

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Seiring berkembangnya zaman, saat ini banyak perempuan yang dituntut untuk berpenampilan cantik dan menarik pada beberapa pekerjaan, salah satunya adalah jenis profesi *Sales Promotion Girl* (SPG) yang mewajibkan karyawan perempuan berpenampilan yang memiliki daya tarik untuk memperoleh pembelian dari customer. Sepatu *High heels* merupakan salah satu ikon *fashion* yang dapat menunjang penampilan mereka. *High heels* adalah sepatu dengan model tumit yang tinggi dari jari – jari kaki, dengan tinggi sepatu yang dimulai dari lima inchi (Rahmanto *et al.*, 2021).

Nyeri merupakan sensasi tidak nyaman yang timbul pada bagian tubuh akibat terjadinya kerusakan jaringan baik sengaja maupun tidak. Nyeri otot betis merupakan nyeri yang dirasakan di daerah betis baik nyeri local maupun radikular. Penyebabnya dapat berupa aktivitas fisik yang berlebih, cedera dan ketegangan yang diakibatkan oleh peregangan otot yang berlebih (Rahmanto *et al.*, 2021).

American Podiatric Medical Association (APMA) tahun 2014 mencatat bahwa terdapat 49% perempuan yang menggunakan *high heels* merasakan sakit dibagian kaki sebesar 77%. Survei yang dilakukan di Amerika Serikat menunjukkan ada 59% wanita yang menggunakan sepatu berhak tinggi kurang lebih satu sampai delapan jam per harinya. Penelitian yang dilakukan di Inggris menyebutkan bahwa sekitar 80% wanita yang menggunakan sepatu hak tinggi mengalami nyeri pada bagian otot- otot kaki. Sementara itu, penelitian yang dilakukan di Departement Store X Bogor, dengan jumlah 84 responden yang mengaluhkan nyeri pada otot *Gastrocnemius*, diantaranya 21 orang mengeluhkan nyeri ringan, 43 orang mengeluhkan nyeri sedang dan 20 orang mengeluhkan nyeri berat (Rahmanto *et al.*, 2021).

Berdasarkan study pendahuluan yang sudah dilakukan oleh peneliti di Samilaris Klaten, setelah dilakukan pemeriksaan secara sampling pada 12 orang dari jumlah 37 *Sales Promotion Girl* yang menggunakan *high heels* didapatkan hasil bahwa 10 diantaranya mengalami nyeri pada otot *Gastrocnemius*. Melihat dampak yang ditimbulkan, maka perlu diketahui faktor penyebab terjadinya nyeri betis. Dalam hal ini pemakaian sepatu *high heels* merupakan salah satu faktor dari nyeri otot tersebut (Septian & Merijanti, 2018). Penggunaan *high heels* dengan tinggi diatas lima sentimeter membuat posisi kaki selalu dalam keadaan menjinjit sehingga dapat memicu terjadinya kontraksi pada otot *Gastrocnemius* secara terus menerus untuk mempertahankan posisi tubuh (Rahmanto *et al.*, 2021).

Apabila dilakukan dalam kurun waktu yang lama maka dapat memicu ketegangan dan spasme otot *Gastrocnemius*. Dampaknya adalah nyeri otot yang dapat mempengaruhi terjadinya penurunan

produktivitas dan kualitas kerja sehingga memberikan efek buruk bagi suatu perusahaan (Rahmanto *et al.*, 2021). (Amaliyah, 2018) menyebutkan bahwa penurunan produktivitas kerja sebagai dampak dari nyeri otot *Gastrocnemius* dapat dirasakan SPG pada beberapa aktivitas bekerja seperti mencatat laporan pada komputer atau buku penjualan, menata barang jualan pada rak *display*, berdiri melayani pembeli memilih barang, memasang contoh barang jualan pada *manekin* atau patung, dan posisi berdiri menjaga pada stand. Pada kasus ini fisioterapi berperan penting dalam penanganannya, bentuk penanganan fisioterapi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri yaitu menggunakan manual terapi dengan *Myofascial Release Technique*.

Myofascial Release Technique merupakan teknik mobilisasi jaringan lunak yang digunakan untuk meningkatkan mobilitas jaringan lunak melalui penerapan tekanan mekanis yang lambat dan terkontrol secara langsung pada kondisi kronis yang menyebabkan terbatasnya jaringan lunak. Teknik ini dilakukan dengan menggunakan jari tangan, ibu jari, lengan bawah atau siku. Tekanan ditingkatkan secara bertahap atau diulangi sampai mobilitas jaringan dirasakan membaik (Tandel & Shukla, 2021). *Myofascial Release* merelaksasikan otot yang mengalami kekakuan dengan cara peregangan dengan durasi yang lama untuk menurunkan nyeri serta mengembalikan dan meningkatkan fungsi (Safitri, 2020).

Berdasarkan dari latar belakang yang sudah dijabarkan diatas maka penulis ingin meneliti untuk intervensi *Myofascial Release* apakah dapat berpengaruh untuk mengurangi nyeri otot *Gastrocnemius* pada *Sales Promotion Girl*.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan dari latar belakang diatas dapat dirumuskan masalah:

“Adakah pengaruh pemberian *Myofascial Release* untuk mengurangi nyeri otot *Gastrocnemius* pada *Sales Promotion Girl*?”

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh pemberian *Myofascial Release* untuk mengurangi nyeri otot *Gastrocnemius* pada *Sales Promotion Girl*

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui tingkat nyeri pada otot *Gastrocnemius* sebelum pemberian *Myofascial Release*
- b. Untuk mengetahui tingkat nyeri pada otot *Gastrocnemius* setelah pemberian *Myofascial Release*

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Bagi Keilmuan

Diharapkan menjadi bahan pembelajaran bagi yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut dengan topik *Myofascial Release* terhadap penurunan nyeri otot *Gastrocnemius*

2. Bagi Masyarakat

Diharapkan Masyarakat terutama pada penderita nyeri betis bisa memiliki pengetahuan tentang *Myofascial Release* terhadap penurunan nyeri otot *Gastrocnemius*

3. Bagi Fisioterapi

Diharapkan dapat melakukan *Myofascial Release* terhadap penurunan nyeri otot *Gastrocnemius*

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bisa menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya dan dapat dikembangkan menjadi pengaruh *Myofascial Release* terhadap penurunan nyeri otot *Gastrocnemius*

E. KEASLIAN PENELITIAN

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Penulis dan Tahun	Judul	Persamaan	Perbedaan
1.	(Yeasmin Lipa <i>et al.</i> , 2022)	A Comparative Study To Find Out The Effectiveness Of <i>Myofascial Release</i> Technique Along With Stretching Versus <i>Myofascial Release</i> Technique In Patients With <i>Plantar Fasciitis</i>	Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang saya lakukan yaitu sama – sama meneliti efektivitas <i>Myofascial Release</i> terhadap penurunan nyeri <i>plantar fasciitis</i>	Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang saya lakukan yaitu pada penelitian tersebut menggunakan 2 intervensi yaitu MFR pada <i>fascia</i> plantar, otot <i>Gastrocnemius</i> serta tendon achilles dan stretching. Sedangkan penelitian saya hanya menggunakan intervensi MFR pada otot <i>Gastrocnemius</i> saja
2.	(Septian & Merijanti, 2018)	Pemakaian Sepatu Hak Tinggi Berhubungan	Persamaan penelitian tersebut	Perbedaan penelitian tersebut dengan

Dengan Nyeri Otot dengan penelitian penelitian yang saya
 Betis Pada Pramuniaga yang saya lakukan lakukan yaitu pada
 yaitu sama – sama penelitian tersebut
 meneliti nyeri otot menggunakan alat
 betis ukur VAS (*visual Analog Scale*)
 sedangkan penelitian
 saya menggunakan
 NRS (*Numeric Rating Scale*). dan juga
 penelitian tersebut
 membahas tentang
 pengaruh penggunaan
 sepatu hak tinggi
 terhadap nyeri betis
 sedangkan penelitian
 saya membahas
 pengaruh intervensi
Myofascial Release
 terhadap penurunan
 nyeri betis

3. (Rahmanto *et al.*, 2021) Hubungan Masa Persamaan Perbedaan penelitian
 Pemakaian *High Heels* penelitian tersebut tersebut dengan
 Terhadap Nyeri Otot dengan penelitian penelitian yang saya
Gastrocnemius Pada yang saya lakukan lakukan yaitu pada
 Karyawan *Sales* yaitu menggunakan penelitian tersebut
Promotion Girl Di subjek *Sales* menggunakan alat
 Kota Malang *Promotion Girl* ukur Nordic Body
 Maps sedangkan pada
 penelitian saya
 menggunakan alat
 ukur NRS (*Numeric*

			<p><i>Rating Scale</i>). dan juga penelitian tersebut membahas tentang hubungan pemakaian high heels terhadap nyeri betis sedangkan penelitian saya membahas tentang pengaruh intervensi <i>Myofascial Release</i> terhadap penurunan nyeri betis</p>
4. (Sarkar et al., 2018)	<p>Efficacy of Muscle Energy Technique as Compared to <i>Myofascial Trigger Point Release</i> in Chronic <i>Plantar Fasciitis</i>: A Double Blind Randomized Clinical Trial</p>	<p>Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang saya lakukan adalah menggunakan teknik <i>Myofascial Release</i></p>	<p>Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang saya lakukan yaitu pada responden yang diteliti. Penelitian tersebut menggunakan responden dengan diagnose <i>plantar fasciitis</i> kronik sedangkan penelitian saya menggunakan responden SPG dengan keluhan nyeri betis.</p>
