

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam melakukan pekerjaan, manusia banyak berinteraksi dengan peralatan-peralatan yang membantunya dalam bekerja. Seperti pada pekerjaan kantor banyak menggunakan peralatan komputer karena banyak kemudahan dalam pekerjaan dengan menggunakan komputer. Namun tanpa disadari, penggunaan komputer banyak menimbulkan efek yang dapat berpengaruh terhadap kesehatan manusia, terutama jika bekerja dengan waktu yang lama dan pada posisi yang salah. Walaupun muncul secara bertahap, hasil akhir yang terjadi tetap sama, yaitu berupa gangguan kesehatan yang serius seperti gangguan otot rangka. Gangguan tersebut rata-rata diakibatkan oleh kurangnya aliran darah serta ketegangan di bagian tubuh yang sama secara terus menerus dan berulang (Fatara *et al.*, 2019).

Otot *upper trapezius* berfungsi untuk melakukan gerakan elevasi dan depresi bahu. Seringkali otot ini mengalami *tightness* dan *stiffness* karena fungsinya sebagai stabilisator. Gerakan seseorang yang seringkali kurang memperhatikan posisi tubuh, misalnya saat seorang bekerja di depan komputer dalam waktu yang cukup lama. Kontraksi otot terus menerus (statis) karena postur tubuh yang tidak ergonomis dalam waktu yang lama dapat memicu cedera pada otot terutama otot *upper trapezius* dan dapat mengakibatkan rasa tidak nyaman seperti pegal dan punggung terasa kaku. Kondisi seperti ini jika tidak dilakukan penanganan secara dini akan menyebabkan terjadinya nyeri di sepanjang leher dan punggung serta keterbatasan gerak. (Fatara *et al.*, 2019).

Salah satu dampak yang terjadi adalah *Myofascial Pain syndrome* (MPS) otot *trapezius*, dimana prevalensi kejadiannya secara umum 85% dari populasi. MPS merupakan *syndrome* nyeri otot yang ditandai dengan timbulnya satu atau beberapa titik picu yang disebut dengan *trigger points* yang disebabkan oleh faktor mekanik dan *patologis*. Kondisi ini sering ditemukan pada semua orang dengan keadaan *inaktivitas* akibat posisi beraktivitas dengan posisi tidak *ergonomis* dalam waktu lama. (Fatara *et al.*, 2019). Prevalensi *myofascial trigger point syndrome* di Amerika Serikat mencapai 30-85% dan dilaporkan mencapai angka 54% selama 6 bulan. Individu yang mengalami peningkatan gejala yang terus menerus mencapai 37% dari 96% dengan keluhan nyeri otot, 74% disebabkan oleh *myofascial trigger point syndrome*. Di Indonesia rasio gangguan *Myofascial Pain syndrome* sekitar 7,6-37% populasi wanita lebih besar daripada Laki-laki Rasio; 46%-54%. Usia 25-60 tahun (Priatna, 2021).

Prevalensi kasus Saat ini masih di himpun untuk prevalensi kasus *myofascial trigger point myofascial trigger point syndrome* di Indonesia berdasarkan penelitian yang dilakukan (Denny Pratama, 2021) sebesar 6.72% dari jumlah seluruh populasi pekerja kantoran di Jakarta 44 orang (17.93%) dengan hasil penelitian menyatakan sebanyak 34.1% didiagnosa positif mengalami *myofascial trigger point syndrome*.

Berbagai studi intervensi dalam proses rehabilitasi telah diteliti dan dikaji efektifitasnya untuk menangani MPS untuk penggunaan *myofascial release* Menurut (Buana, Ni Made Intansari, Ni Luh Nopi, 2014 dalam Ardiani *et al.*, 2018) mengatakan bahwa teknik *myofascial release* bertujuan untuk meregangkan otot *fascia* dan terbukti efektif dalam mengurangi nyeri karena adanya proses metabolik yang mengakibatkan peningkatan aliran darah sehingga membantu pembuangan sisa-sisa metabolisme dan nyeri berkurang. Sedangkan untuk penggunaan *hold relax* Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan (Lee dan Han dalam, Pascha Paramurthi *et al.*, 2018) dimana pengguna *Hold Relax* terbukti efektif dalam mengurangi nyeripada kasus *Myofacial Pain Syndrome*. Latihan ini juga diketahui memiliki pengaruh positif pada aktivitas kekuatan otot, keseimbangan tubuh, dan *improvement* fungsional. Modalitas fisioterapi yang dapat digunakan sebagai intervensi pada penatalaksanaan MPS antara lain *spray and stretch*, *ultrasound (US)*, *dry needling*, *ischemic compression*, latihan penguluran, *myofascial release*, *hold relax* dan lain-lain (Sunyiwara *et al.*, 2019). Pada penelitian ini, peneliti memilih menggunakan metode *myofascial release* dan *hold relax*.

Myofascial release merupakan suatu teknik pemijatan yang dilakukan dengan cara menekan secara manual dengan kombinasi penguluran (*stretching*) pada bagian otot yang spesifik yang bertujuan untuk meregangkan ikatan jaringan yang mengalami perlengketan (Sunyiwara *et al.*, 2019). Dosis pelaksanaan *myofascial release* dapat dilakukan selama 90-120 detik diulang 5 kali seminggu selama 1 minggu untuk melepaskan *trigger points* dan mengurangi *spasme* otot sehingga dapat menurunkan tingkat nyeri dan mengembalikan fungsi normal otot (Riestiani Hernatha Putri and Sulistyaningsih, 2020).

Menurut Sunyiwara *et al.*, 2019, *hold relax* adalah salah satu teknik PNF yang bertujuan untuk meningkatkan lingkup gerak sendi (LGS) *pasif* dan juga untuk mengurangi nyeri. *Hold relax* adalah teknik yang menggunakan pola gerak *fleksi-abduksi-eksorotasi* dan *ekstensi-abduksi-eksorotasi* serta menggunakan kontraksi *isometrik* dari otot *antagonis*, di mana pasien harus melawan tahanan yang diberi terapis pada pola *antagonis* tanpa disertai adanya gerakan dan dipertahankan selama 5-6 detik. Kemudian digerakkan

ke arah pola *agonis* dan pertahankan selama 10 sampai 15 detik. Untuk mengawali penguluran selanjutnya, harus ada *rileksasi* selama 20 sampai 30 detik (Nur Astuti, 2018). Intervensi *hold relax* dapat mempengaruhi proses metabolik, hasil sisa-sisa metabolisme tubuh dengan terjadinya peningkatan volume darah dan aliran darah pada area tersebut dapat menyebabkan area tersebut membuang sisa-sisa metabolisme atau cairan yang berlebihan, sehingga terjadi penurunan nyeri yang berakibat menurunnya disabilitas leher. Latihan *isometrik* dengan tekanan sub maksimal membantu pasien untuk menyadari penggunaan otot secara benar. Latihan *isometrik* dengan beban maksimal 1-2 Lb serta *repetisi* yang lebih akan meningkatkan kekuatan otot fungsional dan *endurance* (Suniwara et al., 2019). Efek ini akan memberikan koreksi terhadap postur dan secara bertahap keluhan berkurang dan disabilitas leher akan menurun.

B. Identifikasi Masalah

Pekerja kantoran dengan kasus *Myofascial pain syndrome* (MPS) secara umum mencapai 85%. *Myofascial pain syndrome* (MPS) merupakan keadaan munculnya rasa sakit pada bagian otot *upper trapezius* yang diawali dengan munculnya titik nyeri (*trigger point*).

Myofascial release merupakan suatu teknik pijatan yang dilakukan dengan cara menekan secara manual dengan kombinasi penguluran (*stretching*) pada bagian otot yang spesifik yang bertujuan untuk meregangkan ikatan jaringan yang mengalami perlengketan.

Hold relax adalah salah satu teknik PNF yang bertujuan untuk meningkatkan lingkup gerak sendi (LGS) *pasif* dan juga untuk mengurangi nyeri. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, membuat peneliti ingin mengetahui seberapa besar pengaruh pemberian intervensi *Hold Relax* dan kombinasi *hold relax* dan *myofascial release* terhadap penurunan nyeri *myofacial upper trapezius*.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah ada pengaruh *hold relax* terhadap nyeri *Myofacial Pain Syndrome* otot *upper trapezius*?
2. Apakah ada pengaruh kombinasi *hold relax* dengan *myofacial release* terhadap penurunan nyeri pada kasus *myofacial pain syndrome* otot *upper trapezius*?
3. Apakah ada perbedaan antar *hold relax* dengan kombinasi *hold relax* dengan *myofacial release* terhadap penurunan nyeri pada kasus *myofacial pain syndrome* otot *upper trapezius*?

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum
Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara *hold relax* dan kombinasi *hold relax* dengan *myofacial release* terhadap penurunan nyeri pada kasus *miofacial pain syndrome* otot *upper trapezius*.
2. Tujuan khusus
 - a. Untuk mengetahui pengaruh *hold relax* terhadap penurunan nyeri pada kasus *Myofascial Pain syndrome*.
 - b. Untuk mengetahui pengaruh kombinasi *myofascial release* dan *Hold Relax* terhadap penurunan nyeri pada kasus *Myofascial Pain syndrome*.

E. Manfaat penelitian

1. Bagi pendidikan fisioterapi
Skripsi ini diharapkan menjadi referensi bagi dunia pendidikan khusus yang berguna bagi masyarakat tentang pengaruh *hold relax* dan *myofacial release* terhadap penurunan nyeri pada kasus *miofacial pain syndrome* otot *upper trapezius*.
2. Bagi pelayanan fisioterapi
Sebagai bahan bacaan dan menambah wawasan bagi fisioterapi khususnya dalam hal tentang pengaruh *hold relax* dan *myofacial release* terhadap penurunan nyeri pada kasus *miofacial pain syndrome* otot *upper trapezius*.
3. Bagi peneliti
Diharapkan skripsi ini membuat penulis dapat lebih mendalami ilmu yang telah diberikan dalam setiap kuliah dan mengujinya didalam lingkungan masyarakat untuk menambah wawasan serta pengetahuan tentang pengaruh *hold relax* dan *myofacial release* terhadap penurunan nyeri pada kasus *miofacial pain syndrome* otot *upper trapezius*.