

## PENERAPAN *MAC KENZIE EXERCISE* DALAM MENCEGAH NYERI LEHER PADA PEKERJA KONVEKSI DI NAGARI SUNGAI PUA KABUPATEN AGAM

Cory Febrina<sup>1\*</sup>, Cici Aprilliani<sup>2</sup>, Rina Mariyana<sup>3</sup>, Rahmat Syukri<sup>4</sup> Lydia Mardison<sup>5</sup> Shopy Heliayanti<sup>6</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan dan pendidikan Ners

\*Email Korespondensi: [cfebrina6@gmail.com](mailto:cfebrina6@gmail.com)

<sup>2</sup>Program Studi Ilmu Kesehatan masyarakat

<sup>3,4,5</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan dan pendidikan Ners

---

### **Info Artikel**

**Masuk:** 11 Mei 2023

**Revisi:** 21 Agustus 2023

**Diterima:** 13 November 2023

### **Keywords:**

Penerapan Mac Kenzie Exercise, Nyeri, Konveksi.

### **Kata kunci:**

Application of Mac Kenzie Exercise, Pain, Convection.

---

### **ABSTRACT**

*The phenomenon of Neck Pain is pain found in the neck. Neck Pain occurs due to the position of the neck that is not correct for quite a long time and is centered on the back of the neck to the back of the neck. One type of work that causes pain in the back of the neck is convection workers. Based on the results of the study, it was found that the majority of convection workers in Tengah Koto experience neck pain while working. The purpose of implementing the Mac Kenzie Exercise as a flexible solution is because it's easy to do, doesn't take a long time, doesn't require a special place, and doesn't cost money. The impact felt when doing the Mac Kenzie Exercise on convection workers is that the shoulders feel comfortable and not stiff and reduce pain in the necks of convection workers. This method of community service activities is carried out for 4 months through pre-determination of problems and identifying alternative problems, organizing activities and agreeing on the place and time of implementation of activities to evaluation and follow-up plans for activity results. As a result of the activities, all participants felt complaints of reduced pain and comfortable shoulders. Suggestions, it is suggested to convection workers in Nagari Sungai Pua to make the Mac Kenzie Exercise an alternative solution to problems with complaints of neck pain in workers.*

---

### **ABSTRAK**

**Fenomena** Neck Pain adalah nyeri yang terdapat pada leher. Neck Pain terjadi akibat posisi leher yang tidak benar dalam waktu yang cukup lama dan terpusat pada bagian belakang leher hingga ke tengkuk. Salah satu jenis pekerjaan yang menimbulkan nyeri pada tengkuk adalah pada pekerja konveksi, Berdasarkan hasil penelitian diperoleh Mayoritas pekerja konveksi di tengah koto mengalami nyeri tengkuk saat bekerja. **Tujuan** penerapan *Mac Kenzie Exercise* sebagai solusi yang fleksibel karena ini mudah dilakukan, tidak memakan waktu yang lama, tidak memerlukan tempat khusus, dan tidak memakan biaya. Dampak yang dirasakan ketika melakukan *Mac Kenzie Exercise* pada pekerja konveksi yaitu pundak terasa nyaman dan tidak kaku serta, mengurangi nyeri pada leher pekerja tekstil. **Metode** kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dilaksanakan selama 4 bulan melalui penentuan masalah terlebih dahulu dan mengidentifikasi alternative permasalahan, mengatur kegiatan serta menyepakati tempat dan waktu pelaksanaan kegiatan hingga evaluasi dan rencana tindak lanjut hasil kegiatan. **Hasil** kegiatan seluruh peserta merasakan keluhan nyeri berkurang serta pundak terasa nyaman. **Saran**, disarankan pada pekerja tekstil di Nagari

---

**E-ISSN: 2775-2402**

---

Sungai Pua Untuk menjadikan latihan *Mac Kenzie Exercise* menjadi salah satu alternative pemecahan masalah dalam keluhan nyeri leher pada pekerja .

---

## PENDAHULUAN

*World Organisation Health* (WHO) juga menyebutkan *neck pain* memiliki peringkat urutan ke 4 dari penyakit muskuloskeletal (Simamora, 2020), 70% dewasa muda dan 30% remaja mengeluhkan *Neck Pain* mekanik, *Neck Pain* mekanik menunjukkan gejala rasa sakit disertai rasa tegang pada bagian belakang kepala, leher, punggung atas, dan bahu, bersifat kronik non spesifik (Nadhifah et al., 2021). Di Indonesia setiap tahun 16,6% mengeluhkan rasa tidak enak di leher, bahkan 0,6% mulai dari rasa tidak enak di leher hingga sakit leher yang parah (Achmad et al., 2020)

Di Sumatera barat tepatnya di Kabupaten Agam Kecamatan Sungai Pua tahun 2022 diperoleh data bahwa 80 % pekerja konveksi di Nagari Sungai Pua mengalami nyeri leher pada saat bekerja dan keluhan ini sudah bertahun-tahun dialami pekerja. Saat penelitian dilakukan diperoleh data bahwa pekerja belum mengetahui latihan fisik apa yang dapat mengurangi keluhan nyeri leher saat bekerja. Salah satu penyebab masalah diatas adalah masih kurangnya penerapan ergonomi di lingkungan kerja, Penerapan ini merupakan salah satu upaya kesehatan dan keselamatan kerja. Pelayanan kesehatan kerja yang diberikan melalui penerapan ergonomi, diharapkan dapat meningkatkan mutu kehidupan kerja. Ergonomi merupakan ilmu pengetahuan yang mempelajari cara-cara penyesuaian pekerjaan, alat kerja, dan lingkungan kerja dengan manusia dengan memerhatikan kemampuan dan keterbatasan manusia yang bersangkutan sehingga tercapai suatu keserasian antara manusia dan pekerjaannya yang akan meningkatkan kenyamanan dan produktivitas kerja.

Banyak intervensi yang dapat dilakukan untuk menobati *Neck Pain* diantaranya USG, traksi manual, latihan manual, peregangan otot serviks, manipulasi sendi serviks dan latihan lainnya.

*McKenzie Exercise* merupakan teknik latihan yang menggunakan gerakan tubuh terutama kearah ekstensi, biasanya digunakan untuk penguatan dan peregangan

otot ekstensor dan fleksor sendi lumbosakral dan dapat mengurangi nyeri. Latihan ini diciptakan oleh Robin McKenzie. Penelitian menegaskan latihan *McKenzie* memiliki kelebihan bila dibandingkan dengan latihan fisik lainnya, yaitu khasiat dalam mengobati sakit leher dan sesuai dengan temuan penelitian ini “Abdul Wahab dan Sabbahi” melaporkan bahwa latihan relaksasi leher melepaskan kompresi pada akar servikal pada subjek dengan radikulopati servikal, dan memperpanjang region servikal bawah, yang akan memulihkan postur leher normal (Yunika et al., 2022). Tinjauan untuk Ilmu dan Terapi Kedokteran Eropa; 26: 3138-3150, n.d.. metode latihan *McKenzie* lebih efektif atau berhasil dibandingkan latihan penguatan *isometric* dan *hot pack* pada kelompok kontrol dengan peningkatan intensitas nyeri yang lebih cepat (Kumar, 2016)

## PERMASALAHAN

Di Sumatera barat tepatnya di Kabupaten Agam Nagari Sungai Pua dari hasil penelitian diperoleh data pekerja dengan keluhan nyeri leher sebanyak 80%. Keluhan ini dianggap tidak membahayakan karena keterbatasan pengetahuan masyarakat. Berdasarkan hasil penelitian masyarakat belum mengenal jenis exercise dalam menurunkan nyeri pada pundak. Salah satu intervensi yang memiliki kelebihan mudah dilakukan, minim efek samping, tidak membutuhkan banyak biaya, waktu yang singkat dalam proses pelaksanaan adalah *McKenzie Exercise*

## METODE KEGIATAN

Pelaksanaan kegiatan dilakukan diawali dengan mengidentifikasi masalah melalui penelitian terkait tingkat keluhan nyeri leher pada pekerja. Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dilakukan di lapangan bola nagari sungai Pua tahun 2023. Kegiatan ini dilakukan oleh ketua pelaksana beserta anggota melibatkan mahasiswa. Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini terdiri dari beberapa tahap yaitu persiapan, pelaksanaan dan evaluasi.

### a. Persiapan

Persiapan pelaksanaan dilakukan bulan Januari 2023, melalui pendataan

masalah, menyusun strategi pelaksanaan kegiatan serta melakukan kontrak waktu pelaksanaan menyusun pembiayaan. Mempersiapkan leaflet materi, mempersiapkan izin pelaksanaan, ppt dll

b. Pelaksanaan

Sasaran: Masyarakat Kecamatan Sungai Pua sejumlah 20 Orang

Media: Media yang digunakan adalah laptop, infokus, serta leaflet

Tempat: Kegiatan dilakukan di Nagari Sungai Pua

Hari/Tanggal: Maret –April 2023

Bentuk Kegiatan: kegiatan pengabdian pada masyarakat adalah penyuluhan dan demonstrasi. Kegiatan penyuluhan dilakukan dengan mengenalkan jenis latihan kepada responden. menjelaskan manfaat *McKenzie Exercise* ,langkah-langkah *McKenzie Exercise* dll, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab. Setelah dilakukan penyuluhan maka dilanjutkan dengan demonstrasi *McKenzie Exercise* selama 10 menit dilanjutkan dengan menyebarkan leaflet terkait tahap *McKenzie Exercise* ,setelah itu dilanjutkan dengan mendampingi siswa dalam melakukan *McKenzie Exercise* secara mandiri.

c. Evaluasi

Setelah kegiatan dilakukan evaluasi terkait pelaksanaan dengan hasil 20 orang masyarakat mampu mendemonstrasikan *McKenzie Exercise* dengan mandiri.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PKM dilaksanakan pada bulan Maret-April 2023. Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan pembukaan yang kemudian dilanjutkan dengan penyuluhan Kesehatan tentang nyeri leher. Berdasarkan hasil di atas dapat disimpulkan bahwa teknik *McKenzie Exercise* sangat bermanfaat bagi pekerja tekstil. Salah satu kebijakan yang diterapkan untuk mencegah nyeri pada leher pekerja tekstil Topik ergonomi sesuai dengan posisi Kerja tekstil adalah mengenai posisi ergonomi yang baik sewaktu melakukan pekerjaan pada bidang tekstil dan upaya pencegahan nyeri otot leher dengan teknik *McKenzie Exercise* . Kegiatan pemberian edukasi dengan cara penyuluhan kemudian dilanjutkan

dengan pemberian leaflet tentang teknik *McKenzie Exercise* dalam mengurangi nyeri leher . Kegiatan dilanjutkan dengan keterampilan peregangan otot leher, didahului dengan gerakan 1 Posisi tidur tengkurap dengan mata terpejam selama 3-5 menit dengan mengatur frekuensi pernafasan yaitu dengan tariknafas dalam dan menghembuskan perlahan-lahan hingga seluruh tubuh merasakan rilek, gerakan 2 Posisi tidur tengkurap dengan posisi kepala dan badan bagian atas terangkat disangga dengan kedua lengan bawah, gerakan 3 Posisi tidur tengkurap dengan posisi kepala dan badan bagian atas terangkat disangga dengan kedua lengan lurus 180 derajat, gerakan 4 Posisi tubuh berdiri tegak dengan kedua tangan diletakkan pada pinggang (tolak pinggang), gerakan 5 Gerakan ke 5 ini sama dengan gerakan ke 4, yaitu posisi tidur telentang dengan kedua lutut di tekuk, kemudian menarik kedua lutut hingga menekan dada namun posisi kepala tidak diangkat atau tetap diletakkan pada lantai, dan gerakan 6 Posisi duduk tegak tanpa bersandar dengan kedua tangan diletakkan diatas lutut, kemudian tubuh digerakkan kebawah dengan menekukkan (fleksi) pinggang hingga dada menyentuh paha hingga otot-otot punggung terulur secara penuh.

Gerakan optimal penting untuk menimbulkan efek penguluran pada struktur jaringan yang mengalami pemendekan, yaitu antara 5-15 kali setiap satu prosedur gerakan dan diulang antara 5-15 kali dalam satu seri pengobatan sesuai dengan kondisi pasien sedangkan untuk home program dapat dilakukan dirumah 2 kali sehari, terutama sebelum bangun tidur harus terlebih dahulu latihan. Adapun pemilihan jenis dan model gerakan harus disesuaikan dengan patologi dan hasil pemeriksaan yang didapat serta arahan yang sudah diajarkan oleh fisioterapi (Romano, 2020).

Kegiatan PKM ini mempunyai tujuan agar pengetahuan ergonomi dan keterampilan peregangan otot dari masyarakat meningkat sehingga diharapkan pengetahuan dan keterampilan tersebut dapat mencegah nyeri otot leher. Indikator untuk menilai keberhasilan dari kedua hal tersebut adalah nilai pengetahuan ergonomi meningkat dengan tolak ukur dinyatakan berhasil dari peserta nilai pengetahuannya meningkat dan skor indeks ketidakmampuan akibat nyeri leher menurun dengan tolak ukur dinyatakan berhasil jika skor indeks ketidakmampuan akibat nyeri lehernya menurun.(Rizka Asriyanti Putri, Sri Utami, 2022)



**Gambar 1. Implementasi mac kenzie exercise**

## **ANALISA KEGIATAN**

### **a. Kendala**

Kendala yang dihadapi saat kegiatan adalah ramainya pengunjung dan keterbatasan tempat, namun disiasati dengan memperpanjang waktu pelaksanaan, sehingga seluruh responden memperoleh demonstrasi dan edukasi.

### **b. Faktor pendukung**

Kegiatan ini berjalan dengan banyak bantuan dari berbagai pihak yaitu LPPM Universitas Fort De Kock Bukittinggi, Pemerintahan kabupaten, pihak puskesmas khususnya kepala puskesmas sungai pua beserta jajaran, yang sangat mendukung kegiatan, Serta rekan team dan mahasiswa keperawatan yang sudah ikut terlibat dalam kegiatan.

## **SIMPULAN**

### **a. Bagi Perkembangan Ilmu Keperawatan**

McKenzie Exercise dapat dijadikan sebagai bahan pembelajaran dan bahan

praktek laboratorium serta menjadi salah satu terapi alternatif atau komplementer

b. Bagi Puskesmas

Hasil kegiatan diharapkan memberikan kontribusi dan masukan bagi Puskesmas untuk dapat sebagai salah satu terapi alternatif dalam melakukan berbagai intervensi di tengah masyarakat, khususnya terkait kesehatan kerja.

c. Bagi Masyarakat

Terapi ini dapat menjadi alternative sebagai terapi non farmakologis untuk menurunkannyeri leher. Selain itu, masyarakat diharapkan mencoba pengobatan alami sebagai pilihan pengobatan atau komplementer dalam mengatasi nyeri leher sebelum menggunakan obat-obat medis.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Achmad, A., Jawi, I. M., Sugijanto, S., Ratna S, L. P., Iswari, I. S., & Adiartha G, I. P. (2020). Mckenzie Neck Exercise Dan Forward Head Posture Exercise Dapat Menurunkan Nyeri Leher Mekanik Pada Pengguna Smartphone. *Sport And Fitness Journal*. <https://doi.org/10.24843/Spj.2020.V08.I02.P08>
- Kumar, N. (2016). Evaluation Of Serum Electrolytes In Traumatic Brain Injury Patients: Prospective Randomized Observational Study. *Journal Of Anesthesia & Critical Care: Open Access*. <https://doi.org/10.15406/Jaccoa.2016.05.00184>
- Nadhifah, N., Udijono, A., Wuryanto, M. A., & Saraswati, L. D. (2021). GAMBARAN KEJADIAN Nyeri Leher Pada Pengguna Smartphone (Studi Di Pulau Jawa 2020). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*. <https://doi.org/10.14710/jkm.V9i4.30516>
- Rizka Asriyanti Putri, Sri Utami, A. D. (2022). *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia Indonesian Scientific Health Journal HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA TERHADAP MOTIVASI IBU MELAKUKAN Dosen Fakultas Keperawatan Universitas Riau Email: Asriyantirizka@gmail.com Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia Indonesian Sci. 7(2), 30–37.*
- Simamora, F. (2020). Analisis Gaya Belajar Visual Auditori Dan Kinestetik Anak Usia Dini Di Di Tk Xaverius 1 Kota Jambi. *Jurnal Analisis Gaya Belajar Visual ...*
- Yunika, R. P., Ulya, Y., & Herlina, S. M. (2022). Literatur Review: Pengaruh Terapi Non Farmakologi Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *Journal Of Midwifery*. <https://doi.org/10.37676/Jm.V10i2.3267>