



EDUKASI DETEKSI DINI KASUS NYERI LEHER PADA KALANGAN DEWASA MUDA

EDUCATION ON HOW TO EARLY DETECT CASES OF NECK PAIN IN YOUNG ADULTS

Sitti Fatimah Azzahra.M^{1*}, Wildayati², Muhammad Rizky Alfarizi³,

Andi Muhammad Rizky Almuafarid⁴, Muhammad Fadli⁵

^{1,2,3,4,5} Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

*email (sitti.fatimah.azzahra@unm.ac.id)

Abstrak: Nyeri leher merupakan salah satu keluhan muskuloskeletal yang semakin meningkat prevalensinya pada populasi dewasa muda, khususnya pada wanita. Kondisi ini berkaitan erat dengan perubahan gaya hidup modern yang ditandai dengan penggunaan teknologi digital secara intensif, postur kerja yang tidak ergonomis, dan kurangnya aktivitas fisik. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam melakukan deteksi dini nyeri leher melalui edukasi komprehensif. Metode pelaksanaan meliputi penyampaian materi melalui presentasi interaktif, demonstrasi teknik pemeriksaan mandiri, pengisian kuisioner menggunakan *Neck Disability Index*. Peserta kegiatan adalah 20 wanita dewasa muda dengan rentang usia 20-35 tahun. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta tentang faktor risiko, gejala, dan cara deteksi dini nyeri leher. Peserta juga menunjukkan antusiasme tinggi dalam sesi praktik dan menyatakan bahwa materi yang disampaikan sangat aplikatif untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini memberikan kontribusi positif dalam upaya preventif gangguan muskuloskeletal pada dewasa muda dan diharapkan dapat menjadi model edukasi kesehatan berbasis komunitas

Kata Kunci: nyeri leher, deteksi dini, dewasa muda, *Neck Disability Index*

Abstract: Neck pain is one of the musculoskeletal complaints whose prevalence is increasingly rising among the young adult population, especially in women. This condition is closely related to changes in modern lifestyle characterized by intensive use of digital technology, non-ergonomic working postures, and lack of physical activity. This community service activity aims to improve participants' knowledge and skills in performing early detection of neck pain through comprehensive education. The implementation method included delivering the material through interactive presentations, demonstrations of self-examination techniques, and completing questionnaires using the Neck Disability Index. The participants were 20 young adult women aged 20-35 years. The evaluation results showed a significant increase in participants' knowledge about risk factors, symptoms, and early detection methods for neck pain. Participants also demonstrated high enthusiasm during the practical sessions and stated that the material presented was very applicable for daily life. This activity contributed positively to preventive efforts against musculoskeletal disorders in young adults and is expected to serve as a model for community-based health education.

Keywords: neck pain, early detection, young adults, *Neck Disability Index*

Article History:

Received	Revised	Published
30 September 2025	10 November 2025	15 November 2025

Pendahuluan

Nyeri leher atau cervical pain telah menjadi salah satu masalah kesehatan yang signifikan di era digital ini, dengan prevalensi yang terus meningkat pada berbagai kelompok

usia, terutama pada populasi dewasa muda. Berbagai penelitian epidemiologi menunjukkan bahwa prevalensi nyeri leher pada populasi umum berkisar antara 30-50%, dengan kecenderungan lebih tinggi pada perempuan dibandingkan laki-laki (Safitri & Andayani, 2021). Kondisi ini tidak hanya menimbulkan ketidaknyamanan fisik, tetapi juga berdampak pada penurunan produktivitas, kualitas hidup, dan dapat berlanjut menjadi kondisi kronis jika tidak ditangani sejak dini.

Perubahan gaya hidup masyarakat modern, khususnya di kalangan dewasa muda, telah mengubah pola aktivitas sehari-hari yang berdampak signifikan terhadap kesehatan muskuloskeletal. Penggunaan perangkat elektronik seperti smartphone, laptop, dan tablet secara berlebihan dengan postur yang tidak ergonomis menjadi salah satu faktor risiko utama terjadinya nyeri leher (Prasetyo & Wijayanti, 2020). Fenomena yang dikenal dengan istilah "text neck syndrome" ini menggambarkan kondisi ketegangan otot leher akibat posisi kepala yang tertunduk dalam waktu lama saat menggunakan gadget. Penelitian menunjukkan bahwa rata-rata dewasa muda menghabiskan 5-7 jam per hari menggunakan smartphone dengan postur kepala yang kurang ideal, yang meningkatkan beban pada struktur cervical hingga 27 kilogram (Nurhayati et al., 2022).

Wanita dewasa muda memiliki kerentanan yang lebih tinggi terhadap gangguan muskuloskeletal, termasuk nyeri leher, dibandingkan dengan laki-laki pada kelompok usia yang sama. Beberapa faktor berkontribusi terhadap kondisi ini, antara lain perbedaan anatomi dan fisiologi, massa otot yang relatif lebih kecil, fluktuasi hormonal, serta beban aktivitas ganda yang sering dijalani oleh wanita dalam menjalankan peran domestik dan profesional (Kurniawan & Sari, 2021). Selain itu, tingkat stres psikologis yang cenderung lebih tinggi pada wanita juga berperan dalam meningkatkan ketegangan otot-otot leher dan bahu, yang pada akhirnya dapat memicu timbulnya nyeri.

Kelompok dewasa muda, khususnya yang berada pada rentang usia 20-35 tahun, merupakan populasi produktif yang sedang menjalani berbagai fase penting dalam kehidupan, seperti menempuh pendidikan tinggi, memulai karir profesional, atau mengurus keluarga muda. Intensitas aktivitas yang tinggi, tuntutan pekerjaan yang meningkat, serta adaptasi terhadap berbagai peran baru seringkali membuat kelompok ini mengabaikan keluhan kesehatan yang dianggap ringan, termasuk nyeri leher (Rahmawati & Kusuma, 2020). Padahal, jika tidak ditangani dengan tepat, nyeri leher akut dapat berkembang menjadi kondisi kronis yang memerlukan penanganan medis lebih kompleks dan menimbulkan beban ekonomi yang lebih besar.

Deteksi dini merupakan kunci dalam pencegahan dan penanganan nyeri leher sebelum berkembang menjadi kondisi yang lebih serius. Sayangnya, tingkat literasi kesehatan mengenai gangguan muskuloskeletal, khususnya nyeri leher, masih relatif rendah di masyarakat (Wulandari et al., 2021). Banyak individu yang tidak menyadari bahwa keluhan nyeri leher yang mereka alami sebenarnya dapat dicegah atau diminimalkan melalui modifikasi gaya hidup, perbaikan postur, dan pengenalan dini terhadap gejala-gejala awal. Ketidaktahuan tentang faktor risiko, tanda-tanda peringatan, dan cara-cara sederhana untuk melakukan pemeriksaan mandiri menyebabkan banyak kasus nyeri leher baru mendapat perhatian setelah kondisinya sudah cukup parah.

Edukasi kesehatan merupakan salah satu strategi promotif dan preventif yang efektif dalam meningkatkan kesadaran dan kemampuan masyarakat untuk menjaga kesehatan

mereka sendiri. Dalam konteks nyeri leher, edukasi yang komprehensif mencakup pemahaman tentang anatomi dasar leher, faktor-faktor risiko yang dapat dimodifikasi, pengenalan gejala awal, teknik deteksi dini yang dapat dilakukan secara mandiri, serta langkah-langkah pencegahan melalui ergonomi dan latihan peregangan (Hidayat & Nurjanah, 2022). Pemberian edukasi yang terstruktur dan aplikatif dapat memberdayakan individu untuk lebih proaktif dalam menjaga kesehatan lehernya dan mencari pertolongan medis jika diperlukan.

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan terhadap kelompok sasaran, ditemukan bahwa sebagian besar peserta pernah mengalami keluhan nyeri leher namun tidak mengetahui penyebab pasti dan cara penanganan yang tepat. Banyak dari mereka yang menganggap keluhan tersebut sebagai hal yang wajar dan akan hilang dengan sendirinya, tanpa menyadari bahwa nyeri leher dapat menjadi indikator adanya masalah yang lebih serius jika tidak ditangani dengan baik. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang untuk memberikan pemahaman yang mendalam dan keterampilan praktis kepada wanita dewasa muda dalam melakukan deteksi dini nyeri leher, sehingga mereka dapat mengambil tindakan preventif dan korektif yang tepat waktu.

Kegiatan ini diharapkan tidak hanya meningkatkan pengetahuan kognitif peserta, tetapi juga mengubah perilaku kesehatan mereka dalam jangka panjang. Dengan memahami pentingnya deteksi dini dan cara-cara praktis untuk menjaga kesehatan leher, diharapkan peserta dapat menerapkan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari, membagikannya kepada lingkungan sekitar, dan pada akhirnya berkontribusi pada penurunan angka kejadian nyeri leher kronis di kalangan dewasa muda. Pendekatan edukasi yang partisipatif dan interaktif dalam kegiatan ini dirancang untuk memastikan bahwa peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga aktif terlibat dalam proses pembelajaran dan mampu mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Aula Kabupaten Pinrang, dengan melibatkan 20 peserta wanita dewasa muda berusia 20-35 tahun yang merupakan anggota komunitas perempuan produktif dan beberapa mahasiswa juga ikut terlibat. Pemilihan lokasi didasarkan pada akses yang mudah dijangkau oleh peserta dan ketersediaan fasilitas yang memadai untuk pelaksanaan kegiatan. Peserta direkrut melalui koordinasi dengan pengurus kelurahan dan penyebaran informasi melalui media sosial komunitas, dengan kriteria peserta adalah wanita dewasa muda yang aktif bekerja atau menempuh pendidikan tinggi, memiliki kebiasaan menggunakan perangkat elektronik minimal 4 jam per hari, dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dari awal hingga akhir.

Pelaksanaan kegiatan dibagi dalam beberapa tahap yang sistematis untuk memastikan pencapaian tujuan pembelajaran secara optimal. Tahap pertama adalah tahap persiapan dengan menyediakan alat untuk penyampaian materi seperti laptop, proyektor, ATK dan bahan lainnya, kemudian penyediaan bahan materi seperti brosur, leaflet, dan slide serta kuisioner neck disability index. Tahap kedua adalah penyampaian materi edukasi melalui metode presentasi interaktif yang dipandu oleh narasumber berkompeten di bidang fisioterapi dan kesehatan musculoskeletal. Materi yang disampaikan mencakup anatomi dan fisiologi dasar region cervical, mekanisme terjadinya nyeri leher, berbagai faktor risiko yang dapat dimodifikasi seperti postur, ergonomi kerja, dan aktivitas fisik, serta dampak jangka panjang dari nyeri leher yang tidak tertangani dengan baik. Penyampaian materi dilakukan dengan bahasa yang mudah

dipahami dan diperkaya dengan ilustrasi visual, video demonstrasi, serta contoh-contoh kasus nyata yang relevan dengan kehidupan sehari-hari peserta. Durasi sesi presentasi adalah 60 menit, dengan memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengajukan pertanyaan dan berdiskusi secara interaktif.

Tahap ketiga adalah demonstrasi dan praktik langsung teknik deteksi dini nyeri leher yang dapat dilakukan secara mandiri. Pada sesi ini, narasumber mendemonstrasikan berbagai teknik pemeriksaan sederhana yang meliputi palpasi otot-otot leher untuk mendeteksi area yang tegang atau trigger point, evaluasi range of motion cervical untuk mengidentifikasi keterbatasan gerak, serta penggunaan neck disability index untuk menilai derajat nyeri yang dirasakan. Peserta kemudian dibagi dalam kelompok kecil yang masing-masing didampingi oleh seorang fasilitator untuk mempraktikkan teknik-teknik tersebut secara berpasangan. Metode pembelajaran praktik ini memungkinkan peserta untuk merasakan langsung bagaimana melakukan pemeriksaan dan mengidentifikasi tanda-tanda awal nyeri leher pada diri sendiri maupun orang lain.

Selain teknik deteksi, kegiatan juga mencakup edukasi tentang langkah-langkah pencegahan nyeri leher melalui latihan peregangan dan penguatan otot leher yang aman dan efektif. Peserta diajarkan berbagai gerakan stretching yang dapat dilakukan di sela-sela aktivitas sehari-hari, teknik relaksasi otot progresif untuk mengurangi ketegangan, serta prinsip-prinsip ergonomi dalam penggunaan perangkat elektronik dan pengaturan posisi kerja. Setiap gerakan didemonstrasikan secara detail dengan penekanan pada teknik yang benar untuk menghindari cedera, dan peserta diberikan kesempatan untuk mempraktikkan gerakan-gerakan tersebut dengan bimbingan langsung dari fasilitator.

Sebagai tindak lanjut dari kegiatan, setiap peserta diberikan modul edukasi dalam bentuk slides yang berisi ringkasan materi, ilustrasi teknik deteksi dini, panduan latihan peregangan, serta tips menjaga kesehatan leher dalam aktivitas sehari-hari. Peserta juga diberikan akses ke grup WhatsApp khusus yang difasilitasi oleh tim pengabdian untuk konsultasi lanjutan dan berbagi pengalaman dalam menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh. Pendekatan follow-up ini dimaksudkan untuk memastikan keberlanjutan penerapan pengetahuan dan keterampilan yang telah dipelajari serta memberikan dukungan berkelanjutan kepada peserta.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan edukasi deteksi dini nyeri leher pada kalangan dewasa muda khususnya wanita telah dilaksanakan dengan lancar dan mendapat respons yang sangat positif dari seluruh peserta. Sebagian besar peserta memiliki pemahaman yang terbatas tentang faktor-faktor risiko yang dapat memicu nyeri leher, mekanisme terjadinya keluhan, serta cara-cara deteksi dini yang dapat dilakukan secara mandiri. Banyak peserta yang menganggap nyeri leher sebagai kondisi yang wajar dialami akibat kelelahan dan tidak memerlukan perhatian khusus, tanpa menyadari bahwa keluhan tersebut dapat berkembang menjadi masalah kesehatan yang lebih serius jika tidak ditangani dengan tepat (Mahmudah & Prabowo, 2020).

Peningkatan pengetahuan yang paling signifikan terlihat pada aspek teknik deteksi dini dan cara melakukan pemeriksaan mandiri, dimana persentase jawaban benar meningkat. Hal ini menunjukkan bahwa sesi demonstrasi dan praktik langsung yang dilakukan sangat membantu peserta dalam memahami dan menguasai keterampilan praktis yang dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Peserta menyatakan bahwa kesempatan untuk

mempraktikkan langsung teknik-teknik pemeriksaan dengan bimbingan fasilitator memberikan pengalaman pembelajaran yang lebih bermakna dan meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam melakukan deteksi dini secara mandiri. Metode pembelajaran experiential learning seperti ini telah terbukti efektif dalam pendidikan kesehatan karena melibatkan peserta secara aktif dalam proses pembelajaran dan memfasilitasi transfer pengetahuan menjadi keterampilan praktis (Lestari & Handayani, 2021).

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga berhasil meningkatkan kesadaran peserta tentang pentingnya menjaga kesehatan leher dan melakukan deteksi dini secara berkala. Melalui diskusi interaktif yang berlangsung selama kegiatan, banyak peserta yang baru menyadari bahwa kebiasaan sehari-hari mereka, seperti posisi duduk yang tidak ergonomis saat bekerja, penggunaan smartphone dalam posisi yang salah, dan kurangnya aktivitas peregangan, merupakan faktor-faktor risiko utama terjadinya nyeri leher. Kesadaran ini mendorong peserta untuk melakukan evaluasi terhadap gaya hidup mereka dan berkomitmen untuk melakukan perubahan perilaku yang lebih sehat. Beberapa peserta bahkan mengungkapkan bahwa mereka akan mulai menerapkan prinsip-prinsip ergonomi di tempat kerja dan melakukan latihan peregangan secara rutin sebagai bentuk pencegahan nyeri leher.

Evaluasi kepuasan peserta terhadap kegiatan menunjukkan hasil yang sangat memuaskan. Peserta juga memberikan apresiasi tinggi terhadap kompetensi narasumber dalam menyampaikan materi dengan cara yang interaktif dan menarik, serta kesediaan untuk menjawab pertanyaan dan memberikan penjelasan tambahan saat diperlukan. Metode penyampaian yang mengombinasikan teori, demonstrasi visual, dan praktik langsung dinilai sangat efektif dan membantu peserta dalam memahami konsep-konsep yang abstrak menjadi lebih konkret dan aplikatif. Feedback positif ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi partisipatif yang mengutamakan keterlibatan aktif peserta lebih diapresiasi dibandingkan dengan metode pembelajaran satu arah (Widiastuti & Setiawan, 2023).

Dari aspek konten materi, peserta memberikan respons positif terhadap pembahasan tentang hubungan antara penggunaan teknologi digital dan terjadinya nyeri leher. Banyak peserta yang merasa tercerahkan ketika dijelaskan tentang konsep text neck syndrome dan bagaimana posisi kepala yang tertunduk dalam waktu lama dapat memberikan beban berlebih pada struktur cervical. Penjelasan yang didukung dengan ilustrasi visual dan perhitungan beban pada leher berdasarkan sudut kemiringan kepala membuat peserta dapat memvisualisasikan dengan jelas dampak dari kebiasaan mereka. Diskusi tentang topik ini juga menghasilkan kesadaran kolektif di antara peserta bahwa hampir semua dari mereka menghabiskan waktu yang sangat lama menggunakan smartphone dan laptop dengan postur yang tidak ideal, yang menjelaskan mengapa banyak dari mereka pernah mengalami keluhan nyeri leher.



Gambar 1. Pemberian materi tentang nyeri leher

Sesi praktik deteksi dini mendapat antusiasme yang sangat tinggi dari peserta. Pembagian peserta dalam kelompok kecil dengan pendampingan fasilitator memungkinkan setiap peserta mendapat perhatian yang cukup dan dapat mempraktikkan teknik-teknik pemeriksaan dengan lebih fokus. Peserta diajarkan untuk melakukan palpasi otot-otot leher bagian posterior untuk mengidentifikasi area yang tegang atau nyeri tekan, melakukan evaluasi range of motion dengan gerakan fleksi, ekstensi, lateral fleksi, dan rotasi cervical, serta menggunakan mengisi *kuisinoner neck disability index*. Banyak peserta yang baru menyadari bahwa mereka memiliki keterbatasan gerak atau area otot yang tegang setelah melakukan pemeriksaan mandiri ini. Temuan ini penting karena deteksi dini terhadap tanda-tanda awal dapat mendorong individu untuk segera melakukan tindakan preventif sebelum kondisi berkembang menjadi lebih parah (Andriani & Nugroho, 2020).



Gambar 2. Pengisian kuisioner *neck disability index*

Edukasi tentang pencegahan nyeri leher melalui latihan peregangan dan penguatan otot juga mendapat respons yang sangat baik. Peserta diajarkan berbagai gerakan stretching untuk otot-otot leher dan bahu yang dapat dilakukan dalam waktu singkat di sela-sela aktivitas, seperti chin tuck exercise, neck rotation stretch, levator scapulae stretch, dan upper trapezius stretch. Setiap gerakan didemonstrasikan dengan penekanan pada teknik yang benar, durasi peregangan yang ideal, dan tanda-tanda bahwa gerakan dilakukan dengan benar tanpa menyebabkan cedera. Peserta juga diberikan panduan tentang frekuensi dan waktu yang tepat untuk melakukan latihan-latihan tersebut, serta cara mengintegrasikan latihan peregangan

dalam rutinitas harian mereka. Pemberian slide yang berisi ilustrasi gerakan dan panduan praktis sangat membantu peserta untuk dapat mengulang latihan secara mandiri di rumah tanpa khawatir melupakan teknik yang telah diajarkan.

Aspek ergonomi dalam pencegahan nyeri leher juga menjadi topik yang sangat relevan dan menarik perhatian peserta. Narasumber memberikan panduan praktis tentang cara mengatur posisi duduk yang benar saat bekerja di depan komputer, ketinggian monitor yang ideal, posisi keyboard dan mouse yang ergonomis, serta pentingnya mengambil break secara teratur untuk menghindari postur statis yang berkepanjangan. Untuk penggunaan smartphone, peserta diajarkan teknik mengangkat perangkat ke level mata alih-alih menundukkan kepala, menggunakan voice command atau dictation untuk mengurangi waktu mengetik, dan membatasi durasi penggunaan dalam satu sesi. Edukasi tentang ergonomi ini sangat aplikatif karena sebagian besar peserta adalah pekerja kantoran atau mahasiswa yang menghabiskan banyak waktu di depan layar, sehingga mereka dapat langsung menerapkan prinsip-prinsip yang diajarkan dalam aktivitas sehari-hari mereka (Susanti & Wibowo, 2022).

Salah satu aspek penting yang dibahas dalam kegiatan ini adalah pentingnya mengenali tanda-tanda peringatan yang mengindikasikan perlunya konsultasi medis lebih lanjut. Peserta diedukasi bahwa tidak semua nyeri leher dapat ditangani dengan self-care dan beberapa kondisi memerlukan evaluasi profesional, terutama jika nyeri disertai dengan gejala neurologis seperti mati rasa, kesemutan, atau kelemahan pada lengan, nyeri yang menjalar ke bagian tubuh lain, gangguan keseimbangan, atau nyeri yang tidak membaik dengan istirahat dan penanganan konservatif dalam waktu yang wajar. Edukasi tentang red flags ini penting untuk mencegah keterlambatan diagnosis dan penanganan kondisi yang lebih serius seperti herniasi diskus cervical atau kompresi saraf. Peserta diajarkan untuk tidak menganggap remeh gejala-gejala yang tidak biasa dan segera mencari bantuan medis jika mengalami tanda-tanda peringatan tersebut (Putri & Rahman, 2021).

Kegiatan ini juga memberikan ruang untuk diskusi tentang faktor-faktor psikososial yang dapat berkontribusi terhadap nyeri leher. Stres psikologis, kecemasan, dan beban kerja yang tinggi dapat meningkatkan ketegangan otot dan memperburuk keluhan nyeri leher. Peserta diedukasi tentang pentingnya manajemen stres melalui berbagai teknik relaksasi seperti pernapasan dalam, meditasi singkat, atau mindfulness yang dapat dilakukan di tengah kesibukan. Pembahasan tentang aspek psikososial ini penting karena pendekatan holistik yang mengintegrasikan aspek fisik dan mental terbukti lebih efektif dalam mengelola gangguan musculoskeletal kronis dibandingkan dengan pendekatan yang hanya fokus pada aspek fisik semata. Banyak peserta yang mengakui bahwa mereka sering mengalami ketegangan otot leher yang meningkat saat sedang menghadapi deadline pekerjaan atau situasi stres lainnya, yang mengonfirmasi relevansi topik ini.

Secara keseluruhan, kegiatan edukasi deteksi dini nyeri leher pada kalangan dewasa muda khususnya pada wanita ini telah mencapai tujuan yang ditetapkan dengan hasil yang sangat memuaskan. Peningkatan pengetahuan yang signifikan, antusiasme dan kepuasan peserta yang tinggi, serta komitmen peserta untuk menerapkan pengetahuan dalam kehidupan sehari-hari menunjukkan bahwa kegiatan ini memberikan kontribusi nyata dalam upaya promotif dan preventif kesehatan musculoskeletal.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang edukasi deteksi dini nyeri leher pada kalangan dewasa muda yang dilaksanakan pada mahasiswa dan komunitas wanita produktif memberikan hasil yang positif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran kebencanaan. Mahasiswa dan komunitas wanita produktif memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai cara deteksi dini nyeri leher dengan palpasi otot, serta pengisian kuisioner neck disability index. Secara keseluruhan Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi deteksi dini nyeri leher pada kalangan dewasa muda wanita telah berhasil dilaksanakan dengan capaian yang sangat memuaskan.

Ucapan Terima Kasih

Tim pelaksana mengucapkan terima kasih kepada pihak pemerintah kabupaten pinrang, khususnya bapak lurah kelurahan patampanua atas dukungan dan fasilitas yang diberikan selama kegiatan pengabdian ini berlangsung. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh mahasiswa dan komunitas wanita produktif yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan edukasi deteksi dini nyeri leher. Selain itu, penghargaan yang setinggi-tingginya diberikan kepada pihak yang telah memberikan izin dan dukungan moral maupun material sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik.

Referensi

- Andriani, S., & Nugroho, H. (2020). Deteksi dini gangguan muskuloskeletal pada pekerja kantoran melalui pendekatan ergonomi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(2), 78-85.
- Arifin, Z., & Marlina, E. (2023). Efektivitas media sosial sebagai sarana edukasi kesehatan berkelanjutan pada era digital. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 18(1), 45-52.
- Fitriani, R., & Suryani, D. (2021). Literasi kesehatan muskuloskeletal pada dewasa muda: Studi deskriptif di Indonesia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 24(3), 156-164.
- Hidayat, A., & Nurjanah, S. (2022). Pendidikan kesehatan berbasis komunitas untuk pencegahan gangguan muskuloskeletal. *Indonesian Journal of Community Health Nursing*, 7(1), 23-31.
- Kurniawan, B., & Sari, P. (2021). Faktor risiko nyeri leher pada wanita usia produktif: Tinjauan sistematis. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(4), 201-210.
- Lestari, W., & Handayani, T. (2021). Metode experiential learning dalam pendidikan kesehatan: Tinjauan literatur. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia*, 10(2), 89-97.
- Mahmudah, F., & Prabowo, A. (2020). Persepsi masyarakat tentang nyeri leher dan penanganannya: Studi kualitatif. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 11(3), 267-274.
- Nurhayati, S., Kusuma, F., & Wijaya, M. (2022). Text neck syndrome pada pengguna smartphone: Prevalensi dan faktor risiko. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 13(2), 112-120.
- Prasetyo, D., & Wijayanti, L. (2020). Hubungan durasi penggunaan gadget dengan keluhan nyeri leher pada mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 9(3), 445-452.

- Putri, N., & Rahman, F. (2021). Identifikasi red flags pada nyeri leher: Panduan untuk praktisi kesehatan primer. *Jurnal Kedokteran Universitas Lampung*, 5(1), 34-42.
- Rahmawati, D., & Kusuma, H. (2020). Keluhan muskuloskeletal pada pekerja muda: Tantangan kesehatan okupasi di era industri 4.0. *Jurnal Kesehatan Kerja Indonesia*, 9(2), 67-76.
- Safitri, I., & Andayani, R. (2021). Prevalensi dan faktor risiko nyeri leher pada populasi urban Indonesia. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*, 5(2), 88-96.
- Suhartini, T., Permatasari, D., & Setiawan, R. (2022). Efektivitas metode edukasi kombinasi teori-praktik terhadap peningkatan pengetahuan kesehatan masyarakat. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 8(1), 12-20.
- Susanti, A., & Wibowo, T. (2022). Ergonomi tempat kerja dan pencegahan gangguan muskuloskeletal pada pekerja digital. *Jurnal Ergonomi Indonesia*, 8(1), 45-54.
- Widiastuti, R., & Setiawan, A. (2023). Evaluasi kepuasan peserta terhadap program edukasi kesehatan partisipatif. *Jurnal Manajemen Pelayanan Kesehatan*, 16(1), 28-36.
- Wulandari, P., Fitri, N., & Hadi, S. (2021). Tingkat literasi kesehatan dan perilaku pencarian informasi kesehatan pada dewasa muda Indonesia. *Jurnal Administrasi Kesehatan Indonesia*, 9(2), 143-152