

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Terjadinya wabah COVID-19 di dunia menyebabkan pembatasan aktivitas sosial pada masyarakat, termasuk aktivitas bekerja. Berdasarkan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar dalam Rangka Percepatan Penanganan *Corona Virus Disease 2019* (COVID-19), pemerintah menerapkan pembatasan aktivitas sosial yang memberikan dampak salah satunya adalah aktivitas bekerja dari rumah.

Berbagai dampak timbul akibat perubahan sistem dalam bekerja, diantaranya adalah peningkatan tingkat stress, penurunan motivasi dalam bekerja, penurunan tingkat produktifitas karyawan dan peningkatan durasi bekerja (Jaiswal & Arun, 2020; Mustajab et al., 2020).

Peningkatan durasi dalam bekerja menjadi salah satu hal yang berkaitan dengan terjadinya *Work Related Musculoskeletal Disorders* (WRMDs). WRMDs diindikasikan oleh beberapa faktor, yaitu; fisik, psikososial, kultur sosial, dan organisasi dalam bekerja, termasuk dalam pengaturan durasi bekerja. Durasi yang lama dalam postur duduk menyebabkan postur statis yang berkepanjangan, yang sangat umum terjadi pada duduk dengan postur *forward head*. *Forward head posture* akan membuat leher bawah fleksi yang mengarah pada peningkatan ketegangan pada postur cervical, otot-otot yang menahan tulang belakang leher meningkatkan gaya tekan pada cervical bawah (Achmad dkk., 2020).

WRMDs sering terjadi pada karyawan atau pekerja kantoran, termasuk pada karyawan salah satu perusahaan besar di Jakarta yaitu PT. Metranet. yang merupakan anak perusahaan PT Telekomunikasi Indonesia, Tbk dan berperan sebagai perusahaan digital, oleh sebab itu banyak karyawan dari PT. Metranet yang melakukan pekerjaannya menggunakan perangkat komputer dan memerlukan durasi yang lama dalam melaksanakan pekerjaannya.

kegangan, bahu, dan leher umum terjadi pada pekerja yang menggunakan komputer. Seseorang dengan nyeri leher yang tidak memiliki penyebab patoanatomik yang dapat diidentifikasi untuk gejalanya biasanya diklasifikasikan sebagai *mechanical neck pain* (Joshi et al., 2019).

Mekanisme yang mendasari timbulnya *mechanical neck pain* (MNP) tidak diketahui secara jelas, tetapi rasa sakitnya dapat dikaitkan dengan perubahan propriosepsi otot leher yang memainkan peran penting pada posisi sendi cervical, *motor control* pada kepala serta mata (Bernal-Utrera et al., 2019). *Mechanical neck pain* disebabkan oleh kebiasaan postur yang buruk dalam jangka waktu yang lama. Kebiasaan postur yang buruk tersebut dapat menimbulkan tekanan abnormal dan strain pada otot-otot yang seharusnya menstabilkan dan mengontrol kepala (Wahyuningsih dkk., 2020).

Prevalensi dunia menyebutkan bahwa nyeri leher mempengaruhi 4,82% penduduk dunia. Di Indonesia, setiap tahun sekitar 16,6% penduduk dewasa mengeluhkan rasa tidak nyaman pada tengkuk atau leher. Chiung-Yu Cho *et al*, memeriksa gejala muskuloskeletal dan faktor risiko nyeri leher di antara pekerja kantoran dengan penggunaan komputer. Tiga bagian utama dari tubuh yang menimbulkan gejala muskuloskeletal adalah bahu (73%), leher (71%), dan punggung atas (60%) (Habibi & Soury, 2015).

Penelitian lain juga telah membuktikan bahwa penggunaan komputer dalam waktu lama dengan postur yang tidak tepat menempatkan peregangan mekanis pada struktur peka rangsang di tubuh manusia seperti ligamen serta kapsul sendi. Ketika mempertahankan postur yang baik dalam durasi yang lama, maka diperlukan adanya aktivitas otot penyangga yangimbang dengan kontraksi minimal, sehingga tidak terjadi *upper cross syndrome*. Saat otot lelah, maka otot menjadi rileks dan merubah postur menjadi buruk sehingga menyebabkan gangguan postur seperti *forward head posture*. Pada posisi inilah dapat memprovokasi nyeri serta gangguan postural (Harsono, 2015; Shete & Shah, 2019).

*pain*. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI NO. 80 Tahun 2015 pasal 1 yang menyatakan bahwa fisioterapi merupakan bentuk pelayanan kesehatan yang ditunjukkan kepada individu dan atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, elektroterapeutis dan mekanis) pelatihan fungsi, dan komunikasi (Kementerian Kesehatan, 2013).

*Postural Ergonomic Correction* dan *Mc Kenzie Exercise* merupakan dua jenis intervensi yang dapat diberikan untuk pasien dengan *mechanical neck pain*. *Postural Ergonomic Correction* merupakan intervensi yang dapat memperbaiki perubahan postur seperti *forward head* dan *rounded shoulder* (Shete & Shah, 2019). *Postural Ergonomic Correction* yang diberikan berupa edukasi serta kontrol.

Sedangkan *Mc Kenzie Exercise* merupakan intervensi *self treatment*, latihan *repetitive* yang berfokus pada gerak ekstensi. Latihan ini efektif pada seseorang dengan gangguan limitasi lingkup gerak sendi serta gangguan postur leher. Selain itu, *Mc Kenzie Exercise* juga dapat meningkatkan fungsional leher serta mengurangi nyeri (Kim et al., 2019).

## **B. Identifikasi Masalah**

*Mechanical neck pain* didefinisikan sebagai nyeri leher yang tidak memiliki penyebab patoanatomik yang dapat diidentifikasi untuk gejalanya. *Mechanical Neck Pain* biasanya timbul secara tidak disadari dan umumnya multifaktorial, termasuk dari hal berikut: postur tubuh yang buruk, kecemasan, depresi, ketegangan pada leher, dan aktivitas olahraga atau pekerjaan. (Brown et al., 2014).

Guna mendapatkan diagnosis yang benar, maka peneliti memberikan beberapa tes khusus yang dilakukan untuk menegakkan diagnosis berupa *postural test*, *range of motion test*, dan *spurling's test*.

Bersadarkan gejala yang timbul pada partisipan penelitian dengan diagnosis *mechanical neck pain*, maka peneliti memberikan intervensi yang sama pada

penelitian berupa penambahan *Mc Kenzie exercise* pada *postural ergonomic correction*.

Guna mendapatkan hasil penelitian secara valid, maka peneliti menggunakan alat ukur berupa *neck disability index* (NDI). NDI merupakan sebuah alat yang digunakan untuk mengukur disabilitas terkait nyeri leher, hal ini berupa kuesioner yang berisi 10 item. NDI memberikan pertanyaan meliputi aktivitas kehidupan sehari-hari, seperti: perawatan pribadi, mengangkat, membaca, bekerja, mengemudi, tidur, aktivitas rekreasi, intensitas nyeri, konsentrasi dan sakit kepala. Setiap pertanyaan diukur dengan skala dari 0 (tidak ada keluhan) hingga 5, maka total skor adalah 100. Semakin tinggi skor NDI, maka semakin besar pula disabilitas yang dirasakan pasien akibat nyeri leher (Putu dkk., 2019).

Dalam melakukan penelitian, tidak ada keterlibatan emosi dari penulis terhadap partisipan sehingga tidak ada perbedaan perlakuan.

Oleh sebab itu, dari uraian di atas penulis ingin melakukan penelitian penambahan *Mc Kenzie exercise* pada *Postural Ergonomic correction* terhadap penurunan disabilitas pada *mechanical neck pain*.

### C. Rumusan Masalah

1. Apakah *Postural Ergonomic Correction* dapat menurunkan disabilitas leher pada *Mechanical Neck Pain*?
2. Apakah *Mc Kenzie Exercise* dan *Postural Ergonomic Correction* dapat menurunkan disabilitas leher pada *Mechanical Neck Pain*?
3. Apakah penambahan *Mc Kenzie Exercise* pada *Postural Ergonomic Correction* dapat lebih menurunkan disabilitas leher pada *Mechanical Neck Pain*?

## **1. Tujuan Umum**

Untuk membuktikan penambahan *Mc Kenzie Exercise* pada *Postural Ergonomic Correction* dapat lebih menurunkan disabilitas leher pada *Mechanical Neck Pain*.

## **2. Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengetahui *Postural Ergonomic Correction* dapat menurunkan disabilitas leher pada *Mechanical Neck Pain*.
- b. Untuk mengetahui *Mc Kenzie Exercise* dan *Postural Ergonomic Correction* dapat menurunkan disabilitas leher pada *Mechanical Neck Pain*.

## **3. Manfaat Penelitian**

### **a. Manfaat bagi Peneliti**

Menambah wawasan dan pengalaman klinis pada kasus *mechanical neck pain* dengan menerapkan penatalaksanaan fisioterapi yang sesuai prosedur dan benar pada kasus tersebut.

### **b. Manfaat bagi Fisioterapis**

Dapat memperkaya atau menambah pengetahuan mengenai kasus *mechanical neck pain* serta menjadi referensi untuk ilmu pengetahuan.

### **c. Manfaat bagi Instansi**

Dapat memperkaya atau menambah pengetahuan mengenai kasus *mechanical neck pain* dengan pemberian intervensi berupa *postural ergonomic correction* dan *Mc Kenzie exercise* untuk mengurangi disabilitas leher.