

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seiring berjalannya waktu, perkembangan teknologi dan informasi diberbagai bidang mengalami kemajuan. Ilmu pengetahuan dan teknologi merupakan salah satu bidang yang berkembang sangat pesat dan dapat dilihat dari semakin banyaknya teknologi canggih yang dapat mempermudah pekerjaan manusia sehingga menjadi lebih efektif dan efisien dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, sebagai contoh adalah penggunaan elektronik.

Sebuah survei yang dilakukan oleh Brown. (2014) yang melibatkan responden dari usia 16 hingga 45 tahun, menunjukkan bahwa Indonesia merupakan negara dengan penduduk paling banyak menghabiskan waktu di depan layar elektronik. Survei menunjukkan masyarakat Indonesia menghabiskan setidaknya 132 menit untuk menonton televisi, 117 menit menggunakan PC atau laptop, 110 menit menggunakan *tablet* dan waktu terlama adalah untuk menggunakan *smartphone*, 181 menit atau 3 jam per hari. Hampir sepertiga waktu dihabiskan untuk menatap layar elektronik.

Salah satu elektronik yang sering digunakan dalam kehidupan sehari-hari pada saat ini adalah *smartphone*. Pengguna *smartphone* biasanya memfleksikan leher untuk menatap objek yang lebih rendah dan menjaga kepala pada posisi di depan untuk jangka waktu yang lama. Dengan sikap

tubuh tersebut, postur kepala mengalami penurunan lordosis pada *cervical* dari *lower cervical vertebrae* dan menciptakan kurva *posterior* di *upper thoracic vertebrae* untuk menjaga keseimbangan, hal ini dikenal sebagai *forward head posture* (Park dkk., 2015).

Tidak hanya pada pengguna *smartphone*, juga terjadi pada pekerja yang menggunakan komputer. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Kang dkk. (2012) tentang efek *forward head posture* terhadap keseimbangan pada pekerja komputer dalam waktu yang lama, menunjukkan bahwa penggunaan komputer yang berat cenderung memiliki kepala yang lebih maju daripada kelompok kontrol, sehingga *Center of Gravity* (COG) menjadi berubah dan terjadi penurunan keseimbangan.

Forward head posture (FHP) yang berkepanjangan dapat menyebabkan cedera pada otot, tendon, struktur dan ligamen dari tulang belakang *cervical* dan *lumbal*. Masalah ini dapat menyebabkan penurunan propioseptif dan menurunkan kemampuan keseimbangan. Pemeliharaan keseimbangan sangat penting dalam pencegahan cedera dan kemampuan ini tergantung pada input propioseptif dari *mechanoreceptor* pada kapsul, ligamen, otot dan tendon, selain *input vestibular* dan *input visual* pada sistem saraf pusat. *Input* ini digunakan untuk memberikan respon neuromuskular yang tepat. Perubahan dalam salah satu input ini akan mengganggu keseimbangan dan meningkatkan resiko cedera (Azab dkk., 2017).

Keseimbangan merupakan kemampuan yang dibutuhkan untuk mempertahankan posisi dan stabilitas baik dalam kondisi statis (diam) maupun

dinamis (bergerak). Namun, jika diabaikan akan mengganggu aktivitas sehari-hari. Keseimbangan dipengaruhi berbagai gerakan disetiap segmen tubuh dengan didukung oleh sistem muskuloskeletal dan bidang tumpu. Kemampuan dalam menyeimbangkan massa tubuh dengan bidang tumpu akan membuat individu mampu beraktivitas secara efektif dan efisien (Abrahamova dan Hlavacka, 2008).

Hubungan antara FHP dengan keseimbangan yaitu pada FHP terjadi perubahan anatomi pada leher yang menyebabkan perubahan pusat gravitasi (*center of gravity*) sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi keseimbangan dan kondisi tersebut juga menyebabkan ketidakseimbangan kerja pada otot-otot leher sehingga mengganggu kesehatan.

Kesehatan merupakan hal yang paling utama dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, seharusnya setiap individu berupaya untuk menjaga kesehatan sebagai bentuk rasa syukur terhadap apa yang telah Allah swt. berikan seperti, berolahraga dengan rutin dan menghindari *sedentary life* seperti duduk dalam jangka waktu yang lama dan statis.

Menjadi sehat bukanlah semata-mata karena Allah swt. memberikannya, namun juga berdasarkan upaya yang telah kita lakukan sebagaimana firman Allah dalam Surah Ar-R'ad ayat 11 yaitu:

لَهُ، مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ، مِّنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ
 لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا
 مَرَدَّ لَهُ، وَمَا لَهُم مِّنْ دُونِهِ، مِنْ وَالٍ ﴿١١﴾

Artinya:

“Baginya (manusia) ada malaikat-malaikat yang selalu menjaganya bergiliran, dari depan dan belakangnya. Mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tidak ada yang dapat menolaknya dan tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia.”

(Qs. Ar – R’ad (13): 11).

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti mengambil judul tentang hubungan antara *forward head posture* (FHP) dengan keseimbangan dinamis.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah yang akan diteliti adalah apakah ada hubungan antara *forward head posture* dengan keseimbangan dinamis?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara *forward head posture* dengan keseimbangan dinamis.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Sebagai bahan pertimbangan bagi institusi pendidikan dalam mengembangkan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang fisioterapi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi peneliti

Menambah ilmu pengetahuan dan pemahaman peneliti tentang pentingnya menjaga postur tubuh agar mencegah perubahan postur yang buruk, mencegah cedera dan mengurangi resiko jatuh.

b. Bagi masyarakat

Memberikan informasi kepada masyarakat mengenai pentingnya menjaga postur tubuh dengan baik agar mencegah perubahan postur yang buruk, mencegah cedera dan mengurangi resiko jatuh.

c. Bagi institusi pendidikan

Diharapkan dapat digunakan sebagai informasi ilmiah dalam bidang kesehatan dan dapat menambah ilmu pengetahuan serta pemahaman tentang hubungan antara *forward head posture* dengan keseimbangan dinamis.

d. Bagi Fisioterapi

Bermanfaat bagi fisioerapis untuk memberikan edukasi kepada pasien agar dapat menjaga postur tubuh dengan baik dan menambah wawasan dan ilmu pengetahuan fisioterapis tentang hubungan antara *forward head posture* dengan keseimbangan dinamis.