

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi di era sekarang ini sangat pesat. Berbagai kemajuan teknologi dapat kita peroleh dengan mudahnya. Seiring dengan perkembangan zaman dan pesatnya perkembangan teknologi itu komunikasi antar manusia dapat dilakukan dengan berbagai alat dan sarana, salah satunya sarana untuk penyegaran, seperti bermain game online. *Game online* sangat berkembang pesat akhir-akhir ini, semakin lama permainannya semakin menyenangkan. Mulai dari variasi tipe permainan seperti permainan perang, petualang, perkelahian dan game online jenis lainnya yang menarik permainannya. Sejarah *game online* saat ini tidaklah sama seperti ketika *game online* diperkenalkan untuk pertama kali. Pada saat muncul pertama kali pada tahun 1960, komputer hanya bisa dipakai untuk dua orang saja dalam satu ruangan, lalu pada tahun 1970 muncul jaringan komputer LAN dan sudah mencakup WAN kemudian menjadi internet.

Data statistik menunjukkan bahwa dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mengadakan survei pengguna internet di Indonesia. Hasilnya adalah jumlah pengguna aktif internet Indonesia sudah mencapai 63 juta orang, atau sekitar 24% dari total populasi Indonesia. Jumlah ini meningkat sekitar 8% jika dibandingkan dengan tahun lalu, dimana saat itu hanya sekitar 55 juta pengguna saja. Ditengah penetrasi internet yang kian

meningkat, jumlah warung-warung internet (warnet) juga terus berkembang pesat. Pertumbuhan ini terjadi di kota-kota kecil (Hendarlin, 2015).

Ada yang bermain game itu hanya untuk bermain untuk mencari teman, karena tidak ada yang tahu dia bagaimana, bebas menjadi diri sendiri, dan ada juga yang mencari uang di dalamnya. Tapi ketika bicara hobi, harus ingat bahwa hobi adalah kegiatan produktif di waktu luang. Jadi ketika ada orang main game sehari bisa sampai 10 jam setiap hari, itu bukan hobi tapi suatu pekerjaan.

Game online menjadi hal yang sangat penting bagi para *gamers* yang sangat kecanduan, tidak ada hari tanpa bermain *game online* ucapan-ucapan ini yang sering peneliti dengar dari para pemain *game online*. Maka tidak heran bila peneliti melihat para pecandu *game online* menganggap *game centre* sebagai rumah bahkan tempat tinggalnya sendiri terlihat dengan kebiasaan mereka dari makan, minum, mandi bahkan sampai tidur di *game centre*. Hal inilah yang menyebabkan para pemain *game online* lupa dengan tugas-tugasnya serta kewajiban-kewajiban yang harus mereka lakukan.

Banyak aktivitas yang biasanya dilakukan dengan posisi duduk yang relatif lama salah satunya ialah seorang *gamers* yang bermain *game online* di internet. Pemain *game online* ini adalah pemain yang melakukan aktivitas di depan komputer, dimana permainan ini tidak ada batasan usia maupun jenis kelamin dalam melakukan permainan secara online tersebut. Aktivitas yang

dilakukan pemain *game online* ini, tidak luput dengan aktivitas duduk dengan posisi dan durasi waktu bermain lebih dari 4 jam (Mediastama, *et al*, 2014) .

Oleh karena posisi duduk yang lama dan tidak ergonomis, dapat meningkatkan risiko terjadinya spasme otot *upper trapezius*. Faktor-faktor yang dapat menyebabkan otot *upper trapezius* menjadi spasme adalah kerja otot yang terlalu berlebih dan penggunaannya yang salah (*over used*), adanya injury baik makro/mikro trauma yang dapat dikarenakan aktifitas sehari-hari yang sering menggunakan kerja otot *upper trapezius* sehingga menjadi *tighness*. Faktor *forward head position* dimana posisi kepala dan leher yang lebih maju kedepan sehingga dapat membebani otot yaitu *upper trapezius*, kemudian bentuk tubuh yang skoliosis dan duduk yang tidak ergonomis menyebabkan spasme dan nyeri pada otot *upper trapezius*.

Otot-otot yang mengalami ketegangan pada saat leher menunduk adalah otot yang berfungsi untuk ekstensi kepala atau yang membantu ekstensi kepala. Otot yang letaknya superfisial dan membantu ekstensi kepala adalah otot *upper trapezius* (Diana, 2007). Penelitian Skootsky (2001), mengatakan bahwa nyeri otot pada tubuh bagian atas lebih sering terkena dibanding tubuh lain. Titik nyeri 84% terjadi pada otot *upper trapezius*, *levator scapula*, *infra spinatus*, *scalenius*. Otot *upper trapezius* adalah otot tipe I (tonik) atau disebut juga *red muscle* karena berwarna lebih gelap dari otot lainnya, yang banyak mengandung hemoglobin dan mitokondria. Otot tonik berfungsi untuk mempertahankan sikap, kelainan tipe otot ini cenderung tegang dan memendek. Itu sebabnya jika otot *upper trapezius* berkontraksi dalam jangka

waktu lama, jaringan ototnya menjadi tegan dan akhirnya timbul nyeri. Otot *upper trapezius* berfungsi untuk menarik bahu keatas (elevasi).

Ada beberapa modalitas fisioterapi yang dapat digunakan untuk spasme otot *upper trapezius* salah satunya dari modalitas tersebut yaitu *Friction*. *Friction* adalah sebuah teknik pemijatan yang digunakan untuk memenuhi pergerakan ke serabut, seperti *ligament* dengan struktur membujur atau gerak lingkaran bertujuan untuk melepaskan kekakuan otot dan untuk mengurangi kerusakan jaringan lunak (Hollis, 1998).

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 24 Januari 2016 di sebuah warnet di kecamatan Sragen Lor, menunjukkan bahwa dari 8 dari 10 pemain *game online* mengalami spasme otot *trapezius*. Didapatkan nyeri dengan 4,5 dan 6 skala VDS (*Verbal Description Scale*). Hal ini mungkin disebabkan pada saat bermain *game online* mereka dapat berada pada berbagai macam posisi, seperti duduk yang membungkuk, miring dan kepala maju kedepan. Sikap bermain yang salah dan tidak ergonomis menyebabkan otot menjadi lebih cepat menjadi kelelahan. Jika terus dilakukan berulang-ulang dalam waktu yang lama akan meningkatkan resiko spasme otot *upper trapezius*.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh *friction* terhadap penurunan spasme otot *upper trapezius*?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui pengaruh *friction* terhadap penurunan spasme otot *upper trapezius*.

2. Tujuan khusus

- a. Untuk mengetahui modalitas *friction*.
- b. Untuk mengetahui spasme otot *upper trapezius*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Menambah ilmu dan pengetahuan tentang spasme otot *upper trapezius* dengan diberikan *friction*.

2. Manfaat praktisi

- a. Bagi penulis : dapat *mengetahui* adanya pengaruh pemberian *friction* terhadap penurunan spasme otot *upper trapezius*.
- b. Bagi masyarakat : menambah pengetahuan dan memberikan informasi pada masyarakat agar dapat mencegah terjadinya spasme otot *upper trapezius*.
- c. Bagi fisioterapi : sebagai bahan masukan untuk menangani spasme otot *upper trapezius* dalam pelayanan fisioterapi.
- d. Bagi peneliti lain : dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya dalam melakukan sebuah penelitian yang relevan.