

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seorang pekerja akan bekerja secara cepat dan tetap mempertahankan posisi yang sama serta non-ergonomis dengan durasi waktu yang cukup lama. Hal ini dikarenakan tuntutan pekerjaan yang intens terutama pada penjahit yang terus-menerus menundukkan kepala dalam durasi yang lama serta posisi duduk yang buruk (Idkhan *et al.*, 2021). Disfungsi leher terjadi akibat dari postur tubuh yang salah saat melakukan aktivitas berulang seperti menjahit. Hal inilah yang membuat otot-otot di area leher menjadi tegang dan dapat menyebabkan adanya nyeri pada area leher sehingga menghambat aktivitas sehari-hari (Arovah, 2021). Nyeri leher adalah masalah umum di seluruh dunia, dengan tingkat kejadian pada orang dewasa berkisar antara 16,7% hingga 75,5%. Khususnya, 66% orang berusia 20-35 tahun mengalami kondisi ini (Anwar *et al.*, 2023). Di Indonesia, frekuensi terjadinya nyeri leher atau MPS tercatat sebesar 10% dalam periode satu bulan, dan meningkat hingga 40% dalam kurun waktu satu tahun (Tsabita *et al.*, 2021). Terdapat korelasi antara durasi kerja pada penjahit terhadap keluhan nyeri leher sebagaimana ditemukan dalam penelitian-penelitian sebelumnya (Ramadhan *et al.*, 2025).

MSDs atau gangguan muskuloskeletal, mencakup berbagai cedera atau kelainan yang memengaruhi jaringan-jaringan lunak dalam tubuh, seperti *musculo*, tendon, *ligament*, *joint*, *cartilago*, dan sistem saraf (Nurtanti *et al.*, 2023). Gangguan muskuloskeletal dapat terjadi dari beberapa hal yakni postur tubuh dan gerakan berulang yang berlebihan. Setiap individu manusia pasti

memiliki aktivitas atau pekerjaan yang dilakukan dalam satu hari. Saat tuntutan pekerjaan semakin menjadi berat, maka beban otot untuk bekerja juga semakin menjadi berat. Orang dengan pekerjaan atau aktivitas yang berat sangat rentan mengalami cedera. Hal ini yang membuat seseorang menjadi tidak produktif (Megawati *et al.*, 2021).

Kelelahan otot sering kali merupakan konsekuensi dari pola gerakan berulang atau postur tubuh yang dipertahankan dalam waktu lama tanpa adanya periode istirahat yang memadai. Otot-otot yang berfungsi sebagai penyangga tubuh, terutama otot punggung seperti otot *trapezius superior*, sangat rentan terhadap kondisi ini. Beban kerja yang berlebihan pada otot-otot ini dapat memicu spasme, yang ditandai dengan kontraksi otot yang berkelanjutan, peningkatan tegangan, dan pembentukan nodul atau benjolan pada jaringan otot. Manifestasi klinis ini, yang disertai dengan rasa nyeri, dikenal sebagai *Myofascial Pain Syndrome* (MPS) (Rahmanto *et al.*, 2021).

Keberadaan titik pemicu nyeri *myofascial* yang berkaitan dengan MPS merupakan suatu kondisi yang menimbulkan rasa sakit pada otot atau fascia, yang dapat bersifat akut maupun kronis, serta berdampak pada fungsi sensorik, motorik, dan otonom. Menurut Nambi *et al* (2013) dalam (Prabowo *et al.*, 2023) mengatakan bahwa kelainan fungsi motoris seperti kekakuan dan kelemahan otot merupakan efek jangka panjang MPS serta mengakibatkan keterbatasan gerak. Pada fungsi sensoris akan mengalami hal seperti nyeri lokal, nyeri tekan di area *trigger points* dan nyeri rujukan. Selain nyeri otot, MPS dapat disertai dengan gejala otonom, antara lain peningkatan keringat, reaksi pilomotor, perubahan suhu kulit, produksi air mata dan air liur yang

berlebihan. Aktivitas motorik dan nyeri dapat diperburuk oleh peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis. Nyeri akibat MPS dapat pula diartikan sebagai kelainan nyeri kompleks yang ditandai dengan nyeri tumpul dan menetap pada area tertentu dengan ditandai adanya *trigger point* atau titik picu nyeri *myofasial* yang dapat dipalpasi atau diraba. Oleh karena itu, Teknik Pelepasan Miofasial (*Myofascial Release Technique* atau MRT) menjadi metode mobilisasi jaringan lunak yang efektif untuk mengatasi masalah pada struktur miofasial, yaitu otot, tendon, ligamen, dan jaringan ikat. Terapi manual ini berfokus pada jaringan fascia dan otot, dengan tujuan utama untuk meningkatkan fleksibilitas melalui peregangan atau pemanjangan struktur tersebut, melepaskan perlekatan, mengurangi rasa sakit melalui mekanisme kontrol gerbang nyeri, mengembalikan hidrasi fascia, serta meningkatkan mobilitas sendi dan jaringan (Panjabi, 2013) dalam (Yani, 2023). Aplikasi teknik *friction* pada terapi manual *Myofascial Release* yang dilakukan dengan arah longitudinal serabut otot, memberikan manfaat dalam mengatasi titik pemicu atau MPS dimana manfaat tersebut meliputi pemulihan gerakan normal serat otot, meningkatkan sirkulasi darah ke jaringan, serta reduksi sensitivitas neuromuskular dan otot (Kaprail *et al.*, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Sulistyarningsih (2020) mengonfirmasi bahwa Teknik Pelepasan Miofasial (*Myofascial Release*) terbukti meredakan rasa nyeri dan meningkatkan fungsi gerak leher dalam kegiatan sehari-hari. Berdasarkan temuan ini, peneliti tertarik untuk menyelidiki lebih lanjut pengaruh *Myofascial Release* terhadap peningkatan Rentang Gerak (ROM) leher pada penderita MPS.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh *Myofascial Release* terhadap peningkatan ROM leher penderita *Myofascial Pain Syndrome* pada penjahit konveksi di Kelurahan Bandulan.

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan umum dan tujuan khusus penelitian yang akan dilakukan yakni sebagai berikut:

1. Tujuan umum

Penelitian ini dirancang untuk mengevaluasi pengaruh intervensi *Myofascial Release* terhadap peningkatan rentang gerak *cervical* pada subjek yang didiagnosis dengan *Myofascial Pain Syndrome*.

2. Tujuan khusus

1. Untuk mengidentifikasi peningkatan ROM leher pada penderita *Myofascial Pain Syndrome* sebelum dan sesudah diberikan *Myofascial Release*.
2. Untuk menganalisis pengaruh pemberian *Myofascial Release* terhadap peningkatan ROM leher penderita *Myofascial Pain Syndrome* pada penjahit konveksi di Kelurahan Bandulan.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Sebagai wawasan atau pengetahuan baru mengenai efek terapi manual *Myofascial Release* terhadap peningkatan ROM leher pada *Myofascial Pain Syndrome*.

2. Manfaat fisioterapis

- a. Mahasiswa dapat menambah ilmu pengetahuan serta memperluas wawasan mengenai pengaruh *Myofascial Release* pada penderita *Myofascial Pain Syndrome* untuk meningkatkan ROM leher.
- b. Menjadi bahan pertimbangan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh *Myofascial Release* terhadap peningkatan ROM leher penderita MPS pada penjahit konveksi di Kelurahan Bandulan sehingga dapat dikembangkan menjadi lebih baik.

3. Manfaat Institusi

- a. Institusi dapat menggunakan penelitian ini sebagai referensi untuk memperkaya pengetahuan dan pemahaman tentang pengaruh *Myofascial Release* terhadap peningkatan ROM leher.
- b. Institusi dapat memperkuat bidang penelitian dan keahlian dalam fisioterapi khususnya di bidang *musculoskeletal*, dan kesehatan penjahit konveksi.
- c. Institusi yang terlibat dalam penelitian ini secara langsung berkontribusi pada upaya perlindungan kesehatan serta dapat berperan dalam meningkatkan kualitas hidup pekerjanya.

4. Manfaat masyarakat

- a. Penelitian ini dapat memberikan wawasan tentang pengaruh *Myofascial Release* terhadap peningkatan ROM leher penderita MPS pada penjahit konveksi di Kelurahan Bandulan.
- b. Pekerja dapat menilai mobilitas lehernya sehingga dapat lebih memperhatikan posisi dalam bekerja serta durasi kerja yang baik.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti dan Tahun Penelitian	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Kesimpulan Penelitian	Perbedaan Penelitian
1.	Pratama (2021)	Efektivitas <i>Friction Massage</i> Terhadap Mengurangi Nyeri Pada Kasus <i>Myofascial Trigger Point Syndrome</i> Otot <i>Upper Trapezius</i>	Desain: <i>pre</i> dan <i>post test</i> Sampel: Pasien wanita berusia 69 tahun menunjukkan manifestasi klinis MPS yang terlokalisasi pada otot trapezius superior. Instrumen: VAS dan <i>friction massage</i> V. Dependen: mengurangi nyeri V. Independen: <i>Friction Massage</i>	Pasien yang mengalami MPS pada otot trapezius atas menunjukkan penurunan nyeri yang signifikan setelah menerima terapi manual Pijat Gesekan (<i>Friction Massage</i>), yang diukur dengan Skala Analog Visual (VAS).	Pada penelitian tersebut <i>Teknik friction massage</i> untuk mengurangi rasa nyeri, sedangkan pada penelitian ini dilakukan <i>myofascial release</i> dengan teknik <i>friction</i> untuk meningkatkan ROM leher

No	Nama Peneliti dan Tahun Penelitian	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Kesimpulan Penelitian	Perbedaan Penelitian
2.	Prabowo <i>et al.</i> , (2023)	Efektivitas Akupunktur Pada Titik Ahsi Point dan Teknik <i>Myofascia</i> Akupunktur Terhadap Penurunan Skala Nyeri <i>Myofascial Trigger Point Syndrome</i> di Medika Akupunktur Bojonegoro	<p>Desain: pre-test dan post-test</p> <p>Sampel: 30 orang</p> <p>Instrument:</p> <p>V. Dependen: penurunan skala nyeri</p> <p>V. Independen: Akupunktur Pada Titik Ahsi Point dan Teknik <i>Myofascia</i> Akupunktur</p> <p>Uji: <i>T-Test</i></p>	Titik akupunktur ahsi point dan teknik <i>myofascia</i> akupunktur efektif terhadap penurunan skala nyeri <i>myofascial trigger point syndrome</i> di Medika Akupunktur Bojonegoro.	Penelitian tersebut menguji efektivitas pada Teknik <i>myofascial</i> akupunktur terhadap penurunan nyeri sedangka penelitian ini menguji <i>Myofascial Release</i> terhadap Peningkatan ROM leher pada kasus <i>Myofascial Pain Syndrome</i>
3.	Rahmanto <i>et al.</i> , (2021)	Analisa Risiko Terjadinya Keluhan <i>Myofascial Pain Syndrome</i> terhadap Otot <i>Upper Trapezius</i> pada Pegawai Puskesmas Kendalsari –Kota Malang	<p>Desain: observasional</p> <p>Sampel: 3 Pegawai Puskesmas Kendalsari</p> <p>Instrumen: <i>Rapid Upper Limb Assessment</i> (RULA)</p> <p>V. Dependen: <i>Upper trapezius</i></p> <p>V. Independent:</p>	Hasil analisis menunjukkan bahwa keluhan nyeri leher sering dialami oleh pegawai puskesmas, yang diakibatkan oleh postur kerja yang buruk dan durasi kerja yang panjang. Posisi kerja yang tidak ergonomis dan berkelanjutan dapat menyebabkan gangguan	Penelitian yang lain hanya melihat apa saja yang menyebabkan MPS, tapi penelitian ini ingin mengetahui apakah terapi <i>Myofascial Release</i> bisa membantu meningkatkan gerakan leher pada pasien dengan MPS.

No	Nama Peneliti dan Tahun Penelitian	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Kesimpulan Penelitian	Perbedaan Penelitian
			keluhan <i>myofascial ain syndrome</i>	pada otot, yang berujung pada penurunan mikrosirkulasi dan iskemia jaringan. Akibatnya, serabut otot mengalami abnormalitas, membentuk taut band, dan memicu timbulnya rasa nyeri.	
4.	Putri & Sulistyaningsih, (2020)	<i>Myofascial Release</i> Menurunkan Nyeri dan Meningkatkan Fungsional Leher <i>Myofascial Pain Syndrome</i> Otot <i>Upper Trapezius</i>	<p>Desain: <i>systematic review with PICO</i></p> <p>Sampel: 10 artikel dengan kriteria tertentu</p> <p>Instrumen: <i>PRISMA flowchart</i></p> <p>V. Dependen: Menurunkan nyeri dan meningkatkan fungsional leher</p> <p>V. Independen: <i>Myofascial Release</i></p>	Hasil 10 artikel seluruhnya membuktikan bahwa <i>myofascial release</i> terbukti efektif dalam menurunkan nyeri dan meningkatkan gerak fungsional leher.	Berbeda dengan penelitian yang menganalisis artikel-artikel tentang manfaat <i>Myofascial Release</i> , penelitian ini menerapkan intervensi langsung untuk mengukur pengaruhnya terhadap peningkatan ROM leher pada pasien dengan MPS.

No	Nama Peneliti dan Tahun Penelitian	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Kesimpulan Penelitian	Perbedaan Penelitian
5.	Hidayati & Wardana (2023)	<i>Myofascial Pain Syndrome Of The Upper Trapezius Muscle: Different Effects Of Myofascial Release And Stretching On Pain</i>	Desain: <i>pre dan post test</i> Sampel: 30 orang Instrument: QVAS V. Dependen: Menurunkan nyeri V. Independen: <i>Myofascial release and Stretching</i> Uji: <i>T-Test</i>	Penelitian ini menemukan bahwa terapi yang menggabungkan pijatan dan peregangan sangat membantu mengurangi rasa sakit pada otot trapezius atas yang mengalami MPS.	Penelitian tersebut membandingkan efektivitas <i>myofascial pain release</i> dan <i>stretching</i> untuk menurunkan nyeri sedangkan pada penelitian ini hanya dilakukan <i>myofascial release</i> terhadap peningkatan ROM leher pada MPS