

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Sakit leher atau *neck pain* sangat berpengaruh signifikan, tidak hanya oleh seseorang saja yang mengalaminya, namun juga terhadap masyarakat dan dunia kerja. Bagi para pekerja, gangguan ini sering menimbulkan kekakuan, nyeri, dan keterbatasan dalam pergerakan leher. Akibatnya, fungsi leher menurun dan aktivitas kerja pun bisa terganggu. Kemampuan Fungsi leher sendiri mencakup kemampuan untuk menggerakkan kepala, seperti menoleh, menunduk, atau melihat ke bawah tanpa bantuan (Rahim *et al.*, 2020).

Di Indonesia, diperkirakan sekitar 16,6% orang dewasa mengalami keluhan tidak nyaman di leher setiap tahunnya. Dari jumlah tersebut, sekitar 0,6% kasus berkembang menjadi nyeri leher yang cukup parah (Nadhifah *et al.*, 2019). Menurut estimasi Organisasi tenaga kerja internasional (ILO), per tahun kisaran 2,3 juta pekerja tewas akibat kecelakaan kerja serta penyakit yang berkaitan langsung dengan aktivitas dan lingkungan kerja. Sementara itu, data dari Kementerian Kesehatan dalam problematika utama kesehatan di Indonesia tahun 2005 berkisar 40,5% para pekerja yang menderita penyakit berkaitan dengan pekerjaan mereka. Salah satu profesi berisiko tinggi terhadap penyakit akibat kerja adalah pekerjaan sebagai penjahit. (Wirayani *et al.*, 2020).

Penelitian awal yang dilakukan oleh Tri Buana *et al.*, (2017) di Saraswati Konveksi, Desa Guwang, menemukan bahwa seluruh penjahit di sana adalah perempuan berusia antara 25 hingga 50 tahun. Mereka memiliki masa kerja yang relatif panjang dengan durasi kerja sebesar 8 jam per hari dan frekuensi

kerja enam hari dalam satu minggu. Dari hasil wawancara dengan tujuh penjahit, diketahui bahwa aktivitas menunduk dalam waktu lama secara berulang, serta fokus penuh saat menjahit, membuat mereka mengeluhkan rasa pegal, kaku, tegang, hingga nyeri pada area leher hingga bahu.

Nyeri leher memiliki risiko tinggi menyebabkan gangguan muskuloskeletal pada penjahit. Kondisi ini umumnya berkaitan dengan posisi leher yang menunduk saat bekerja. Posisi tersebut menggeser pusat gravitasi tubuh, sehingga meningkatkan ketegangan pada otot-otot leher dan bahu, terutama otot trapezius. Aktivitas menjahit umumnya ditandai dengan posisi tubuh statis dalam durasi yang berkepanjangan, termasuk mempertahankan posisi duduk, fleksi pada kepala, serta fleksi pada sendi lutut dan siku, disertai dengan pola gerak berulang yang berpotensi menimbulkan stres biomekanik pada sistem muskuloskeletal (Alfianty et al., 2023).

Leher kaku atau *stiff neck* merupakan kondisi medis yang terjadi akibat otot bekerja secara berlebihan. Aktivitas menjahit mempunyai risiko yang tinggi terhadap terjadinya kelelahan otot pada kelompok otot yang terlibat. Apabila dilakukan secara berulang setiap hari dengan postur kerja yang tidak alami saat kondisi yang lama, kondisi ini dapat memicu timbulnya nyeri muskuloskeletal yang bersifat kronis atau berkepanjangan, disfungsi pada sistem muskuloskeletal akibat aktivitas berulang dan postur kerja yang tidak optimal dapat menyebabkan kerusakan pada jaringan otot, sendi, dan ligamen, serta menimbulkan berbagai keluhan klinis seperti protraksi bahu (*rounded shoulder*), kelelahan otot lokal, nyeri punggung, hingga keluhan *tension-type headache* akibat peningkatan ketegangan otot (As-Syifa et al., 2020).

*Sindrom miofasial* adalah gangguan sakit otot kronis sering disertai dengan adanya *titik pemicu*, yaitu sensasi nyeri yang sensitif umumnya terlokalisasi pada otot *stiffness*. Kondisi ini umumnya disebabkan oleh otot yang bekerja secara berlebihan, meskipun bisa juga dipicu oleh cedera atau trauma pada otot. Otot yang dipaksa bekerja terlalu keras dapat mengalami kontraksi terus-menerus, yang berujung pada ketegangan, kejang, kekakuan, perlengketan jaringan, berkurangnya aliran darah, serta terbentuknya *trigger point* di otot yang tegang (Atmadja, 2016). *Ischemic Compression* merupakan teknik manual melibatkan pemberian *pressure* kontinu pada *trigger point* menggunakan ibu jari selama  $\pm 30$  detik, dengan tujuan meredakan spasme otot. Metode ini terbukti efektif dalam penatalaksanaan MPS (Esparza *et al.*, 2019).

*Contract Relax Stretching* merupakan teknik peregangan Fasilitasi proprioseptif neuromuskular (PNF) yang dilakukan dengan cara mengontraksikan otot yang tegang atau mengalami kejang secara isometrik, lalu diikuti dengan fase relaksasi dan peregangan pasif pada otot tersebut. Dalam praktiknya, otot ditempatkan secara pasif dalam posisi teregang, kemudian dilakukan kontraksi isometrik dengan gerakan yang dibatasi (Budiono, 2016). Tujuan utama dari teknik ini adalah untuk mengoptimalkan proses metabolisme seluler serta meningkatkan perfusi dan sirkulasi darah pada jaringan tubuh.

Pada uraian latar belakang di atas, penulis berkesempatan untuk memberikan intervensi kepada satu kelompok penjahit di penelitian ini. responden akan mendapat intervensi *Ischemic compression* (IC) dan *Contract*

*relax stretching* (CRS), dengan tujuan untuk mengetahui efek dari setiap intervensi terhadap meningkatnya fungsi leher.

## B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah pengaruh kombinasi *Ischemic compression & Contract relax stretching* pada *Problem Stiff Neck pain* untuk peningkatan kemampuan fungsional leher?

## C. Tujuan

### 1. Tujuan umum

Menganalisis efektivitas kombinasi terapi IC dan CRS terhadap penurunan keluhan *stiff neck pain* dalam upaya meningkatkan fungsi gerak leher secara optimal.

### 2. Tujuan khusus

- a. Mengevaluasi tingkat kemampuan fungsional leher pada individu dengan keluhan *stiff neck pain* sebelum diberikan intervensi kombinasi terapi IC dan CRS.
- b. Menilai perubahan kemampuan fungsi leher saat individu dengan kondisi *stiff neck pain* setelah diberikan perlakuan berupa kombinasi teknik IC dan CRS.
- c. Menganalisa pengaruh kombinasi IC dan CRS pada *problem stiff neck pain* untuk peningkatan kemampuan fungsional leher.

## D. Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat sintesis

Temuan dari studi ini diharapkan dapat berkontribusi dalam memperluas sains dan pemahaman ilmiah, serta menjadi dasar dalam

pengembangan layanan kesehatan, khususnya di bidang fisioterapi muskuloskeletal, guna meningkatkan kualitas intervensi terapi yang lebih efektif dan berbasis bukti.

## 2. Manfaat realistik

### a. Untuk Peneliti

Studi ini diharapkan mampu memberi kontribusi untuk memperluas pandangan dan menambah pengalaman akademik bagi peneliti terkait pengaruh intervensi IC dan CRS terhadap permasalahan *stiff neck pain*.

### b. Untuk Institusi

Hasil dari studi ini diharap mampu menjadi referensi sains ilmiah yang relevan serta menjadi landasan bagi pengembangan penelitian selanjutnya yang lebih mendalam dan terfokus.

### c. Untuk Fisioterapi

Penelitian ini dapat dijadikan panduan saat ingin memberikan penyuluhan kepada mahasiswa yang relevan.

### d. Bagi Masyarakat

Memberikan informasi untuk masyarakat terhadap pengaruh kombinasi *Ischemic compression* dan *Contract relax streching* pada *Problem stiff neck pain* untuk peningkatan fungsi leher.

## E. Keaslian Penelitian

Berikut disajikan data orisinalitas penelitian yang dijadikan acuan dalam penyusunan proposal ini sebagai dasar validitas ilmiah dan rujukan dalam merancang rancangan penelitian.

Table 1. 1 Keaslian Penelitian

NO	Judul Penelitian dan Tahun	Nama Peneliti	Variable Penelitian	Design Penelitian	Perbedaan Penelitian
1	Pengaruh Pemberian <i>Ischemic Compression</i> dan <i>Contract Relax Stretching</i> Terhadap Intensitas Nyeri <i>Myofascial Trigger Point Syndrome</i> Otot <i>Upper Trapezius</i> (Jehaman et al., 2020).	1. Isidorus Jehaman 2. Sri Masyuni Berasa 3. Sabirin Berampu 4. Timbul Siahaan Miftahul Zannah	Variable Terikat: <i>Ischemic Compression</i> dan <i>Contract Relax Stretching</i> .  Variable Bebas: Nyeri <i>Myofascial Trigger Point Syndrome</i> Otot <i>Upper Trapezius</i> .  Alat Ukur: VAS	Quasi eksperimen dengan desain one group pre dan post test.	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh <i>Ischemic Compression</i> dan <i>Contract Relax Stretching</i> pada nyeri <i>Myofascial Trigger Point Syndrome</i> Otot <i>Upper Trapezius</i> . Sedangkan penelitian saya untuk mengetahui pengaruh pada <i>Problem Stiff Neck Pain</i> yang cakupan otot nya tidak selalu pada <i>Upper Trapezius</i> saja.

2	<p><i>Ischemic Compression dan Stretching</i> untuk Mengurangi Nyeri <i>Myofascial Trigger Point</i> Otot <i>Upper Trapezius</i> Pada Pegawai Klaim BPJS Di Rumah Sakit Grandmed Lubuk Pakam Tahun 2020 (Zannah et al., 2020)</p>	<p>1. Miftahul Zannah 2. Rio Septian 3. Timbul Siahaan 4. Isidorus Jehaman Siti Sarah Bintang</p>	<p>Variable Terikat: <i>Ischemic Compression</i> dan <i>Stretching</i>.  Variable Bebas: Nyeri <i>Myofascial trigger Point</i> Otot <i>Upper Trapezius</i>  Alat Ukur: NRS</p>	<p><i>Quasi experiment</i> dengan desain penelitian one group pre dan post test.</p>	<p>Penelitian ini meneliti 1 variable terikat yang berbeda dengan saya, yang dimana hanya stretching yang dilakukan, sedangkan saya melakukan Contract Relax stretching.</p>
3	<p>Pengaruh Pemberian <i>Ischemic Compression Technique</i> Terhadap Penurunan Nyeri <i>Myofascial Trigger Point Syndrome</i> Otot <i>Upper Trapezius</i> Pada Pegawai Manajerial RS UMM (Firmansyah et al., 2023)</p>	<p>1. Lutfi Ardi Firmansyah 2. Achmad Fariz achma Putri Kasimbara Yohanes Deo Fau</p>	<p>Variable Terikat: <i>Ischemic Compression Technique</i>  Variable Bebas: Nyeri <i>Myofascial Trigger Point Syndrome</i> Otot <i>Upper Trapezius</i>.  Alat Ukur: VAS</p>	<p>One Group Pre-Post Test</p>	<p>Penelitian ini meneliti menggunakan 1 variable terikat <i>Ischemic Compression Technique</i> saja, sedsnngkan saya menggunakan 2 variable terikat <i>Ischemic Compression</i> dan <i>Contract Relax Stretching</i></p>
4	<p>Comparison between contract-relax stretching and McKenzie neck</p>	<p>1. Zidni Imanurrohmah Lubis 2. Dianda Rizky Ayu</p>	<p>Variable Terikat: Contract-relax stretching and McKenzie neck exercise.</p>	<p>Quasi experimental dengan desain</p>	<p>Penelitian ini meneliti menggunakan 1 variable terikat yang berbeda dengan</p>

	exercise on decreasing pain of upper trapezius muscle in peeling onions workers (Lubis et al., 2023)	Susanti Atika Yulianti	Variable Bebas: Decreasing pain of upper trapezius muscle  Alat Ukur: NRS & VRS	dua kelompok pretest dan posttest.	saya yaitu <i>McKenzie neck exercise</i> , sedangkan saya menggunakan variable terikat <i>Ischemic compression</i> .
5	Pengaruh <i>Neuromuscular Taping</i> Dan <i>Contract Relax Stretching</i> Pada Kondisi <i>Myofascial Pain Syndrome</i> Otot <i>Upper Trapezius</i> Terhadap Penurunan Nyeri Leher (Triyulianti, 2022)	Sari Triyulianti	Variable Terikat: <i>Neuromuscular Taping</i> dan <i>Contract Relax Stretching</i>  Variable Bebas: <i>Myofascial Pain Syndrome</i> Otot <i>Upper Trapezius</i> Terhadap Penurunan Nyeri Leher  Alat Ukur: VAS	Eksperimental dengan desain penelitian berupa pretest - posttest group.	Penelitian ini meneliti menggunakan 1 variable terikat yang berbeda dengan saya yaitu <i>Neuromuscular Taping</i> , sedangkan saya menggunakan variable terikat <i>Ischemic compression</i> .