

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia termasuk negara berkembang dengan berbagai macam pekerjaan atau profesi. Sering kita ketahui di beberapa daerah di Indonesia masih sangat banyak ditemukan pekerja yang melakukan berbagai aktivitas kerjanya secara manual dan banyak diantaranya yang masih kurang pengawasan dari bidang kesehatan dan keselamatan kerja (K3), semua jenis pekerjaan pasti memiliki resiko, salah satu pekerjaan yang memiliki resiko terjadinya nyeri leher adalah guru atau pengajar sekolah, guru di sekolah negeri diharuskan berada di tempat kerja atau sekolah selama kurang lebih 7 jam selama sehari dan lima hari selama satu minggu yaitu pada hari Senin sampai Jumat. Selain mengajar guru diharuskan menyelesaikan pekerjaan seperti membuat dan mengoreksi hasil soal-soal latihan dan ujian, dan mempersiapkan materi pembelajaran yang dilakukan secara manual ataupun menggunakan komputer, saat melakukan pekerjaan tersebut mereka diharuskan duduk dengan posisi statis dengan waktu yang lama, bekerja pada postur yang dan posisi tertentu dalam jangka waktu yang lama tentu akan menyebabkan kontraksi otot berlebihan sehingga timbul nyeri, dan tata letak ruang kerja yang buruk juga merupakan faktor resiko terjadinya nyeri leher karena posisi kerja yang tidak ergonomis.

Sepuluh persen masyarakat Indonesia akan mengalami nyeri leher dalam 1 bulan. Potensi pembangkit nyeri termasuk tulang, otot, ligament, sendi, dan diskus intervertebralis. Hampir setiap cedera atau proses penyakit pada struktur leher atau yang berdekatan akan menghasilkan spasme otot dan hilangnya gerak. Sebuah studi menunjukkan prevalensi nyeri muskuloskeletal pada leher di masyarakat selama 1 tahun besarnya 40% dan prevalensi ini lebih tinggi pada wanita. Selama 1 tahun, prevalensi nyeri muskuloskeletal di daerah leher pada pekerja besarnya berkisar antara 6-76% dan wanita ternyata juga lebih tinggi dibandingkan pria. Di Kanada, sebanyak 54% dari total penduduk pernah mengalami nyeri di daerah leher dalam 6 bulan yang lalu. Pada perawat, prevalensi nyeri di daerah leher selama 1 tahun besarnya 45,8% (Huldani, 2003).

Menurut WCPT (*World Confederation for Physical Therapy*) tahun 2000, fisioterapi adalah pelaksana pelayanan kepada perorangan dan masyarakat untuk mengembangkan, memelihara dan mengembalikan gerak dan kemampuan fungsional sepanjang daur kehidupan, sehingga fisioterapis berperan dalam penanganan nyeri leher.

Penanganan nyeri adalah suatu tindakan dengan tujuan mengurangi rasa nyeri, rasa nyeri dapat dikurangi dengan melakukan terapi farmakologis maupun non-farmakologis, penyebab paling umum nyeri leher pada pekerja kantoran adalah postur yang buruk saat beraktivitas dan posisi ergonomi yang kurang baik, posisi statis saat bekerja dan penggunaan *gadget* dalam waktu yang lama, faktor penyebab tersebut akan menimbulkan permasalahan otot

pada regio leher yaitu pemendekan dan spasme maka terapi non-farmakologis yang dapat dilakukan diantaranya adalah *stretching exercise* dan terapi kompres panas (Andarmoyo, 2013).

Stretching adalah istilah yang digunakan untuk memanjangkan atau meregangkan struktur jaringan lunak yang memendek, *stretching* juga berfungsi untuk menimbulkan efek rileks dan mengurangi nyeri dan spasme. (Yilinen, 2006) selain *stretching* modalitas fisioterapi yang sering digunakan untuk mengatasi rasa nyeri adalah kompres panas, terapi panas superfisial pada permukaan kulit telah digunakan selama beberapa dekade untuk mengurangi nyeri (Heinrichs, 2003). Terapi panas bekerja dengan meningkatkan aliran darah, melebarkan pembuluh darah, meningkatkan oksigen dan pengiriman nutrisi ke jaringan lokal, dan mengurangi kekakuan sendi dengan cara meningkatkan elastisitas otot (Gatlin & Sculmeister, 2007).

Dari permasalahan diatas maka penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh kedua metode yaitu *stretching exercise* dan kompres panas untuk mengurangi nyeri pada *neck pain*.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut dapat dirumuskan pertanyaan yaitu: Apakah ada pengaruh penambahan *stretching exercise* pada kompres panas terhadap penurunan nyeri pada *neck pain*?

C. Tujuan Penelitian

- a. Untuk mengetahui pengaruh kompres panas dalam mengurangi nyeri pada *neck pain*.

- b. Untuk mengetahui pengaruh penambahan *stretching exercise* pada kompres panas dalam mengurangi nyeri pada *neck pain*.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

- a. Memberikan informasi ilmiah dan menambah pengetahuan tentang nyeri pada *neck pain*.
- b. Dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya yang akan membahas hal yang sama.
- c. Menambah khasanah ilmu dalam bidang pendidikan pada umumnya dan fisioterapi pada khususnya.

2. Praktis

Dapat dijadikan acuan dalam memilih tindakan fisioterapi untuk menurunkan nyeri pada penderita *neck pain*.