

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Suatu tempat yang dipergunakan untuk melakukan tindakan fasilitas kesehatan, secara peningkatan, pencegahan, penyembuhan atau pemulihan kesehatan yang dipergunakan oleh masyarakat, pemerintahan daerah, dan pusat adalah pengertian dari sarana kesehatan. Rumah sakit merupakan satu contoh pelayanan kesehatan itu. (Peraturan Pemerintah RI, 2016).

Salah satu lokasi bekerja yang luput dari bahaya bagi para tenaga kerjanya adalah rumah sakit. Bahaya yang ada dalam bekerja yang tidak disadari, dicegah dan dikendalikan dapat berakibat cedera dan penyakit. Masalah yang timbul adalah keluhan yang terjadi adalah adanya nyeri muskuloskeletal. Faktor yang biasa terjadi karena situasi tubuh dan sikap serta tempat bekerja dapat mengakibatkan nyeri otot pada tenaga kesehatan. (Muin & Hartati, 2020).

Pekerjaan dalam durasi yang lama dengan posisi yang tidak berubah seperti berdiri, duduk atau menunduk bisa mengakibatkan ketidaknyamanan. Posisi bekerja seperti berdiri atau duduk dengan durasi yang panjang menyebabkan tenaga kesehatan untuk menyalurkan posisi badannya menyebabkan adanya penumpukan beban yang tedapat pada otot kaki dan punggung,dan mengakibatkan

pengumpulan darah pada bagian badan anggota bawah, sedangkan posisi duduk dengan durasi lama tanpa adanya perpindahan dapat mengakibatkan melengkungnya tulang punggung, membungkuk atau menengadah lama juga akan mengakibatkan berubahnya letak natural untuk tulang leher sehingga menyebabkan nyeri di daerah leher (Fauziah, Karim, & Utami, 2018).

Nyeri dileher adalah kejadian dan sering terjadi pada tiga dari empat orang menderita ini dalam hidupnya. Dileher manusia terdapat susunan yang bertautan dan rapuh mengalami gangguan, 10 persen pada beberapa manusia merasakan keluhan sakit ini dalam empat minggu. Penyebab terjadinya nyeri ini adalah tulang, otot, ligamen, sendi dan diskus *intervertebralis*. Spasme otot dan menghilangnya fungsi gerak bisa disebabkan karena adanya cedera atau penyakit yang terdapat pada daerah sekitar leher. (Permana & Arif, 2017)

Dari data Organisasi Kesehatan dunia “ Rencana Aksi Global Untuk Kesehatan Pekerja 2008-2017” tercantum adanya keluhan muskuloskeletal ada nomor kedua tertinggi berada di urutan kedua teratas masalah yang terjadi akibat kerja selepas masalah saluran pernapasan (Tubagus, Doda, & Wungouw, 2018). Menurut hasil *Labour Force Survey (LFS)* mengungkapkan masalah muskuloskeletal yang dialami karyawan sangat besar dengan jumlah 1.144.000 kejadian dengan alokasi kejadian keluhan nyeri *upper body* atau dileher 426.000

kejadian, dipungggung berjumlah 493.000 kejadian, dan *lower body* berjumlah 224.000 kejadian. Gangguan musuloskeletal di daerah Jawa Tengah dengan jumlah 12.213 kejadian membuktikan nilai teratas terdapat pada *lower body* sebanyak 68,3%, *upper body* sebanyak 30,7%, daerah leher sebanyak 10,6%, daerah punggung sebanyak 6,4% dan daerah dada sebanyak 1,9% (Kemenkes, 2018).

Menurut data Kementerian Kesehatan tahun 2017 menunjukkan jumlah tenaga kesehatan yang mengalami masalah muskuloskeletal dengan nilai 29,66% yang mengalami gangguan adalah perawat dari semua tenaga kesehatan.

Hasil penelitian dengan total 41 tenaga kesehatan menunjukkan 82,9% mengalami nyeri pada bagian tubuh, dengan keluhan nyeri leher atas yang tertinggi dengan kriteria agak sakit sebanyak 39%, dan kriteria paling sakit sebanyak 12,2% (Muin & Hartati, 2020).

Studi pendahuluan awal pada bulan Mei 2022 di RS Toeloengredjo menemukan bahwa 15 tenaga kesehatan mengalami nyeri leher akibat spasme trapesius. Terdiri dari 3 medik, 10 paramedik dan 2 farmasi yang mengeluhkan nyeri didaerah leher sehingga menyebabkan aktifitasnya terganggu.

Terapi latihan merupakan mobilitas tubuh, postur atau kegiatan fisik yg dilakukan secara sistematis dan terpola yang mempunyai

kegunaan dalam mengoreksi, memperbaiki dan meningkatkan kerja tubuh (Kisner & Colby, 2012) .

Strengthening exercise merupakan salah satu bentuk latihan pereda nyeri leher yang membantu meningkatkan kelenturan otot leher, mengurangi spasme otot, menambah intensitas otot lemah, meningkatkan kekurangan jangkauan pergerakan sendi, dan mengembalikan bentuk tubuh dileher ke letak anatomis. Sasarannya untuk menyelesaikan permasalahan sakit leher atau punggung melalui latihan mandiri agar pasien dapat bergerak dan memulihkan fungsi tubuhnya. Latihan ini memiliki manfaat yang signifikan dalam membalikkan keterbatasan gerak sendi dan telah terbukti mengurangi rasa sakit (Winaya, Tianing, & Widyana, 2019).

Prosedur terapi latihan dengan *strengthening exercise* pada daerah kontra lateral benar-benar efisien untuk menambah jangkauan pergerakan sendi yang kurang dan dapat menurunkan nyeri dan sakit ini. Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengerti ada tidaknya reaksi *strengthening exercise* terhadap nyeri leher akibat spasme *upper trapezius* bagian kontra lateral pada tenaga kesehatan di RS Toelongredjo Pare Kediri.

Keunggulan lain dari latihan ini adalah lebih hemat biaya, bisa dilakukan sendiri dirumah dan sewaktu-waktu. Selain itu latihan ini juga bisa merilekskan otot *upper trapezius* dari ketegangan yang terus

menerus sehingga menyebabkan ketidaknyamanan dalam beraktifitas dan meningkatkan kekuatan otot pada sisi yang lemah.

1.2 Rumusan Masalah

1. Bagaimana skala nyeri pada spasme otot *upper trapezius* sebelum diberikan tindakan *strengthening exercise* bagian kontra lateral pada tenaga kesehatan di RS Toelongsredjo Pare Kediri ?
2. Bagaimana skala nyeri pada spasme otot *upper trapezius* setelah diberikan tindakan *strengthening exercise* bagian kontra lateral pada tenaga kesehatan di RS Toelongsredjo Pare Kediri ?
3. Adakah pengaruh pemberian *strengthening exercise* bagian kontra lateral pada tenaga kesehatan di RS Toelongsredjo Pare Kediri?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisa pengaruh pemberian *strengthening exercise* terhadap nyeri leher akibat spasme otot *upper trapezius* daerah kontra lateral pada tenaga kesehatan di RS Toelongsredjo Pare Kediri.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah :

1. Mengidentifikasi skala nyeri pada spasme otot *upper trapezius* sebelum diberikan tindakan *strengthening exercise* pada daerah kontra lateral.
2. Mengidentifikasi skala nyeri pada spasme otot *upper trapezius* setelah diberikan tindakan *strengthening exercise* daerah kontra lateral pada tenaga kesehatan di RS Toelongredjo Pare Kediri.
3. Menganalisa pengaruh pemberian *strengthening exercise* daerah kontra lateral terhadap nyeri leher akibat spasme otot *upper trapezius* pada tenaga kesehatan di RS Toelongredjo Pare Kediri.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak, antara lain :

1. Bagi akademik

Dapat digunakan untuk menambah wawasan bagi kepentingan pendidikan kesehatan dan dasar untuk penelitian berikutnya.

2. Praktisi

Hasil dari penelitian bisa menambah wawasan penulis serta praktisi kesehatan khususnya tentang pengaruh *strengthening exercise* pada daerah kontra lateral untuk mengurangi nyeri leher akibat spasme otot *upper trapezius*.

3. Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian ini untuk memberikan edukasi tenaga kesehatan tentang nyeri leher akibat spasme otot *upper trapezius*, memberikan informasi tentang manfaat *strengthening exercise* pada kontra lateral untuk mengurangi nyeri leher akibat spasme otot *upper trapezius*. Sehingga diharapkan dengan melakukan latihan ini bisa digunakan untuk mengurangi spasme otot *upper trapezius* yang sering terjadi.

4. Rs Toeloengredjo

Penelitian dapat dijadikan informasi bagi tenaga kesehatan yang bekerja di RS Toeloengredjo Pare Kediri untuk menangani spasme otot *upper trapezius*.