untuk anda tetap mengikuti saran fisioterapis jika diminta untuk melakukan latihan mandiri. Selain itu, jika ada keluhan lain baik sebelum atau setelah melakukan latihan, anda disarankan untuk menghubungi pelayanan kesehatan terdekat maupun fisioterapis yang ada dilingkungan anda.

Semoga dengan peregangan mandiri ini dapat mengurangi nyeri leher dan pinggang anda serta meningkatkan produktivitas menuju masyarakat Indonesia sehat dan sejahtera.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggiat, L., Hon, W. H. C., & Baait, S. N. (2018). The incidence of low back pain among university students. *Pro-Life*, 5(3), 677-687.
- Bardin L, D., King P., Maher C, D. (2017). Diagnostic triage for low back pain: a practical approach for primary care. *The Medical Journal Australia* 206.doi: 10.5694/mja16.00828
- Chaiklieng S, Suggaravetsiri P.(2012). Risk factors for repetitive strain injuries among school teachers in Thailand. *Work: A Journal Prevention, Assessment Rehabilitation*, 41:2510–2515
- Chiu. T. T.W., Lam. P. K. W. (2007). The Prevalence of and Risk Factors for Neck Pain and Upper Limb Pain among Secondary School Teachers in Hong Kong. *Journal of Occupational and Rehabilitation*, vol 17:19–32
- Gawda P, Dmoszyńska-Graniczka M, Pawlak H, Cybulski M, Kiełbus M, Majcher P, Buczaj A, Buczaj M. (2015). Evaluation of influence of stretching therapy and ergonomic factors on postural control in patients with chronic nonspecific low back pain. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine* 22(1): 142–146. doi: 10.5604/12321966.1141384
- National Institute for Health and Care Excellence (NICE). (2016). Low back pain and sciatica in over 16s: assessment and management. United Kingdom: NICE Guidelines. nice.org.uk
- Samara D. (2007). Nyeri muskuloskeletal pada pekerja dengan posisi pekerjaan statis. *Universa Medicina*. Vol 26, No 3
- Yue, P., Liu, F dan Li. L. (2012). Neck and shoulder pain and low back pain among school teachers in China, prevalence and risk factors. *BMC Public Health* 2012 12:789.
- McKenzie, R. (2011). *Treat your own back*. Ninth Edition. New Zealand. Spinal Publications New Zealand Ltd

ISBN 978-623-7256-75-5



9 786237 256755