

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Kasus nyeri leher adalah kasus yang kerap terjadi pada manusia. Dapat diamati dari anatomi dan fisiologinya leher manusia memiliki struktur yang kompleks. Penyebab nyeri leher bermacam-macam tergantung gejala yang dirasakan, seringkali nyeri leher yang dirasakan adalah nyeri leher dengan gejala tidak spesifik misalnya leher kaku pada kedua sisi ataupun pada salah satu sisi saja. Gejala dapat berkembang hingga mengakibatkan nyeri pada kepala. Nyeri leher dengan gejala non spesifik ini dikarenakan masalah muskuloskeletal dapat berupa posisi salah saat bekerja, otot leher bekerja dengan berlebihan dengan waktu lama ataupun posisi bekerja yang statis hingga mengakibatkan otot leher mengalami spasme (Mardiyana, Endaryanto and Priasmoro, 2022).

Menurut Jehaman et al., (2022), penyakit muskuloskeletal merupakan masalah umum di antara individu yang bekerja. Menurut studi yang dilaksanakan Sumiati pada tahun 2012 pada 9.482 karyawan di 12 kabupaten/kota di Indonesia, 16% menderita penyakit muskuloskeletal, 8% menghadapi gangguan kardiovaskular, 3% menghadapi gangguan pernapasan, dan 1,5% menghadapi kelainan THT. Sunyiwara dkk. (2019) melaporkan dalam artikelnya bahwa prevalensi ketidaknyamanan leher pada populasi pekerja berkisar antara 6 hingga 67% dan sebagian besar dialami oleh perempuan.

Menurut Zannah et al. (2020), kejadian nyeri leher pada populasi dewasa dunia diperkirakan 16,6% setiap tahunnya berupa keluhan rasa tidak nyaman dibagian leher, dengan 0,6% berlanjut menjadi nyeri leher yang parah. Di negara-negara makmur, seperti Australia, 82 persen pegawai kantoran mengalami ketidaknyamanan pada leher, dengan tingkat risiko berkisar dari 15,4 hingga 45,3%. Di Amerika Serikat, antara 56% dan 65% dari semua karyawan telah melaporkan mengalami masalah ketidaknyamanan leher. (Darmawan *et al.*, 2022)

Pekerja atau pegawai yang bekerja di rumah sakit tak luput dari resiko nyeri leher, mereka rentan mengalami nyeri leher dikarenakan posisi saat bekerja cenderung tidak ergonomis hingga akhirnya mengalami masalah muskuloskeletal tersebut. Terutama pekerja dengan pekerjaan yang lebih banyak dalam duduk statis dan tidak ergonomis misalnya pekerjaan mengetik atau bekerja didepan komputer. Pegawai di rumah sakit dengan banyak tugas tersebut adalah pegawai administrasi rumah sakit. Melalui studi pendahuluan dan wawancara oleh penulis, pegawai administrasi Rumah Sakit Jiwa Menur rata-rata bekerja selama 5-7 jam di depan komputer selama sepekan. Sehingga pegawai administrasi rumah sakit rentan dengan resiko nyeri leher disebabkan spasme otot *upper trapezius*.

Spasme otot trapezius atas ialah kondisi tegang pada otot trapezius atas yang dinyatakan sebagai otot tipe I atau otot tonik, yaitu otot postural yang mudah berkontraksi dan memanjang. Menimbulkan rasa sakit ketika dikontrak dari waktu ke waktu. (Makmuriyah, 2013).

Latihan peregangan adalah latihan yang terdiri dari gerakan-gerakan peregangan otot dengan tujuan untuk meregangkan dan membuat peningkatan kelenturan dan kelenturan otot yang terganggu, dapat mengurangi kekakuan dan nyeri otot, bermanfaat dalam menjaga kebugaran tubuh dan membuat hilangnya stress, khususnya untuk mereka yang bekerja pada posisi diam selama periode waktu yang diperpanjang. Peregangan juga merupakan jenis olahraga yang sebagai resiko kerusakan otot selama aktivitas fisik (Mardiyana, Endaryanto dan Priasmoro, 2022).

Peregangan adalah perawatan olahraga lain yang dapat dilakukan di rumah untuk menghindari masalah nyeri leher yang semakin parah. Peregangan yang mencoba memperpanjang struktur jaringan lunak ini dapat digunakan untuk menenangkan otot yang kejang, sehingga meminimalisir ataupun bisa menghilangkan rasa tidak nyaman yang terkait dengan kejang (Suwantini et al., 2015).

Dalam penelitiannya, Mardiyana et al. (2022) melakukan latihan peregangan pada 30 peserta, dengan penurunan nyeri terbesar sebesar 30%, dari skor VAS 5 sebelum latihan menjadi 3 setelah latihan. Kemudian, studi yang dilaksanakan Maruli et al., (2014) memperlihatkan bahwasanya sindrom myofascial otot trapezius atas dapat dikurangi dengan peregangan kontrak-santai. Arthawan dkk. (2017) menemukan bahwa kombinasi metode energi otot dan inframerah dengan peregangan kontrak-santai dan inframerah dapat digunakan sebagai intervensi untuk mengobati

kasus sindrom myofascial pada otot trapezius bagian atas, terutama untuk memperluas jangkauan gerak pada sendi leher. Program Latihan *stretching exercise* dengan frekuensi tiga kali seminggu memiliki korelasi peningkatan fungsi leher dan kualitas hidup dari penderita nyeri leher (Tunwattanapong, Kongkasuwan and Kuptniratsaikul, 2016)

Mengacu pada latar belakang tersebut dan hasil studi pendahuluan di Rumah Sakit Jiwa Menur, belum ada penelitian terkait pengaruh *stretching exercise* pada perubahan nyeri leher disebabkan spasme otot *upper trapezius*. Sehingga pengkaji terdorong untuk melaksanakan kajian studi berkaitan pengaruh *stretching exercise* terhadap perubahan nyeri pada kasus spasme otot *upper trapezius* terhadap pegawai di RS Jiwa Menur Surabaya. Hingga akhirnya peneliti menentukan judul “Pengaruh *Stretching Exercise* bagi Perubahan Nyeri pada Kasus Spasme otot *upper trapezius* pada pegawai di RS Jiwa Menur Surabaya”.

## 1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh *stretching exercise* terhadap perubahan nyeri pada kasus *spasme otot upper trapezius* pada pegawai di RS Jiwa Menur Surabaya?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui pengaruh *stretching exercise* terhadap perubahan nyeri pada kasus spasme otot *upper trapezius* pada pegawai di RS Jiwa Menur Surabaya.

#### **1.3.2 Tujuan khusus**

1. Mengetahui skala nyeri terhadap kasus spasme otot *upper trapezius* ketika hendak diberi tindakan *stretching exercise* pada pegawai di RS Jiwa Menur Surabaya.
2. Mengetahui skala nyeri dalam kasus spasme otot *upper trapezius* setelah diberikan tindakan *stretching exercise* pada pegawai di RS Jiwa Menur Surabaya.
3. Mengidentifikasi pengaruh *stretching exercise* bagi perubahan nyeri pada kasus spasme otot *upper trapezius* pada pegawai di RS Jiwa Menur Surabaya.

### **1.4 MANFAAT PENELITIAN**

#### **1.4.1 Bagi Akademisi**

Peningkatan wawasan tentang pengaruh *stretching exercise* bagi perubahan nyeri pada kasus spasme otot *upper trapezius* sehingga menjadi referensi dalam melakukan penelitian selanjutnya.

#### **1.4.2 Bagi Praktisi**

1. Pengembangan ilmu pengetahuan tentang penggunaan *stretching exercise* bagi perubahan nyeri pada kasus spasme otot *upper trapezius*.

2. Sebagai referensi yang bermanfaat dan dapat menambah informasi untuk penelitian yang akan datang terkait penggunaan *stretching exercise* terhadap perubahan nyeri pada kasus spasme otot *upper trapezius*.

### 3. Bagi Institusi

Hasil kajian studi ini diharap mampu memberi tambahan referensi di perpustakaan ITSK dr Soepraoen Malang agar dapat mengetahui penggunaan *stretching exercise* bagi perubahan nyeri pada kasus spasme otot *upper trapezius*.

## 1.5 PENELITIAN SEBELUMNYA

Tabel 1.1 Daftar jurnal penelitian sebelumnya

No.	Judul Penelitian	Nama Peneliti	Variabel Penelitian	Metode Penelitian	Kesimpulan
1.	Pengaruh Pemberian <i>Ischemic Compression</i> Dan <i>Stretching</i> Untuk Mengurangi Nyeri <i>Myofascial Trigger Point</i> Otot <i>upper Trapezius</i> Pada Pegawai Klaim BPJS Di Rumah Sakit Grandmed Lubuk Pakam Tahun 2020	Miftahul Zannah, Rio Septian, Timbul Siahaan, Isidorus Jehama n, Siti Sarah Bintang (2020)	Variabel bebas: <i>Ischemic Compres sion</i> Dan <i>Stretchin g</i> Variabel terikat: Penguran gan nyeri <i>Myofasci al Trigger Point</i> Otot <i>upper Trapezius</i>	<i>Quasi experim ents with one group pre test and post test</i>	Terdapat pengaruh pemberia n <i>Ischemic Compres sion</i> dan <i>Stretchin g</i> terhadap penuruna n nyeri <i>Myofasci al Trigger point</i> Otot <i>Upper Trapezius</i>
2.	Pengaruh Pemberian <i>Stretching</i>	Umi Hanik Mardiya	Variabel bebas:	<i>One group pre test</i>	Hasil penelitian terhadap

	Exercise terhadap Tingkat Nyeri pada Penderita <i>Neck Pain</i> di RSUD Jombang	na, Agung Hadi Endary anto, Dian Pitaloka Priasmoro, Ahmad Abdullah (2022)	<i>Stretching exercise</i> Variabel terikat: Tingkat Nyeri pada Penderita <i>Neck Pain</i>	<i>and post test</i>	30 responden di poli Rehabilitasi Medik RSUD Jombang, didapatkan hasil penurunan nyeri tertinggi sebanyak 30% dari nilai VAS Pre-exercise 5 menjadi 3 saat post exercise
3.	Pemberian <i>Short Wave Diathermy</i> (SWD) Kombinasi <i>Stretching Exercise</i> Mengurangi Nyeri Leher Myogenik pada Petugas Rekam Medis RSI Aisyiyah Malang	Wiwin Prasetyo, Achmad Abdullah, Rachma Putri Kasimbara, Yohanes Deo Fau, Angria Pradita (2021)	Variabel bebas: <i>Short Wave Diathermy</i> (SWD) Kombinasi <i>Stretching exercise</i> Variabel terikat: Nyeri Leher Myogenik pada Petugas Rekam Medis RSI Aisyiyah Malang	<i>pre-post one group test</i>	terdapat pengaruh perubahan nilai nyeri pada pemberian SWD kombinasi <i>stretching exercise</i> .
4.	Pengaruh Myofacial Release Kombinasi	Arum Sekar Sunyiwara,	Variabel bebas: Kombinasi	Quasi experiment dengan	Ada pengaruh kombinasi

	dengan Hold Relax terhadap Myofacial Pain Syndrome	Mega Widya Putri, Rifqi Sabita (2019)	Myofacial Release dengan Hold Relax Variabel terikat: Gangguan Myofacial Pain Syndrome otot upper trapezius	rancang an one group pre test-post test	myofasci al release dengan hold relax terhadap myofasci al pain syndrome otot upper trapezius pada pekerja garmen Kecamatan Wonopringgo
5.	Perbandingan Myofascial Release Technique Dengan Contract Relax Stretching Terhadap Penurunan Nyeri Pada Sindrom Myofascial Otot Upper Trapezius	Witri Okta Maruli, I DP Sutjana, Agung Wiwiek Indraya ni	Variabel bebas: Perbandingan Myofascial Release Technique Dengan Contract Relax Stretching Variabel terikat: Nyeri Pada Sindrom Myofascial Otot Upper Trapezius	randomized pre test and post test group design	myofasci al release technique sama baik dengan contract relax stretching untuk menurunkan nyeri pada sindrom myofasci al otot upper trapezius