

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan merupakan kenikmatan yang diakui setiap orang. Nikmat ini sangat agung nilainya. Allah SWT berfirman dalam surah Ar-Rahman : 55

تُكَذِّبَانِ رَبُّكُمَا ٱلْأَعْلَىٰ

"Maka nikmat Rabb-kamu yang manakah, yang kamu dustakan."

Dalam surah ini telah di jelaskan bahwa disetiap tarikan nafas yang kita hirup, disetiap bergantinya siang malam, di setiap detak jantung, ada nikmat Allah yang kita sering lupakan. Ya, nikmat Allah yang sering lupa untuk kita syukuri, Allah telah memberikan bentuk kesempurnaa, baik jasmani dan rohani, dalam hal ini manusia seharusnya bisa menjaga segala bentuk yang diberikan Allah SWT, kita harus meningkatkan rasa syukur termasuk dengan bentuk tubuh yang sudah diciptakan Allah SWT dengan proposionalnya.

Manusia seringkali melupakan posisi yang dapat membuat dirinya menjadi tidak nyaman, salah satu contohnya posisi tubuh kita saat menggunakan komputer yang cenderung tidak ergonomis seperti terlalu kebawah akibat dari layar komputer yang terlalu rendah ataupun terlalu keatas, posisi tubuh yang sering membungkuk, dan postur yang buruk seperti foreward head position.

Penggunaan laptop atau komputer pada kegiatan sehari-hari dengan waktu yang lama sangat memiliki dampak yang kurang baik untuk kesehatan, seperti terjadi kelelahan mata, seseorang akan merasakan nyeri dan rasa tidak nyaman pada daerah leher sampai bahu. Hal ini terjadi karena penggunaan postur yang buruk saat seseorang bekerja didepan laptop atau komputer, dimana posisi layar komputer lebih rendah dari keyboard yang mengharuskan posisi kepala terus menunduk (Sugijanto & Army, 2015). Selama penggunaan komputer 10% individu dalam posisi foreward head position dibandingkan mereka duduk santai, (Szeto, Straker, & Raine, 2002).

Penelitian Skootsky mengatakan bahwa nyeri otot pada tubuh bagian atas lebih sering terkena di banding tubuh lain. Titik nyeri 84% terjadi pada otot upper trapezius, levator scapula, infraspinatus, scalenus. Otot upper trapezius merupakan otot yang sering terkena (Lofriman, 2008).

Faktor-faktor yang dapat menyebabkan otot upper trapezius menjadi spasme adalah kerja otot yang berlebih dan penggunaan yang salah (over used), adanya injury baik mikro atau makro trauma yang dapat dikarenakan aktifitas sehari-hari yang sering menggunakan kerja otot upper trapezius sehingga menjadi tightness. Faktor foreward head position dimana posisi kepala dan leher yang lebih maju kedepan sehingga dapat membebani otot upper trapezius, kemudian bentuk tubuh yang skoliosis dan duduk yang tidak ergonomis menyebabkan spasme dan nyeri pada otot upper trapezius.

Belakangan ini drama, musik serta budaya korea sedang merebak di beberapa Asia Tenggara, termasuk juga di Indonesia. Tidak bisa dihindari

musik maupun drama seri korea menjadi sesuatu yang sangat digemari di Indonesia saat ini. Karena antusiasnya banyak yang mencari dan mempelajari hal-hal yang berbau korea. Fenomena menyebar luasnya drama, musik serta budaya korea secara global ini disebut Korean Wave atau dalam bahasa Korea disebut Hallyu (Sella, Agustina, & Putri, 2013).

Data dari pengguna aplikasi Tribe Indonesia menunjukkan rata-rata durasi menonton drama korea per hari sudah mencapai 76 menit, lebih lama dari rata-rata menonton video di YouTube Indonesia yang mencapai satu jam perhari. Beberapa Contoh drama korea yang paling laris ditonton di Tribe adalah My Secret Romance, dibintangi oleh Sung Hoon dan Soong Ji-eun, keseluruhan episodenya sudah di tonton lebih dari 1,1 juta kali oleh pengguna (rata-rata menonton 9 episode dari total 13 episode) aplikasi Tribe Indonesia sejak Mei 2107 lalu (Arifiani, 2017).

Pemberian modalitas terapi untuk mengurangi nyeri pada *upper trapezius* akibat kebiasaan menonton film yang tidak memperhatikan faktor ergonomi yang dipilih yaitu *traditional thai massage* dan *core stability exercise*. Pemberian *traditional thai massage* bertujuan untuk memperbaiki pernapasan dan relaksasi, mengurangi ketegangan otot, mengendurkan tendon dan meningkatkan elastisitas otot. Selain itu, dapat memperbaiki relaksasi fisik dan mental, memperbaiki sirkulasi darah, mengurangi rasa sakit dan muscle tightness, dan meningkatkan jangkauan gerak dan fleksibilitas otot pada beberapa gangguan muskuloskeletal (Buttagat, Narktro, Onsrira, & Pobsamai, 2016). Sementara *core stability exercise* menggambarkan

kemampuan untuk mengontrol atau mengendalikan posisi dan gerak sentral pada tubuh. Aktivasi *core stability* akan membantu menjaga postur yang baik dalam melakukan gerak serta menjadi dasar untuk semua gerakan pada lengan dan tungkai. Hal tersebut menunjukkan bahwa hanya dengan stabilisasi postur (aktivasi otot-otot *core stability* yang optimal, maka mobilitas pada anggota gerak atas maupun bawah dapat dilakukan dengan efisien (Kibler, Press, & Sciascia, 2006).

Dari fenomena di atas, maka perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh *Traditional Thai Massage* terhadap penurunan nyeri pada *upper back pain* di Universitas Muhammadiyah Surakarta Fisioterapi S1 Angkatan 2014.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah ada pengaruh *Traditional Thai Massage* terhadap penurunan nyeri pada *upper back pain* di Universitas Muhammadiyah Surakarta Fisioterapi S1 Angkatan 2014 ?
2. Apakah ada perbedaan pengaruh *Traditional Thai Massage* dengan *Core Stability* terhadap penurunan nyeri pada *upper back pain* di Universitas Muhammadiyah Surakarta Fisioterapi S1 Angkatan 2014 ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh *traditional thai massage* terhadap penurunan nyeri pada *upper back pain* Universitas Muhammadiyah Surakarta Fisioterapi S1 Angkatan 2014.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui adakah pengaruh *Traditional Thai Massage* terhadap penurunan nyeri pada *upper back pain* Universitas Muhammadiyah Surakarta Fisioterapi S1 Angkatan 2014.
- b. Untuk mengidentifikasi sebelum dilakukan *Traditional Thai Massage* terhadap penurunan nyeri pada *upper back pain* Universitas Muhammadiyah Surakarta Fisioterapi S1 Angkatan 2014.
- c. Untuk mengidentifikasi sesudah dilakukan *Traditional Thai Massage* terhadap penurunan nyeri pada *upper back pain* Universitas Muhammadiyah Surakarta Fisioterapi S1 Angkatan 2014.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini akan menambah wawasan dan pengetahuan bagi peneliti tentang penanganan nyeri pada *Upper Back Pain*.

2. Fisioterapi

Fisioterapi mampu memberikan pelayanan fisioterapi yang tepat untuk di berikan pada penderita tersebut.

3. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan terutama bidang kesehatan dalam memberikan intervensi dalam kasus nyeri pada *upper back pain*. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat tentang nyeri otot leher dan cara penanganan sesuai program fisioterapi sesuai kondisi ini.