BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Beban kerja merupakan beban yang dialami oleh tenaga kerja sebagai akibat pekerjaan yang dilakukannya. Beban kerja sangatlah berpengaruh terhadap produktifitas dan efisiensi tenaga kerja termasuk para pekerja konveksi, dalam aktivitasnya seorang pekerja konveksi harus duduk dan menjahit lebih dari 7 jam dalam sehari, dan apabila pesanan barang sedang tinggi maka jam kerja bertambah dan akibatnya beban kerja yang dialami juga akan meningkat. Beban kerja juga merupakan satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat keselamatan dan kesehatan para pekerja konveksi, keluhan yang biasa dialami oleh pekerja konveksi antara lain nyeri bahu, pinggang dan leher. Nyeri leher (*neck pain*) adalah nyeri ujung saraf yang terletak di berbagai ligament dan otot leher, serta sendi dan lapisan luar diskus (*annulus fibrosus*) (Finkelstein, 2012).

Kebiasaan posisi tubuh saat bekerja dalam aktivitas tertentu dapat mengakibatkan nyeri kronis sehingga menghindari untuk melakukan gerakan tertentu. Proses ini menyebabkan pemendekan otot dan dan penurunan fungsi (Riggs *et all* ,2008).

Al-Quran mengandung mukjizat dan sebagai obat penenang bagi siapa yang ditimpa kecemasan, gelisah, serta nyeri yang hebat. Namun bacaan Al-

Qur-an mampu menurunkan rasa nyeri, mungkin tak semua orang tahu. Dalam QS. Yunus 57 disebutkan;

يَاأَيُّهَاالنَّاسُقَدْجَاءَتْكُممَّوْعِظَةٌمِّنْرَّبِّكُمْوَشِفَاءٌلِّمَافِيالصُّدُورِوَهُدًىوَرَحْمَةٌلِّلْمُؤْمِنِينَ

“Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.”

Nyeri dan ketegangan otot leher merupakan masalah kesehatan yang sering dialami masyarakat. Prevalensi nyeri leher dalam satu bulan berkisar antara 15,4- 45,3% pada orang dewasa dan 4,5-8,5% pada anak-anak/remaja, prevalensi nyeri leher yang mengganggu aktivitas pada orang dewasa berkisar antara 7,5-14,5%, dan prevalensi tahunan nyeri leher diperkirakan berkisar antara 30-50% pada populasi umum (Hogg-Johnson *et all*, 2008). Menurut Huldani (2013) 10% dari semua orang mengalami nyeri leher, hal ini dikarenakan pada anggota tubuh bagian atas, seperti pergelangan tangan, siku, bahu, sampai leher memiliki otot yang paling kecil namun memiliki aktivitas yang lebih banyak (Ambardini *et all.*, 2016).

Nyeri dan ketegangan otot leher terjadi ketika otot menerima beban terus menerus menyebabkan kontraksi berkelanjutan sehingga terjadi stres mekanik pada jaringan *myofascial* (Hardjono *et all*, 2005). Terjadinya stres mekanik pada jaringan *myofascial* menyebabkan tubuh mengeluarkan bradikinin, serotin, histamin, dan prostaglandin yang dikirim ke lokasi cedera dan menimbulkan saraf nosiseptor terangsang sehingga terasa nyeri (Anderson *et all*, 2009). Selain itu, kontraksi otot secara terus menerus menyebabkan

jaringan mengalami iskemia akibatnya jaringan akan kekurangan nutrisi dan oksigen sehingga sampah metabolik dari kontraksi otot yang berkepanjangan tidak dapat diserap kembali (Tulaar, 2008). Sampah tersebut akan membentuk *trigger point* dan menyebabkan ketegangan otot yang menimbulkan nyeri (Hardjono *et all,* 2005). Intervasi fisioterapi yang dapat diberikan untuk mengurangi nyeri pada leher diantaranya yaitu *self myofascial release* dan *self cervical mobilization.*

Self myofascial release adalah intervensi manual terapi yang merupakan prosedur untuk mengkombinasikan tekanan manual terhadap bagian otot yang spesifik dan penggunaan stretching secara simultan. Penerapan *myofascial release* dapat menjadi terapi yang efektif pada kasus nyeri miofasial. Tujuan *self myofascial release* dari adalah untuk kontrol dan fokus pada tekanan, berperan untuk meregangkan atau memajangkan struktur miofasia dan otot dengan tujuan melepas adhesionatau perlengketan, mengurangi nyeri dengan *gate controltheory*, memulihkan kualitas cairan pelumas dari jaringan fasia, mobilitas jaringan dan fungsi normal sendi (Anggraeni, 2014). Sedangkan *cervical mobilization* berfungsi sebagai mobilisasi sendi yang bertujuan untuk meningkatkan mobilitas sendi yang terbatas dan dapat mengurangi efek berbahaya yang terkait dengan immobilisasi sendi dan kontraktur kapsul sendi. Efek jaringan lokal yang dihasilkan oleh teknik mobilisasi sendi berhubungan dengan stimulasi mekanik langsung pada kulit, facia, otot, tendon, ligamen, dan kapsul sendi (Keun, 2017).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan, diketahui bahwa dari hasil wawancara peneliti dengan beberapa penjahit di Desa Pule, Kelurahan Mantingan, Kecamatan Mantingan, Kabupaten Ngawi. Peneliti menemukan bahwa ada 10 penjahit tersebut sering mengalami nyeri terutama dibagian leher. Untuk itu peneliti mencoba memberikan intervensi yang dilakukan kepada 2 orang penjahit yang memenuhi kriteria inklusi. Penjahit mengeluhkan nyeri serta kaku pada bagian punggung atas, serta mempalpasi otot yang mengalami kekauan (*otot upper trapezius*). Kemudian peneliti memberikan intervensi berupa pemberian *self myofascial release* dan *self cervical mobilization* yang dilakukan selama 3 kali dalam seminggu.

Hasil tersebut menunjukan bahwa *self myofascial release* dan *self cervical mobilization* dapat menurunkan nyeri leher serta mengurangi keteganggan otot leher (*upper trapezius*) yang dialami oleh 2 orang penjahit di Desa Pule, Kelurahan Mantingan, Kecamatan Mantingan, Kabupaten Ngawi. Berdasarkan hasil tersebut maka peneliti tertarik melakukan penatalaksanaan fisioterapi terhadap nyeri leher yang dialami pekerja konveksi untuk itu peneliti melakukan penelitian dengan judul pengaruh *self myofascial release* dan *self cervical mobilization* terhadap penurunan nyeri leher otot *upper trapezius* pada pekerja konveksi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang dijelaskan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah pemberian *self myofascial release* dapat menurunkan nyeri leher otot *upper trapezius* pada pekerja konveksi?
2. Apakah pemberian *self cervical mobilization* dapat menurunkan nyeri leher otot *upper trapezius* pada pekerja konveksi?
3. Manakah yang lebih efektif pemberian *self myofascial release* dan *self cervical mobilization* terhadap penurunan nyeri leher otot *upper trapezius* pada pekerja konveksi?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

   Tujuan umum pada penelitian ini adalah mengetahui pengaruh *self myofascial release* dan *self cervical mobilization* pada otot *upper trapezius* terhadap nyeri leher pekerja konveksi.

2. Tujuan Khusus

   a. Untuk mengetahui pengaruh *self myofascial release* pada otot *upper trapezius* terhadap nyeri leher pekerja konveksi.

   b. Untuk mengetahui pengaruh *self cervical mobilization* terhadap nyeri leher pekerja konveksi.

   c. Untuk mengetahui pengaruh *self myofascial release* dan *self cervical mobilization* pada otot *upper trapezius* terhadap penurunan nyeri leher otot *upper trapezius* nyeri leher pekerja konveksi.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan menambah wawasan dan pengetahuan bagi peneliti mengenai pengaruh *self myofascial release* dan *self cervical mobilization* pada otot *upper trapezius* terhadap nyeri leher pekerja konveksi.

2. Bagi Fisioterapi

   Fisioterapi dapat memahami dan mampu memberikan pelayanan fisioterapi yang tepat untuk di berikan pada penderita dengan kasus tersebut.

3. Bagi Masyarakat

   Penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan terutama bidang kesehatan mengenani pengaruh *self myofascial release* dan *self cervical mobilization* pada otot *upper trapezius* terhadap nyeri leher pekerja konveksi terhadap nyeri leher pekerja konveksi.