Vol.9 No.1 Hal.1137-1143
November 2026
BEST JOURNAL (Biology Education,Science & Technology) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
ISSN (Print) : 2614 – 8064
ISSN (Online): 2654 – 4652

EDUKASI DAN MOBILISASI LEHER TERHADAP PENURUNAN NYERI NECK PAIN PADA LANSIA DI PEMATANG SIANTAR TAHUN 2026

Timbul Siahaan(1), Murniati Br Sitepu(2), Friska Br Ginting(3),Ance.M.Siallagan(4),Sontiar Lumbantoruan(5)

(1*)(2)(3)(4)(5) Institut Kesehatan Santa Elisabeth Medan, Program Studi Sarjana Fisioterapi

Siahaant732@gmail.com (1*), Murniatisitepu84@gmail.com (2), friskaginting20@gmail.com (3), Anche.meys@gmail.com (4), sontiarfcjm@gmail.com (5)

ABSTRAK

Nyeri leher (neck pain) merupakan keluhan muskuloskeletal yang dapat membatasi lingkup gerak servikal, mengganggu aktivitas sehari-hari, dan menurunkan kemandirian lansia. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pemahaman lansia mengenai neck pain serta mengenalkan latihan fisioterapi dan mobilisasi leher sebagai bagian dari upaya menjaga fungsi gerak. Kegiatan dilaksanakan pada Sabtu, 5 September 2026 di GKPS Kota Pematang Siantar dengan sasaran lansia dan diikuti oleh 35 peserta. Metode kegiatan meliputi persiapan materi dan media edukasi, penyampaian informasi mengenai pengertian, faktor risiko, tanda dan gejala, serta dampak neck pain, demonstrasi latihan fisioterapi, pelaksanaan mobilisasi leher, diskusi dan tanya jawab, serta evaluasi secara observasional. Hasil pelaksanaan menunjukkan peserta mengikuti penyampaian materi dan demonstrasi serta memberikan tanggapan positif. Peserta memperoleh informasi mengenai keluhan nyeri leher dan latihan sederhana yang dapat disesuaikan dengan kemampuan masing-masing.Hasil kegiatan diketahui bahwa rata-rata intensitas nyeri leher pada lansia mengalami penurunan dari 5,80 sebelum intervensi menjadi 3,20 setelah diberikan edukasi dan mobilisasi leher. Penurunan rata-rata sebesar 2,60 poin serta hasil uji statistik dengan nilai $p < 0,001$ menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Kegiatan edukasi dan demonstrasi ini dapat menjadi sarana peningkatan pengetahuan lansia, sedangkan evaluasi efektivitas mobilisasi leher perlu dilengkapi pengukuran nyeri dan fungsi gerak yang terstruktur.

Kata kunci: edukasi kesehatan; mobilisasi leher; neck pain; lansia; fisioterapi

ABSTRACT

Neck pain is a musculoskeletal complaint that can limit the range of cervical motion, interfere with daily activities, and reduce the independence of the elderly. This community service activity aims to increase the elderly's understanding of neck pain and introduce physiotherapy exercises and neck mobilization as part of efforts to maintain motor function. The activity was held on Saturday, September 5, 2026 at GKPS Pematang Siantar City, targeting the elderly and attended by 35 participants. The activity methods included preparation of educational materials and media, delivery of information on the definition, risk factors, signs and symptoms, and impact of neck pain, demonstration of physiotherapy exercises, implementation of neck mobilization, discussion and question and answer, and observational evaluation. The results of the implementation showed that participants followed the delivery of materials and demonstrations and gave positive responses. Participants received information about neck pain complaints and simple exercises that can be adjusted to their respective abilities. The results of the activity showed that the average intensity of neck pain in the elderly decreased from 5.80 before the intervention to 3.20 after being given education and neck mobilization. An average decrease of 2.60 points and a statistical test result with a p-value <0.001 indicate a significant difference between pain intensity before and after the intervention. This educational activity and demonstration can be a means of increasing knowledge in the elderly, while evaluation of the effectiveness of neck mobilization needs to be supplemented with structured pain and movement function measurements.

Keywords: health education; cervical mobilization; neck pain; older adults; physiotherapy

I. PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Nyeri leher (neck pain) merupakan keluhan muskuloskeletal berupa rasa nyeri atau tidak nyaman pada regio servikal. Keluhan ini sering dijumpai pada kelompok usia lanjut dan dapat membatasi gerakan leher serta mengganggu aktivitas sehari-hari. Keterbatasan tersebut berpotensi memengaruhi kemandirian dan kualitas hidup lansia. (Damm et al., 2023) melaporkan bahwa 29% dari 3.000 pria lansia dengan rerata usia 75,4 tahun mengalami nyeri leher dalam 12 bulan terakhir.Secara global, nyeri leher diperkirakan memengaruhi 203 juta orang pada tahun 2020 dan jumlahnya diproyeksikan meningkat menjadi 269 juta pada tahun 2050. Peningkatan beban ini antara lain berkaitan dengan pertumbuhan dan penuaan penduduk (Wu et al., 2024). Di kawasan Asia, nyeri leher juga berkontribusi terhadap beban disabilitas akibat gangguan muskuloskeletal. Analisis Global Burden of Disease 2021 memperkirakan nyeri leher menyumbang sekitar 23 juta disability-adjusted life years (DALYs) di Asia (Bae et al., 2025).Pada lansia, perubahan struktur muskuloskeletal seiring proses penuaan dapat berkaitan dengan kekakuan, penurunan kelenturan jaringan, dan keterbatasan gerak servikal. Ketika nyeri muncul, seseorang dapat mengurangi gerakan leher sehingga aktivitas seperti menoleh, membaca, dan melakukan pekerjaan sehari-hari menjadi kurang nyaman. Oleh karena itu, edukasi mengenai faktor risiko, pengenalan gejala, dan aktivitas fisik yang sesuai perlu diberikan agar lansia memahami cara menjaga fungsi gerak.Salah satu pendekatan fisioterapi yang dapat dikenalkan adalah mobilisasi leher, yaitu teknik gerakan pasif terarah pada sendi servikal yang dilakukan oleh tenaga terlatih dengan mempertimbangkan kondisi dan toleransi pasien. Pelaksanaan intervensi pada lansia perlu memperhatikan keamanan, pemeriksaan kondisi, serta penghentian gerakan apabila timbul gejala yang tidak diinginkan.Berdasarkan observasi yang menjadi dasar kegiatan di GKPS Kota Pematang Siantar, diperlukan edukasi yang mudah dipahami dan demonstrasi latihan untuk membantu lansia mengenali neck pain serta upaya menjaga kemampuan gerak. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dengan judul “Edukasi dan Mobilisasi Leher terhadap Penurunan Nyeri Neck Pain pada Lansia di Pematang Siantar Tahun 2026”. Tujuan kegiatan adalah meningkatkan pemahaman lansia mengenai neck pain dan memperkenalkan latihan fisioterapi serta mobilisasi leher yang aman sesuai kemampuan.

2.Perumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini yaitu bagaimana penelitian dengan judul Edukasi Dan Mobilisasi Leher Terhadap Penurunan Nyeri Neck Pain Pada Lansia Di Pematangsiantar Tahun 2026. Dapat dilaksanakan dengan sesuai prosedur dan tepat waktu.

3. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hasil penelitian dengan judul Edukasi Dan Mobilisasi Leher Terhadap Penurunan Nyeri Neck Pain Pada Lansia Di Pematangsiantar Tahun 2026.

4.Manfaat Penelitian

Manfaat dari pelaksanaan penelitian ini adalah memberikan informasi kepada dunia medis dan akademis mengenai hasil penelitian dari Edukasi Dan Mobilisasi Leher Terhadap Penurunan Nyeri Neck Pain Pada Lansia Di Pematangsiantar Tahun 2026 dapat memberikan implikasi kepada dunia medis kesehatan dan bagi penelitian selanjutnya.

II. METODE PENELITIAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada Sabtu, 5 September 2026, pukul 08.30 WIB sampai selesai, bertempat di GKPS Kota Pematang Siantar. Sasaran kegiatan adalah kelompok lansia dengan jumlah peserta sebanyak 35 orang. Tim pelaksana berasal dari Institut Kesehatan Santa Elisabeth Medan.

Tahapan kegiatan meliputi:

1. Pembukaan

Kegiatan diawali dengan salam dan perkenalan ketua peneliti sebagai narasumber kepada peserta. Selanjutnya, narasumber menjelaskan tujuan kegiatan dan pentingnya menjaga kesehatan punggung bawah, terutama pada lansia. Peserta juga diberikan kesempatan untuk menyampaikan pengalaman atau keluhan yang berkaitan dengan neck pain.

2. Penyampaian Materi

Pada tahap ini, narasumber memberikan penjelasan mengenai Neck Pain, termasuk pengertian, penyebab, faktor risiko, tanda dan gejala, serta dampaknya terhadap aktivitas sehari-hari. Narasumber juga menjelaskan bahwa menjaga postur tubuh, melakukan aktivitas fisik sesuai kemampuan, dan mengikuti latihan yang tepat dapat menjadi bagian dari upaya menjaga fungsi gerak. Materi disampaikan menggunakan bahasa sederhana agar mudah dipahami oleh peserta.

3. Demonsrasi Latihan Fisioterapi

Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi latihan fisioterapi sederhana sesuai dengan SAP . Narasumber memberikan contoh gerakan dan menjelaskan cara melakukan latihan dengan benar. Peserta diarahkan untuk mengikuti gerakan sesuai kemampuan masing-masing. Selama demonstrasi, keselamatan dan kenyamanan peserta menjadi perhatian utama. Latihan tidak dipaksakan apabila menimbulkan nyeri atau ketidaknyamanan.

4. Diskusi dan Tanya Jawab

Setelah penyampaian materi dan demonstrasi, peserta diberikan kesempatan untuk bertanya mengenai Neck Pain dan latihan yang telah diperagakan. Narasumber memberikan penjelasan sesuai dengan materi kegiatan dan mengingatkan peserta agar melakukan latihan secara aman serta menyesuaikannya dengan kondisi tubuh.Setelah pemaparan materi, kegiatan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab untuk memberikan kesempatan kepada lansia menyampaikan pertanyaan mengenai Neck Pain dan latihan fisioterapi. Sesi ini juga menjadi sarana untuk memperjelas materi yang belum dipahami oleh peserta.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Kegiatan edukasi dan mobilisasi leher diikuti oleh 35 orang lansia di GKPS Kota Pematang Siantar. Rangkaian kegiatan berjalan melalui pembukaan, penyampaian materi, demonstrasi latihan fisioterapi, sesi diskusi dan tanya jawab, serta penutupan. Materi disampaikan dengan bahasa sederhana agar dapat dipahami oleh peserta.

1. PENYAMPAIAN EDUKASI NECK PAIN



Gambar 1 (Penyampaian Materi)

Pada sesi edukasi, peserta memperoleh penjelasan mengenai pengertian neck pain, faktor risiko, tanda dan gejala, serta dampak keluhan terhadap aktivitas sehari-hari. Edukasi juga menekankan pentingnya menjaga postur, melakukan aktivitas fisik sesuai kemampuan, dan

tidak memaksakan gerakan yang menimbulkan nyeri. Pendekatan penyampaian yang sederhana diharapkan membantu lansia mengenali keluhan dan memahami kapan perlu meminta bantuan tenaga kesehatan.

2. DEMONSTRASI LATIHAN FISIOTERAPI DAN MOBILISASI LEHER



Gambar 2 (Peragakan Latihan Fisioterapi)



Gambar 3 (Pelaksanaan Mobilisasi Leher)

Setelah materi diberikan, narasumber memperagakan latihan fisioterapi sederhana dan mobilisasi leher. Peserta diarahkan mengikuti gerakan sesuai kemampuan masing-masing dengan memperhatikan kenyamanan dan keselamatan. Gerakan tidak dipaksakan apabila menimbulkan nyeri atau ketidaknyamanan. Demonstrasi langsung memberikan kesempatan kepada peserta untuk melihat contoh gerakan dan mencoba mengikuti arahan.

3. DISKUSI DAN RESPONS PESERTA



Sesi tanya jawab memberi kesempatan kepada peserta untuk menyampaikan pertanyaan terkait nyeri leher dan latihan. Pertanyaan yang tercatat antara lain tindakan ketika nyeri muncul saat beraktivitas, keamanan melakukan latihan setiap hari, kemungkinan keluhan berkurang melalui latihan rutin, dan tindakan apabila latihan menimbulkan rasa sakit. Jawaban yang diberikan menekankan penyesuaian aktivitas dan latihan dengan kondisi tubuh, penghentian gerakan yang memperberat nyeri, serta konsultasi kepada fisioterapis atau tenaga kesehatan apabila keluhan berat atau menetap.

PEMBAHASAN

Pada tahap evaluasi, dilakukan pengukuran intensitas nyeri leher pada lansia sebelum dan sesudah diberikan edukasi dan mobilisasi leher. Pengukuran dilakukan menggunakan Numeric Rating Scale (NRS), yaitu instrumen untuk mengetahui tingkat nyeri yang dirasakan pasien dengan rentang skor 0 sampai 10. Sebelum diberikan intervensi, peserta

terlebih dahulu dilakukan pengukuran intensitas nyeri untuk mengetahui kondisi awal keluhan neck pain. Selanjutnya, lansia diberikan edukasi mengenai pengertian nyeri leher, faktor penyebab, tanda dan gejala, serta dampak nyeri leher terhadap aktivitas sehari-hari. Kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi latihan dan mobilisasi leher yang bertujuan membantu meningkatkan kemampuan gerak leher, mengurangi kekakuan otot, serta meningkatkan kenyamanan saat beraktivitas. Setelah intervensi diberikan, dilakukan pengukuran kembali intensitas nyeri menggunakan NRS terhadap 35 lansia untuk mengetahui perubahan tingkat nyeri sebelum dan sesudah kegiatan.

Hasil pengukuran intensitas nyeri tersebut dapat dilihat pada Tabel 1.

Intensitas nyeri (NRS)	Mean	N	Std. Deviasi	Sig
Sebelum intervensi	5,80	35	1,215	0.031
Sesudah intervensi	3,20	35	1,095	0,001

Tabel 1

Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa edukasi dan demonstrasi mobilisasi leher memperoleh respons positif dari peserta. Lansia mengikuti penyampaian materi, memperhatikan demonstrasi gerakan, serta berpartisipasi dalam sesi diskusi dan tanya jawab. Kegiatan ini memberikan pemahaman kepada peserta mengenai pentingnya menjaga kesehatan leher, menghindari kebiasaan atau posisi tubuh yang dapat meningkatkan ketegangan pada area leher, serta melakukan latihan gerak secara teratur sesuai kemampuan. Pemberian edukasi menjadi bagian penting dalam penanganan neck pain karena dapat membantu meningkatkan pengetahuan dan mendorong pasien untuk lebih aktif dalam mengelola keluhan yang dialaminya.Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian (Liu et al., 2023)) yang melakukan tinjauan sistematis dan meta-analisis terhadap latihan Baduanjin pada kelompok usia dewasa dan lansia. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa latihan Baduanjin berpotensi membantu mengurangi nyeri leher serta meningkatkan kemampuan gerak fungsional. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa latihan fisik yang dilakukan secara teratur dan disesuaikan dengan kemampuan individu dapat menjadi salah satu pendekatan nonfarmakologis untuk membantu mengatasi keluhan nyeri leher pada kelompok usia lanjut. Meskipun bentuk latihan dalam kegiatan pengabdian ini tidak sepenuhnya sama dengan Baduanjin, keduanya memiliki prinsip yang berkaitan dengan peningkatan aktivitas gerak dan pemeliharaan fungsi tubuh. Selain edukasi dan latihan gerak, mobilisasi leher merupakan salah satu intervensi fisioterapi yang dapat digunakan untuk membantu mengatasi keluhan neck pain. Mobilisasi merupakan teknik terapi manual berupa gerakan pasif yang diberikan secara terkontrol pada sendi untuk membantu meningkatkan mobilitas dan mengurangi keterbatasan gerak. Melalui tinjauan payung (umbrella review) terhadap 35 tinjauan sistematis menemukan bahwa kombinasi terapi manual dan latihan terapeutik memiliki dukungan bukti yang baik dalam penanganan non-specific neck pain. Penelitian tersebut juga menjelaskan bahwa mobilisasi pada daerah servikal maupun torakal dapat menjadi bagian dari intervensi fisioterapi untuk membantu mengurangi nyeri dan keterbatasan fungsi. Dengan demikian, pemberian edukasi yang disertai demonstrasi latihan dan mobilisasi leher dalam kegiatan pengabdian ini memiliki dasar ilmiah sebagai pendekatan untuk membantu meningkatkan pemahaman dan pemeliharaan fungsi leher pada lansia (Reynolds et al., 2025). Penelitian (Peters et al., 2025) juga mendukung penggunaan mobilisasi dan manipulasi dalam penanganan nyeri leher. Berdasarkan tinjauan sistematis terhadap 19 pedoman praktik klinis internasional, seluruh pedoman berkualitas tinggi yang dianalisis merekomendasikan penggunaan mobilisasi atau manipulasi, baik dengan maupun tanpa kombinasi latihan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa mobilisasi merupakan salah satu pendekatan yang direkomendasikan dalam penatalaksanaan neck pain. Namun, penerapannya perlu memperhatikan kondisi setiap pasien, riwayat kesehatan, pemeriksaan awal, serta kemungkinan adanya faktor

risiko yang dapat menimbulkan komplikasi. Hal ini menjadi perhatian khusus pada lansia karena kondisi fisik dan kesehatan setiap individu dapat berbeda-beda. Selain itu, edukasi kepada lansia perlu diarahkan pada peningkatan kemampuan melakukan perawatan mandiri (self-management). Edukasi dapat mencakup pemahaman mengenai penyebab nyeri leher, pentingnya mempertahankan aktivitas fisik, pengaturan posisi tubuh, serta latihan sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah. Pedoman klinis Clinical Practice Guideline: Nonspecific Neck Pain (2025) menjelaskan bahwa pendekatan aktif dan edukasi pasien memiliki peranan penting dalam penanganan nyeri leher. Aktivitas fisik dan latihan mobilisasi sederhana dapat membantu pasien mempertahankan fungsi gerak serta mengurangi perilaku pasif akibat rasa nyeri. Oleh karena itu, kegiatan edukasi dan demonstrasi latihan leher pada lansia diharapkan dapat meningkatkan kesadaran peserta untuk menerapkan latihan secara teratur dan memperhatikan posisi tubuh dalam aktivitas sehari-hari. Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini, diketahui bahwa rata-rata intensitas nyeri leher pada lansia mengalami penurunan dari 5,80 sebelum intervensi menjadi 3,20 setelah diberikan edukasi dan mobilisasi leher. Penurunan rata-rata sebesar 2,60 poin serta hasil uji statistik dengan nilai $p < 0,001$ menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Hasil ini menggambarkan bahwa pemberian edukasi dan mobilisasi leher berpotensi menjadi salah satu pendekatan fisioterapi dalam membantu mengurangi keluhan neck pain pada lansia. Selain perubahan intensitas nyeri, kegiatan ini juga memberikan pemahaman kepada peserta mengenai pentingnya menjaga kesehatan leher, mempertahankan aktivitas fisik, serta melakukan latihan secara teratur sesuai kemampuan. Dengan demikian, kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia dalam melakukan upaya pencegahan serta penanganan nyeri leher secara mandiri.

IV.KESIMPULAN

1. Pelaksanaan kegiatan edukasi dan mobilisasi leher pada 35 lansia di Pematang Siantar menunjukkan respons positif. Kegiatan ini memberikan pemahaman kepada peserta mengenai pengertian, penyebab, tanda dan gejala, serta dampak neck pain terhadap aktivitas sehari-hari.
2. Kegiatan demonstrasi latihan dan mobilisasi leher membantu lansia mengenal serta mempraktikkan gerakan yang dapat dilakukan untuk menjaga mobilitas leher dan mengurangi ketegangan otot. Peserta juga diberikan kesempatan untuk bertanya dan berkonsultasi mengenai keluhan nyeri leher yang dialami.
3. Secara keseluruhan, kegiatan edukasi dan mobilisasi leher menjadi salah satu upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan pengetahuan serta kesadaran lansia mengenai pentingnya menjaga kesehatan leher. Kegiatan ini diharapkan dapat mendorong lansia melakukan latihan leher secara rutin dan menerapkan kebiasaan yang baik dalam aktivitas sehari-hari untuk membantu mengurangi keluhan neck pain

DAFTAR PUSTAKA

Concha-Cisternas, Y., Castro-Piñero, J., Leiva-Ordóñez, A. M., Valdés-Badilla, P., Celis-Morales, C., & Guzmán-Muñoz, E. (2023). Effects of Neuromuscular Training on Physical Performance in Older People: A Systematic Review. Life, 13(4), 1–14. https://doi.org/10.3390/life13040869

Concha-Cisternas, Y., Castro-Piñero, J., Leiva-Ordóñez, A. M., Valdés-Badilla, P., Celis-Morales, C., & Guzmán-Muñoz, E. (2023). Effects of Neuromuscular Training on Physical Performance in Older People: A Systematic Review. Life, 13(4), 1–14. https://doi.org/10.3390/life13040869

Di Lorito, C., Long, A., Byrne, A., Harwood, R. H., Gladman, J. R. F., Schneider, S., Logan, P., Bosco, A., & van der Wardt, V. (2021). Exercise interventions for older adults: A systematic review of meta-analyses. Journal of Sport and Health Science, 10(1), 29–47. https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.06.003

Prabowo, N. A., Sartoyo, S., Fariz, A., & Kusuma, W. T. (2023). Pengaruh Latihan Jalan Tandem Terhadap Peningkatan Keseimbangan Pada Lansia Di RS Indriati Solobaru. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, 8(1), 84–88. https://doi.org/10.30651/jkm.v8i1.16055

Royani, E., Siska, F., & Arlina, Z. (2025). Pengaruh Balance Exercise Terhadap Tingkat Keseimbangan Lansia Dengan Resiko Jatuh Tahun 2024. Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan, 15(2), 150–156. https://doi.org/10.52047/jkp.v15i2.394

Siregar, R., Gultom, R., & Sirait, I. I. (2020). Pengaruh Latihan Jalan Tandem terhadap Keseimbangan Tubuh Lansia untuk mengurangi Resiko Jatuh di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Sumatera Utara Effects of Tandem Walking Exercise on Elderly Body Balance to Reduce Falling Risk at UPT Binjai Elderl. Journal of Healthcare Technology and Medicine, 6(1), 2615–109. http://jurnal.uui.ac.id/index.php/JHTM/article/view/697.

Accepted Date	Revised Date	Decided Date	Accepted to Publish
03 November 2026	11 November 2026	16 November 2026	Ya