

BAB I

PENDAHULUAN

Nyeri leher merupakan masalah yang terjadi ditulang belakang bagian atas (*Cervical Spine*) dengan ditandai ketegangan, cedera sampai terjadi gangguan fungsi gerak pada leher (Nurhidayanti *et al.*, 2023). Didapatkan dari data yang dikumpulkan dari tahun 1990-2017 menunjukkan bahwa prevalensi nyeri leher di Indonesia berkisar antara 27.000 – 30.000 kasus per orang (Natashia & Makkiyah, 2024).

Dilaporkan dari WHO, 2018 prevalensi pada keluhan nyeri leher mencapai 64% dan keluhan bahu atau lengan 41%. WHO juga melaporkan bahwa kasus nyeri leher merupakan penyakit akibat kerja yang paling banyak terjadi dan diperkirakan mencapai 60% dari semua penyakit akibat kerja dalam posisi statis dengan waktu yang lama dan sering, hasil angka prevalensi nyeri leher di Indonesia pada tahun 2013 yaitu sebesar 24,7%, hasil studi Departemen Kesehatan tentang profil masalah kesehatan di Indonesia pada tahun 2006 juga menunjukkan bahwa sekitar 40,5% penyakit yang dialami pekerja berhubungan dengan pekerjaannya (Wardhani, 2022). Pada 251 pekerja pabrik bagian jahit sepatu di Lubuk Pakam sebanyak 53,8% mengeluhkan nyeri leher, dimana posisi dalam melakukan pekerjaan dengan kepala lebih condong kedepan dan duduk dalam waktu lama dan berulang-ulang, sehingga posisi tersebut menimbulkan terjadinya nyeri leher (Panjaitan, 2021).

Setiap cedera atau proses penyakit pada struktur leher dapat mengakibatkan spasme otot sampai hilangnya fungsi gerak pada tubuh. Nyeri leher sering di alami oleh pekerja karena postur kurang ergonomis dengan posisi yang sering mencondongkan leher serta menekuk leher kedepan dalam jangka waktu yang lama dan sering, sehingga hal tersebut mengakibatkan terjadinya nyeri leher (Sari & Faridah, 2023). Bekerja dengan posisi yang sering menundukkan kepala dengan waktu yang lama sehingga menimbulkan nyeri leher. Potensi pembangkit nyeri termasuk tulang, otot, ligamen, sendi, dan diskus

intervertebralis dimana menundukkan kepala saat bekerja merupakan salah satu postur kerja yang tidak ergonomis (Nurhidayanti *et al.*, 2021). Posisi kurang ergonomis mengakibatkan otot mengalami kontraksi berlebihan sehingga otot melemah (Kenwa *et al.*, 2019). Sikap kerja merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya keluhan muskuloskeletal disorder terutama pada pekerja dengan posisi statis dalam jangka waktu yang lama dan sering, hal-hal yang bisa terjadi karena sikap posisi kerja yang salah seperti mengeluhkan nyeri, mati rasa, kesemutan, kekakuan otot, gemetar, gangguan tidur serta merasakan kelelahan (Wijayati, 2019).

Masalah muskuloskeletal umumnya dapat terjadi disebabkan karena bekerja terlalu berat dan posisi tubuh gerakan statis dalam waktu yang cukup lama sehingga menyebabkan kontraksi otot yang berlebih terutama pada otot leher. Jika pekerjaan berlangsung dalam kurun waktu yang lama akan menimbulkan penurunan kemampuan tubuh dan menyebabkan masalah muskuloskeletal yang salah satunya yaitu nyeri leher (Siregar, 2022). Terdapat beberapa faktor yang dapat menjadi penyebab dari timbulnya nyeri leher seperti faktor lingkungan pekerjaan, dan dari faktor individu seperti usia, jenis kelamin, serta sikap atau postur dalam bekerja. Dalam pekerjaan ini, postur kerja menjadi sangat mempengaruhi dalam terjadinya masalah dalam muskuloskeletal. Fisioterapi dapat menangani masalah nyeri leher dengan dapat dilakukan pemberian terapi latihan. Terapi latihan merupakan gerak tubuh, postur tubuh atau aktivitas fisik yang dilakukan sistematis dan terencana guna memberikan manfaat untuk memperbaiki, mengembalikan serta menambah fungsi lingkungan hidup gerak sendi pada pasien (Sari & Faridah, 2023). Sehingga dipilih intervensi berupa latihan *MC. KENZIE EXERCISE* dengan kombinasi *NECK CAILLIET EXERCISE*.

Mc. Kenzie Cervical Exercise merupakan bentuk latihan untuk mengurangi rasa nyeri pada leher serta dapat meningkatkan fleksibilitas otot leher, membantu mengurangi spasme pada otot, meningkatkan lingkup gerak sendi leher yang terbatas (Nurhidayanti *et al.*, 2023). *Mc. Kenzie Cervical Exercise* merupakan latihan menggerakkan badan dan leher kebelakang, digunakan untuk penguatan serta peregangan otot ekstensor dan otot fleksor yang dapat mengurangi nyeri.

Latihan *Mc. Kenzie Cervical Exercise* terdiri dari *chin tuck, neck extension, side bending exercise, neck rotation, neck flexion, shoulder shrug*. Setiap gerakan ditahan 10 detik 10 kali pengulangan dengan 3 repetisi (Olani *et al.*, 2023).

Neck Cailliet exercise merupakan latihan isometrik pada otot leher bertujuan menguatkan otot-otot yang lemah tanpa merangsang struktur yang sensitif terhadap rasa sakit yang terjadi pada otot, ligament, tendon maupun sendi pada leher (Sugiono *et al.*, 2023). Latihan isometrik lebih mudah dilakukan dan diterima pasien karena alat yang dibutuhkan sangat minimal yaitu karena mekanismenya, mekanisme isometrik berupa kontraksi pada grup otot tertentu tanpa mengubah panjang otot serta menghambat pergerakan sendi sehingga diharapkan dapat memberikan kepatuhan bagi pasien dalam konsistensi latihan (Cahyono *et al.*, 2023).

Banyaknya pasien yang mengalami keluhan nyeri leher, untuk mengatasi keluhan tersebut perlu dilakukan latihan. Hal ini dilakukan sebagai metode untuk mengurangi nyeri leher pada pasien dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Namun akibatnya kurang pengetahuan oleh fisioterapi mengenai gerakan apa saja yang dapat dilakukan dalam mengatasi nyeri leher maka perlu adanya komunikasi informasi dan edukasi (KIE) sebagai dasar dalam pemberian terapi.

Menindaklanjuti uraian di atas maka penulis tertarik membuat video yang berjudul “**MC KENZIE CERVICAL EXERCISE DENGAN KOMBINASI NECK CAILLIET EXERCISE UNTUK MENGURANGI NYERI LEHER PEKERJA DENGAN POSISI STATIS**”. penulis berharap dengan adanya video ini dapat membantu teman-teman tenaga medis khususnya fisioterapi dan pasien dalam menangani nyeri leher dengan menggunakan terapi latihan.