

BAB I

PENDAHULUAN

Seiring berjalannya waktu, perkembangan teknologi dan informasi di berbagai bidang semakin maju dan modern. Ilmu teknologi dan informasi berkembang sangat pesat di zaman sekarang ini. Dimana dari banyaknya teknologi canggih yang dapat mempermudah pekerjaan manusia sehingga lebih efektif dan efisien dengan menggunakan *smartphone*. Alasan *smartphone* banyak digemari yaitu karena praktis dibawa kemana-mana, menyajikan informasi yang cepat, menyajikan berbagai fitur aplikasi dan interaksi sosial untuk semua kalangan (Nejati *et al.*, 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh *Strategy Analytics* mengungkap bahwa teknologi yang banyak digemari saat ini yaitu *smarthphone*. Pengguna *smartphone* pada akhir tahun 2018 telah mencapai dua miliar orang yang menggunakan *smartphone*. Pengguna *smartphone* diprediksi akan bertambah 50% pada tahun 2019. Berdasarkan data dari *emarketer*, pada tahun 2018 di Indonesia lebih dari 100 juta pengguna *smartphone* aktif. *Platform smart data untuk mobile marketing and commerce*, *Vserv*, bekerja sama dengan *Nielsen Mobile Insight* membuat laporan khusus atau hasil survei mengenai perilaku pengguna *smartphone* di Indonesia. Pengguna *smartphone* memakainya untuk bermain *game* lebih dari 1,5 jam sehari. pengguna *smartphone* yang didominasi oleh perempuan menghabiskan hampir satu jam setiap hari di jejaring sosial, chatting, dan aplikasi lainnya. Berdasarkan laporan tersebut juga terungkap jumlah pengguna *smartphone* di Indonesia terus bertambah, dengan laju pertumbuhan majemuk tahunan mencapai 33% dari tahun 2013-2017. Pertumbuhan ini di dorong oleh pengguna usia muda 18-25 tahun (Rahmandani *et al.*, 2018).

Pengguna *smartphone* biasanya memfleksikan leher untuk menatap objek yang lebih dekat sehingga posisi kepala menunduk dalam jangka waktu yang lama. Sikap tubuh yang salah membuat postur kepala mengalami penurunan *lordosis* bagian *cervical* dari *lower cervical vertebrae*. Hal tersebut dikenal sebagai *forward*

head posture. *Forward head posture* atau posisi kepala berada di depan kedua bahu bisa dialami oleh berbagai usia dan jenis kelamin (Richards *et al.*, 2016).

Keluhan akibat *forward head posture* yaitu nyeri leher dan perubahan postur kepala. Otot-otot leher dipaksa untuk bekerja terlalu lama dengan posisi membungkuk atau *fleksi* akibatnya otot tertarik dan menimbulkan rasa nyeri, sedangkan postur kepala yang salah dalam jangka waktu yang lama saat menggunakan *smartphone* akan mempengaruhi gerak dan fungsi postur tubuh. Hal ini juga disebabkan oleh beberapa faktor yaitu tidur dengan posisi kepala terlalu tinggi, posisi mengemudi dan penggunaan komputer terlalu lama. Namun, pada zaman sekarang ini penelitian banyak yang mengatakan bahwa faktor yang sering terjadi karena penggunaan *smartphone* (Nejati *et al.*, 2015).

Fisioterapi dalam menangani gerak dan fungsi *forward head posture* salah satunya yaitu *Mc.Kenzie Neck Exercise*. Pemberian *Mc.Kenzie Neck Exercise* dapat mengurangi nyeri leher karena memberikan efek relaksasi pada otot setelah kontraksi maksimal sehingga menimbulkan efek inhibisi pada otot yang spasme dan dapat memperbaiki postur tubuh yang salah (Kim *et al.*, 2018).

Mc.Kenzie Neck Exercise memiliki tujuan utama untuk mengajarkan kepada penderita *forward head posture* tentang bagaimana caranya berlatih mandiri melalui latihan berulang dengan gerakan *ekstensi*. *Mc.Kenzie Neck Exercise* merupakan program latihan untuk dirumah yang dapat dilakukan sehari-hari ketika merasakan nyeri atau tegang pada otot-otot disekitar leher. Latihan ini mampu meningkatkan aktivitas fungsional leher dan berguna untuk perbaikan postur kepala (Kong *et al.*, 2017).

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik membuat media Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) berupa *booklet* sebagai media promotif fisioterapi dengan judul “*Mc.kenzie Neck Exercise* untuk *Forward Head Posture* pada pengguna *Smartphone*”. Keutamaan pembuatan media KIE yang berupa *booklet* berpotensi menarik minat baca masyarakat umum dan khususnya pengguna *smartphone* sekaligus tenaga kesehatan fisioterapi karena informasi dikemas dengan desain ilustrasi yang jelas dan menarik. Hasil dari pembahasan teori ini

dapat melatih kreativitas mahasiswa dalam menentukan intervensi fisioterapi dan kajian ilmiah yang berguna dan bermanfaat.

Pemilihan media *booklet* dengan judul tersebut karena mempermudah pengguna *smartphone* untuk memahami latihan dalam menangani berbagai keluhan yang dialami, selain itu pemilihan *booklet* karena ukurannya kecil sehingga dapat dibawa kemana-mana, terdapat desain yang menarik, dan informasi yang lengkap. Tujuan dari hasil produk KIE ini adalah sebagai media informasi dan referensi tentang latihan *Mc.KenzieNeck Exercise* sebagai latihan untuk penderita *forward head posture* pada pengguna *smartphone*. Manfaat dari hasil produk KIE yaitu sebagai referensi latihan bagi teman sejawat khususnya fisioterapi untuk kasus *Forward Head Posture* pada pengguna *smartphone*.