BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Keluhan nyeri leher pada anak usia sekolah saat ini semakin banyak dilaporkan dan tidak lagi dianggap sebagai permasalahan yang hanya dialami oleh orang dewasa. Perubahan aktivitas sekolah yang disertai dengan perkembangan gaya hidup digital menyebabkan gangguan pada sistem muskuloskeletal muncul sejak usia yang lebih dini. Hasil studi dan survei terkini menggambarkan adanya peningkatan kejadian nyeri leher pada kelompok anak dan remaja yang berhubungan dengan lamanya penggunaan gawai, kebiasaan posisi kepala yang cenderung mengarah ke depan (*forward head posture*). Kondisi tersebut tidak hanya menimbulkan rasa tidak nyaman, tetapi juga berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, meningkatnya tingkat ketidakhadiran di sekolah, serta berkurangnya kualitas aktivitas belajar sehari-hari, sehingga nyeri leher pada anak sekolah menjadi salah satu masalah kesehatan sekolah yang memerlukan perhatian melalui upaya pencegahan dan promosi kesehatan. (Sun *et al*., 2025)

Pendidikan kesehatan yang dikombinasikan dengan latihan peregangan, seperti *Static Stretching* atau *self-stretching*, sering digunakan dalam kegiatan di sekolah maupun program pengabdian kepada masyarakat. Pendekatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai pencegahan nyeri serta membantu mengurangi keluhan muskuloskeletal. Beberapa penelitian dan laporan kegiatan di tingkat lokal menunjukkan bahwa pemberian edukasi postur yang disertai latihan peregangan secara teratur dapat menurunkan keluhan nyeri leher dan meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan otot dan postur tubuh. Oleh karena itu, kombinasi edukasi kesehatan dan senam peregangan dipandang sebagai upaya yang relevan untuk diterapkan dan dikaji lebih lanjut pada anak usia sekolah. (Hasmar *et al*., 2023)

Dalam *Global Burden of Disease* (GBD) 2021, diperkirakan bahwa pada tahun 2020 sekitar 203 juta (95% *interval ketidakpastian* 163–253 juta) orang di seluruh dunia mengalami nyeri leher, yang merupakan salah satu gangguan muskuloskeletal terpenting, dan angka ini diproyeksikan meningkat menjadi sekitar 269 juta kasus secara global pada tahun 2050 (kenaikan ±32,5% dibandingkan tahun 2020), terutama sebagai akibat pertumbuhan dan penuaan populasi global; prevalensi *age-standardised* tercatat sekitar 2.450 kasus per 100.000 penduduk, dengan angka yang lebih tinggi pada perempuan dibandingkan laki-laki dan puncak kejadian pada kelompok usia pertengahan hingga lanjut, yang menunjukkan bahwa nyeri leher tetap menjadi masalah kesehatan masyarakat yang signifikan dengan beban disabilitas serta dampak sosial-ekonomi yang besar di berbagai wilayah dunia, di mana GBD juga menegaskan bahwa tingginya beban nyeri leher tidak hanya dipengaruhi oleh faktor demografis, tetapi berkaitan erat dengan faktor perilaku dan lingkungan, khususnya aktivitas statis berkepanjangan, postur tubuh yang tidak ergonomis seperti posisi kepala menunduk (*forward head posture*), penggunaan perangkat elektronik dalam durasi lama tanpa memperhatikan prinsip *physical ergonomics*, rendahnya aktivitas fisik, serta kurangnya latihan peregangan otot, yang secara kumulatif meningkatkan beban mekanik pada *cervical spine* dan jaringan otot leher, dengan paparan faktor risiko tersebut umumnya telah dimulai sejak usia sekolah dan berlanjut hingga usia dewasa sehingga menegaskan pentingnya edukasi ergonomi tubuh sebagai upaya promotif dan preventif dalam menekan peningkatan prevalensi nyeri leher secara global (Evaluation, 2021).

Dan studi lintas negara juga mendukung temuan global ini, dengan sebuah studi pada tahun 2024 terhadap anak-anak dan remaja di Tunisia melaporkan bahwa 44% mengalami nyeri tulang belakang, dan 23,8% di antaranya mengalami nyeri leher. Hal ini berkaitan dengan lamanya penggunaan perangkat, postur tubuh yang buruk saat belajar, dan duduk terlalu lama (Wu *et al*., 2024)

Berdasarkan data nasional yang dirilis oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melalui Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi gangguan muskuloskeletal pada penduduk Indonesia usia ≥15 tahun tercatat sebesar 7,3%. Gangguan muskuloskeletal tersebut mencakup keluhan pada sistem otot dan rangka, termasuk nyeri leher, nyeri punggung, nyeri bahu, serta gangguan sendi lainnya. Meskipun Riskesdas belum melaporkan prevalensi nyeri leher secara spesifik sebagai diagnosis tunggal, nyeri leher secara klinis dan epidemiologis diklasifikasikan sebagai bagian dari gangguan muskuloskeletal. Oleh karena itu, data Riskesdas dapat digunakan sebagai gambaran prevalensi nasional masalah muskuloskeletal yang relevan dengan kejadian nyeri leher di Indonesia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Di Provinsi Sumatera Utara, khususnya di Kota Medan, keluhan nyeri leher pada anak usia sekolah semakin sering ditemukan. Kondisi ini berkaitan dengan pola aktivitas yang menuntut anak untuk duduk dalam waktu lama, baik di kelas maupun saat menggunakan *gadget* di rumah. Posisi duduk yang kurang ergonomis, ditambah dengan minimnya edukasi mengenai postur tubuh yang benar, dapat menyebabkan ketegangan pada otot leher dan bahu serta menimbulkan keluhan muskuloskeletal ringan hingga sedang. Fenomena ini diperkuat oleh penelitian lokal di Sumatera Utara yang menunjukkan bahwa gangguan muskuloskeletal, termasuk nyeri leher, umumnya muncul akibat durasi duduk yang panjang dan aktivitas *statis*. Meskipun demikian, data prevalensi spesifik mengenai nyeri leher pada anak usia sekolah masih terbatas. Oleh karena itu, nyeri leher pada anak usia sekolah merupakan masalah kesehatan yang nyata dan penting untuk dikaji lebih lanjut (Ferusgel *et al*., 2019)

Analisis efektivitas *Static Stretching* terhadap penurunan nyeri leher dilakukan pada mahasiswa fisioterapi yang mengalami nyeri leher. Sebanyak 32 responden dilibatkan dan dibagi ke dalam kelompok intervensi yang memperoleh kombinasi *Static Stretching* dan edukasi ergonomi serta kelompok kontrol yang hanya menerima edukasi ergonomi. Desain yang digunakan adalah *true experimental* dengan pendekatan *pre-test dan post-*

test selama dua minggu dengan frekuensi intervensi tiga kali per minggu. Intensitas nyeri leher diukur menggunakan *Quadruple Visual Analog Scale* (QVAS). Hasil menunjukkan bahwa penurunan nyeri leher pada kelompok intervensi secara signifikan lebih besar dibandingkan kelompok kontrol ($p < 0,05$), sehingga kombinasi *Static Stretching* dan edukasi ergonomi dinyatakan efektif dalam menurunkan nyeri leher (Nurul Amini dkk., 2025).

Intervensi berupa kombinasi latihan fisik dan edukasi postur kerja terbukti memberikan dampak positif terhadap kesehatan muskuloskeletal tenaga kesehatan, khususnya pada fisioterapis di Klinik PT Indo Sehat, Kediri. Pengaruh stretching leher yang dikombinasikan dengan edukasi postur kerja dikaji terhadap tingkat nyeri leher, gejala *Upper Cross Syndrome*, serta kualitas tidur pada 60 responden. Desain yang digunakan adalah *true experimental* dengan pemberian intervensi selama empat minggu. Hasil analisis menunjukkan adanya penurunan nyeri leher yang signifikan pada kelompok intervensi ($p = 0,004$), disertai perbaikan kualitas tidur dan kondisi postur dibandingkan kelompok kontrol, sehingga kombinasi stretching leher dan edukasi postur kerja dinilai efektif dalam meningkatkan kesehatan kerja fisioterapis (Indasah *et al*., 2025)

Latihan modifikasi *scapular exercise* dan *stretching* terbukti efektif dalam menurunkan tekanan nyeri serta disabilitas leher pada mahasiswa dengan *mechanical neck pain*. Intervensi diberikan kepada 16 mahasiswa arsitektur di Denpasar yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok *scapular exercise* dan kelompok *Static Stretching*, dengan frekuensi tiga kali per minggu selama enam minggu. Desain yang digunakan adalah eksperimen *pre-test dan post-test* dua kelompok, dengan pengukuran tekanan nyeri menggunakan *pressure algometer* dan disabilitas leher menggunakan *Neck Disability Index* versi Indonesia. Hasil menunjukkan kedua kelompok mengalami penurunan tekanan nyeri dan disabilitas leher yang signifikan ($p < 0,001$), serta terdapat perbedaan bermakna antar kelompok, sehingga kombinasi latihan tersebut efektif dalam meningkatkan fungsi leher pada individu dengan *mechanical neck pain* (Aryaning Dwi Antyesti *et al*., 2023).

Kesadaran siswa terhadap pentingnya melakukan latihan peregangan seperti *Static Stretching* dalam konteks kesehatan muskuloskeletal cenderung meningkat ketika ada intervensi edukatif yang sistematis dan dipandu; misalnya dalam sebuah kegiatan di mana siswa diberi edukasi tentang teknik peregangan tubuh dan praktiknya dalam aktivitas fisik, sebagian besar peserta mampu mengikuti gerakan peregangan dengan baik, menunjukkan bahwa pengenalan dan pembiasaan latihan peregangan dapat membangun kesadaran mereka terhadap aktivitas fisik dan manfaatnya bagi pembelajaran dan kebugaran tubuh secara keseluruhan, dengan sekitar 88,9 % peserta mampu melakukan gerakan peregangan tubuh dengan benar setelah diperkenalkan kepada rutinitas itu, yang mencerminkan peningkatan kesadaran dan kemampuan siswa dalam melakukan peregangan (*body stretching*) sebagai upaya promotif kesehatan di lingkungan sekolah (Pramardika *et al*., 2022)

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 4 Februari 2026 di SMP Negeri 1 Medan, peneliti melakukan pengambilan data secara langsung pada 30 siswa dengan pengukuran tingkat nyeri leher menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) dengan rentang skala 0–10. Hasil pengkajian menunjukkan bahwa 18 siswa mengalami nyeri leher ringan dengan skala 1–3, 4 siswa mengalami nyeri leher sedang dengan skala 4–6, serta 8 siswa tidak mengalami nyeri leher, dan keluhan tersebut dirasakan oleh sebagian siswa dalam kurun waktu tiga bulan terakhir. Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kebiasaan duduk dalam waktu lama saat kegiatan belajar, baik di sekolah maupun di rumah, serta membawa beban tas sekolah yang berat setiap hari, sehingga posisi duduk yang kurang ergonomis dan beban tas yang berlebihan diduga berkontribusi terhadap munculnya keluhan nyeri leher. Selain itu, siswa belum pernah mendapatkan edukasi tentang nyeri leher, termasuk penyebab, faktor risiko, serta upaya pencegahannya, dan belum mengetahui serta belum terbiasa melakukan *Static Stretching* sebagai salah satu bentuk penatalaksanaan nonfarmakologis untuk mengurangi keluhan nyeri leher. Oleh karena itu, kondisi tersebut mendorong peneliti untuk melakukan

penelitian berjudul "Pengaruh Edukasi Kesehatan Tentang Nyeri Leher Dan *Static Stretching* Terhadap Tingkat Nyeri Leher Di Smp Negeri 1 Medan."

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat dirumuskan masalah penelitian ini adalah "Apakah terdapat Pengaruh Edukasi Tentang Nyeri Leher Dan *Static Stretching* Terhadap Tingkat Nyeri Leher Di Smp Negeri 1 Medan?"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

   Mengetahui Pengaruh Edukasi Kesehatan Tentang Nyeri Leher Dan *Static Stretching* Terhadap Tingkat Nyeri Leher Di Smp Negeri 1 Medan

2. Tujuan Khusus
   a. Mengetahui tingkat nyeri leher sebelum intervensi edukasi kesehatan dan *Static Stretching.*
   b. Mengetahui tingkat nyeri leher sesudah intervensi edukasi kesehatan dan *Static Stretching.*
   c. Menganalisis pengaruh edukasi kesehatan dan *Static Stretching* terhadap tingkat nyeri leher pada siswa SMP N 1 Medan.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Pendidikan

   Penelitian ini memberikan tambahan informasi serta landasan ilmiah yang dapat dimanfaatkan sebagai bahan rujukan dalam kegiatan pendidikan dan pembelajaran. Temuan penelitian dapat digunakan untuk mendukung kegiatan laboratorium, praktikum, maupun pengembangan bahan ajar, khususnya yang berkaitan dengan edukasi postur tubuh dan latihan peregangan dalam mendukung kesehatan leher.

2. Bagi Tempat Penelitian

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya menjaga kesehatan leher melalui penerapan *Static Stretching* yang benar. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak sekolah dalam mengembangkan program edukasi kesehatan dan aktivitas peregangan sederhana yang dapat diterapkan di lingkungan sekolah

3. Bagi Peneliti

   Penelitian ini menambah pengalaman dan wawasan peneliti mengenai metode edukasi kesehatan dan *Static Stretching* sebagai intervensi pencegahan nyeri leher pada anak usia sekolah. Selain itu, penelitian ini memperkuat kompetensi peneliti dalam melaksanakan penelitian eksperimental serta menganalisis pengaruh intervensi terhadap variabel kesehatan secara sistematis.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Temuan penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya terkait pencegahan nyeri leher pada anak usia sekolah serta dapat dikembangkan dengan metode atau intervensi lain, seperti penerapan postur ergonomis dan aktivitas fisik lainnya.