

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyakit yang terdapat di dunia saat ini sangatlah variasi dan berkembang seiring berkembangnya modernitas kehidupan dan yang pada akhirnya akan mempengaruhi pola hidup manusia itu sendiri, sehingga bila manusia tidak selektif dalam menjalani kehidupan sehari-hari akan mudah terkena dampak berupa keluhan rasa sakit karena kemampuan manusia dalam beradaptasi terhadap lingkungan.

Tubuh manusia dibentuk oleh struktur tulang belakang yang sangat kuat dimana sebagai penyanggah berat badan, yang terdiri dari beberapa bagian yakni salah satunya cervical yang mempunyai peranan sangat besar. Selain itu, cervical merupakan bagian tubuh yang paling unik karena terdiri dari beberapa sendi kompleks dilalui oleh saraf dan pembuluh darah, otot-otot, tendon dan ligamennya, yang memungkinkan cervical bergerak secara kompleks. Disamping itu cervical juga daerah yang paling banyak mendapat ketegangan atau stress, misalnya sewaktu duduk di kantor sepanjang hari dengan posisi duduk yang tidak ergonomis, hal ini akan mempercepat terjadinya nyeri pada cervical terutamanya pada otot ekstensor yang berperan besar dalam mempertahankan postur leher dan menopang kepala, akibatnya otot ekstensor cervical sering mengalami

gangguan berupa spasme, tightness yang memicu terjadinya nyeri di cervical.

Leher merupakan area stabilisasi utama dalam tubuh sehingga tidak mengherankan jika area leher merupakan salah satu area yang paling sering menjadi keluhan pada masyarakat.

Menurut Guez (2002) Sebuah penelitian tentang prevalensinyeri leher di Swedia menunjukkan bahwa 43% populasi dilaporkan pernah mengalami nyeri leher, lebih sering terjadi pada wanita (48%) dibandingkan pria (38%). Nyeri leher kronis, didefinisikan sebagai nyeri berlanjut lebih dari 6 bulan, lebih banyak terjadi pada wanita (22%)

Pola hidup seseorang yang sering kali kurang memperhatikan posisi tubuh, dimana terjadi ketidak seimbangan otot, hal tersebut terjadi pada otot-otot laher yang perlekatannya tepat dipunggung. Kontraksi otot yang terus-menerus secara statiskarena posisi tubuh yang salah dalam waktu yang lama dapat memicu cedera otot-otot cervical dan dapat menyebabkan rasa tidak nyaman seperti pegal dan punggung terasa kaku. Kondisi seperti ini jika tidak dilakukan penanganan secara dini akan menyebabkan terjadinya nyeri disepanjang punggung.

Beberapa jenis pekerjaan yang berpengaruh terhadap nyeri di leher adalah pergerakan lengan atas dan leher yang berulang-ulang, beban statis pada otot leher dan bahu, serta posisi leher yang ekstrem saat bekerja. Pada studi prosepektif Ariens *et al*, mendapatkan bahwa pekerja yang bekerja dalam posisi duduk yang statis > 95% dari lamanya waktu bekerja per hari merupakan faktor risiko terjadinya nyeri leher. Sebuah studi

longitudinal menunjukkan lama kerja menggunakan tangan lebih tinggi dari bahu berhubungan dengan nyeri di leher. Pekerja yang sebagian besar waktunya selalu duduk menggunakan komputer mempunyai risiko lebih besar untuk mengalami nyeri leher. Selain dari karakteristik fisik pekerjaan, terdapat hubungan antara nyeri leher dan tuntutan pekerjaan yang tinggi (Samara, 2007).

Nyeri otot posisi statis lebih diakibatkan fungsi mekanis. Sehingga akan dijumpai hypomobilitas pada range tertentu juga terjadi ketegangan otot cervical yang menimbulkan stress mekanik pada postur yang janggal dan juga dapat menimbulkan terjadinya stress pada jaringan lunak. Pada posisi statis akan menimbulkan aliran darah balik terhambat, microsirkulatori pada ketegangan otot, (intra seluler hiposirkulatori) sehingga menimbulkan nyeri pada daerah leher.

Saat kita duduk, posisi dari punggung bawah berpengaruh kuat terhadap postur leher. Duduk rileks di kursi dengan punggung bawah membungkuk perlahan-lahan akan terjadi *protrusi*, karena otot penyangganya lelah. Saat otot lelah, maka otot menjadi rileks dan merubah postur menjadi jelek. Hasilnya adalah *forward head posture*. Apabila *forward head posture* berlangsung dalam jangka waktu panjang, akan menyebabkan *overuse* pada otot-otot dan akibatnya akan timbul nyeri hanya pada posisi tertentu. Saat *forward head posture* sudah menjadi kebiasaan dan terjadi hampir setiap waktu, hal ini akan menyebabkan distorsi diskus intervertebralis. Pada fase ini, gerakan serta perubahan posisi akan memprovokasi nyeri (McKenzie, 2000 hal 132-134).

Dari uraian diatas banyak masalah yang timbul akibat myalgia. Seperti adanya nyeri, *spasme* otot, keterbatasan gerak atau *hipomobility*, *imbalance muscle* yang akan menimbulkan disabilitas pada penderitanya.

Dalam hal ini peneliti memandang perlu meneliti lebih mendalam tentang kondisi myalgia akibat posisi statis, karena pada kondisi ini banyak sekali menimbulkan keluhan yang sangat mengganggu aktivitas dari orang yang mengalami nyeri leher, juga karena mengingat bidang kajian Fisioterapi adalah masalah-masalah yang berhubungan dengan gangguan gerak dan fungsi maka selayaknya Fisioterapi harus mampu menangani kondisi ini dengan tepat, cepat dan benar karena nyeri yang ditimbulkan pada cervical ini juga umumnya menimbulkan gangguan gerak dan fungsi seperti spasme dan tighess otot, pemendekan otot, dan juga adanya keterbatasan lingkup gerak sendi sehingga semuanya itu dapat mengakibatkan gangguan gerak dan fungsi leher seseorang.

Sebagai landasan peneliti dalam memberikan intervensi adalah :

Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesian Nomor 80 tahun 2013 :

Fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan 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 komunikasi.

Oleh karena itu Fisioterapis bertanggung jawab dalam gangguan gerak dan fungsi pada siku beberapa penanganan yang dapat diberikan pada masalah *neck pain* menggunakan modalitas-modalitas terapi, seperti *infra red rays*, *micro wave diathermy* (MWD), *shorth wave diathermy* (MWD), *ultrasound* (US), dan *Transcutaneous electrical stimulation* (TENS). Selain dengan menggunakan tehnik manual terapi seperti *contract relax stretching* dan *cervical exercise stabilization*.

Contract relax stretching bertujuan untuk meregangkan otot yang mengalami tightness ataupun memendek untuk memperoleh pelepasan jaringan dan peregangan jaringan otot, melalui kontraksi maksimal kemudian diikuti rileksasi dan diikuti peregangan otot antagonis, yang akan mengaktivasi golgi tendon organ, dimana terjadi pelepasan perlengketan fascia *intermiofibril* dan *pumping action* pada sisa cairan limfe dan venous, sehingga *venous return* dan *limph drainage* meningkat yang kemudian akan meningkatkan *vascularisasi* jaringan sehingga elastisitas jaringan meningkat dan nyeri dapat berkurang dan aktifitas fungsional meningkat.

Cervical stabilization exercise bertujuan untuk mengaktifkan dan mengembangkan kontrol neuromuskular inti global dari tulang belakang yang menstabilkan otot-otot untuk mendukung tulang belakang terhadap beban dari luar, mengembangkan daya tahan dan kekuatan pada otot kerangka aksial untuk fungsional dan kegiatan, mengembangkan kontrol keseimbangan dalam keadaan stabil dan keadaan yang tidak stabil (Kisner, 2007 hal 451).

Berdasarkan latar belakang dan masalah tersebut peneliti tertarik untuk mengangkat topik diatas dan menjadikannya dalam bentuk proposal skripsi dengan judul “Penambahan *Cervical Stabilization Exercise* Pada *Contract Relax Stretching* Lebih Baik Untuk Menurunkan Disability Leher Akibat Myalgia pada Pekerja Posisi Statis.

B. Identifikasi Masalah

Kesehatan kerja mempengaruhi manusia dalam hubungannya dengan pekerjaan dan lingkungan kerjanya, baik secara fisik maupun psikis. Posisi yang statis seperti pekerja didepan komputerselama berjam-jam sering kali menimbulkan adanya posisi janggal pada saat bekerja. Pencahayaan posisi kursi dan meja kerja, kondisi lingkungan kerja, posisi alat-alat instrument kerja merupakan faktor-faktor penentu posisi tubuh yang benar atau posisi yang janggal saat bekerja. Posisi statis pada pekerja sering kali tidak teridentifikasi dengan baik di Indonesia, hal inilah yang menyebabkan banyaknya gangguan muskuloskeletal disorder yang dialami oleh pekerja dengan posisi statis.

Jenis pekerjaan yang dapat menimbulkan gangguan muskuloskeletal seperti sepanjang hari hanya duduk bekerja didepan komputer. Hal ini dapat mengakibatkan nyeri otot terutama selama pekerja dengan posisi yang salah sehingga membuat leher berada dalam posisi tertentu dalam jangka waktu yang lama. Posisi inilah yang membuat otot bekerja secara terus menerus pada level *submaximal* yang menyebabkan

overworked pada otot dan menyebabkan timbulnya spasme ataupun tightness bahkan bisa terjadi kontraktur pada otot-otot leher.

Beberapa problematik Fisioterapi yang akan dihadapi dalam kondisi myalgia adalah nyeri otot, tightness dan keterbatasan aktivitas fungsileher. Dengan adanya nyeri tersebut pasien cenderung untuk membatasi gerakan yang akan berpotensi menghasilkan nyeri termasuk gerakan mengulur sehingga pasien akan cenderung pada posisi statis. Hal ini justru akan berpotensi dalam meningkatkan kontraksi otot yang berlebihan sehingga menimbulkan tightness. Masalah yang timbul adalah berupa penurunan aktifitas leher, yaitu kesulitan dalam menggerakkan leher dan menekuk leher kesisi yang lainnya, hal itu akan menyebabkan adanya gangguan saat melakukan aktivitas sehari-hari.

Diagnosa myalgia ini ditegakkan melalui pemeriksaan palpasi pada otot – otot leher. Saat otot dipalpasi akan ditemui ketegangan pada otot-otot leher dan adanya *tightness*, dengan tes contract relax stretching akan ditemukan keterbatasan gerak saat dipalpasi dan timbul rasa nyeri yang nyata pada otot-otot daerah cervical .

Pada kondisi ini problematic *International Statistical Clasification of Disease and Related Health Problem* (ICD) berupa inflamasi, ischemic jaringan lokal, hiposirkulatori dan nyeri. Sedangkan menurut ICF (*Association International Classification Of Functional Disability And Health*) berupa keterbatasan dalam menggerakkan leher dalam perannya memenuhi kebutuhan *activity daily living*, bekerja, konsentrasi, rekreasi.

Penegakkan diagnosa ini ditegakkan dengan melakukan anamnesa, inspeksi, palpasi flat dan palpasi princer, ketukan, tes fungsi gerak dasar, tes khusus, *Range of Motion* (ROM) dan penilaian nyeri dan aktivitas fungsional myalgia akibat posisi statis dapat diukur dengan *Neck Pain And Disability Index Questionnaire* (NDI) yaitu suatu pengukuran dengan 10 seksi yang meliputi intensitas nyeri, perawatan diri, aktifitas mengangkat, membaca, keluhan sakit kepala, konsentrasi, bekerja, mengendarai, tidur dan rekreasi dengan setiap seksi terdiri dari 5 pertanyaan dengan skor 50.

Dalam penelitian ini metode pengambilan sampling yaitu purposive sampling. Sampling yang dipilih secara acak dari populasi terjangkau disesuaikan dengan kriteria inklusi dimana akan dipilih 16 responden dari pekerja yang pekerjaannya cenderung dengan posisi yang statis seperti penjahit dan pekerja kantoran yang setiap harinya dihadapkan didepan komputer dan mengeluh nyeri pada leher. Lalu akan dilakukan tes untuk menegakkan diagnosis myalgia akibat posisi statis dan akan menimbulkan ketegangan, kekakuan pada otot-otot leher sampai menurunnya fungsional leher. Sample akan disesuaikan dengan kriteria akan dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok 1 akan diberikan *cervical stabilization exercise* dan *contract relax stretching*, sedangkan pada kelompok ke 2 akan diberikan intervensi berupa *contract relax stretching* saja. Pengambilan data akan menggunakan form dari data diri pribadi pasien berikut riwayat problematik timbulnya spasme, tightness pada otot-otot leher, surat kesediaan menjadi responden dan pengisian data pada form modivied NDI yang akan dibantu oleh peneliti.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang ada, maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah intervensi *contract relax stretching* dapat menurunkan disabilitas leher pada mialgia akibat bekerja posisi statis ?
2. Apakah intervensi *cervical stabilization exercise* dengan *contract relax stretching* dapat menurunkan disabilitas leher pada mialgia akibat bekerja posisi statis ?
3. Apakah intervensi penambahan *cervical stabilization exercise* pada *contract relax stretching* lebih baik dalam menurunkan disabilitas leher pada mialgia akibat bekerja posisi statis ?

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui perbedaan penambahan *cervical stabilization exercise* pada *contract relax stretching* lebih baik dalam menurunkan disabilitas leher pada mialgia akibat bekerja posisi statis.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui *contract relax stretching* dapat menurunkan disabilitas leher pada mialgia akibat bekerja posisi statis.
- b. Untuk mengetahui *cervical stabilization exercise* dengan *contract relax stretching* dapat menurunkan disabilitas leher pada mialgia akibat bekerja posisi statis.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Pendidikan

Dapat digunakan sebagai bahan referensi atau bahan tambahan mengenai nyeri leher dalam kondisi myalgia akibat posisi statis agar dapat dikembangkan dalam studi untuk mendapatkan intervensi Fisioterapi.

2. Bagi Institusi Pelayanan

Dipergunakan sebagai bahan pertimbangan untuk memberikan pelayanan Fisioterapi dalam hal pemilihan modalitas yang tepat terhadap kondisi nyeri leher akibat myalgia pada bekerja statis.

3. Bagi Peneliti

Sebagai sarana untuk meningkatkan pengetahuan penelitian dalam hal melakukan penelitian ilmiah sekaligus menambah pengetahuan.