

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Musculoskeletal Disorders (MSDs) adalah cedera dan gangguan yang memengaruhi gerak tubuh manusia atau sistem muskuloskeletal seperti otot, tendon, ligamen, saraf dan pembuluh darah (Romadhoni, D. L *et al.*, 2018). *Forward Head Posture* merupakan salah satu dari MSDs yang didefinisikan sebagai posisi struktural dari kepala yang berada lebih *anterior* daripada posisi tubuh (Tamalia *et al.*, 2023).

Gambaran umum *Forward Head Posture* adalah posisi kepala condong ke depan melebihi bahu dimana posisi kepala normal adalah berada sejajar dengan bahu (Rossa *et al.*, 2019). Prevalensi *Forward head posture* pada anak dan remaja di beberapa sekolah di Australia didapatkan bahwa pada kelompok usia 5-10 tahun, 115 dari 448 anak mengalami FHP (Suciati *et al.*, 2022). Penelitian telah melaporkan prevalensi *Forward Head Posture* (FHP) berkisar antara 52% hingga 68% pada remaja usia 12-18 tahun (Titcomb *et al.*, 2023). Pada kelompok usia 20-30 tahun adalah 60% (Budi *et al.*, 2021). Sedangkan pada kelompok usia lansia 60 keatas menurut penelitian ditemukan 14 dari 20 lansia mengalami FHP (Fatmawati *et al.*, 2022). Sudut kraniovertebral pada laki-laki dengan FHP adalah sekitar 48,8° dengan rata-rata kelompok umur 22-44 tahun, sudut kraniovertebral pada wanita dengan FHP adalah sekitar 47,6° dengan rata-rata kelompok umur 23-66 tahun. Sudut kraniovertebral normal adalah sekitar 49,9–50° (Worlikar *et al.*, 2019).

Penelitian telah mengungkapkan bahwa *Forward Head Posture* dapat mengakibatkan nyeri leher karena pada kondisi *forward head posture* otot-otot yang berada di sekitar leher mengalami pemendekan dan *spasme* yang akan menyebabkan nyeri pada leher (Suwaidi *et al.*, 2023). Nyeri leher adalah penyebab utama penyakit, penurunan konsentrasi, pencapaian pendidikan yang lebih rendah, dan siswa yang membolos, sehingga mempengaruhi prospek karir masa depan siswa (Al-Hadidi *et al.*, 2019). Tentu saja jumlah ini jauh lebih sedikit dibanding jumlah nyatanya, karena

masyarakat menganggap nyeri leher adalah hal yang sepele dan dapat sembuh dengan sendirinya. Namun demikian, jika dibiarkan akan mengganggu produktivitas belajar dan produktivitas kerja (Wibisono, 2023).

Fisioterapi sebagai tenaga kesehatan memiliki peran untuk mengurangi nyeri leher atau *neck pain* yang diakibatkan karena *forward head posture* salah satunya dapat menggunakan intervensi *myofascial release* dan latihan *postural awareness*. Intervensi ini dipilih karena menurut penelitian (Haryatno *et al.*, 2018) pemberian *myofascial release* terbukti efektif untuk mengurangi nyeri leher serta latihan *postural awareness* juga terbukti efektif untuk mengurangi nyeri leher karena *forward head posture* (Balthillaya *et al.*, 2022).

Myofascial release merupakan teknik pijatan manual yang bertujuan untuk meregangkan fascia, mengurangi perlengketan jaringan dan memperbaiki struktur jaringan lunak sehingga dapat mengurangi nyeri dan mengembalikan gerak fungsional secara normal (Sulistyaningsih *et al.*, 2020). Salah satu metode atau teknik pada intervensi Myofascial Release yang dapat digunakan untuk menurunkan nyeri yaitu gerakan Friction, dimana gerakan ini dapat diberikan sesuai dengan arah serat otot yang efektif diberikan untuk menghilangkan trigger point sehingga memungkinkan serat otot bergerak secara normal, dan mampu meningkatkan aliran darah melalui jaringan sehingga terjadi penurunan sensitifitas saraf dan otot (Adinda, 2019).

Postural Awareness atau kesadaran postur atau kontrol postural merupakan salah satu latihan yang dapat dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri pada leher karena postur leher yang kurang baik merupakan salah satu faktor resiko terjadinya nyeri pada leher. *Postural awareness* pada remaja terkait dengan nyeri leher dapat merujuk pada pemahaman dan pengawasan terhadap posisi tubuh yang optimal serta perubahan posisi yang dapat menyebabkan nyeri leher, seperti postur kepala maju (*forward head posture*) akibat penggunaan smartphone atau posisi duduk yang tidak ergonomis. Hal ini menekankan pentingnya kesadaran postur tubuh yang

baik dan posisi duduk yang ergonomis untuk mengurangi risiko nyeri leher pada remaja. Latihan pada *Postural awareness* meliputi posisi duduk, berdiri dan berjalan yang baik (Mustafa *et al.*, 2022).

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk mengangkat judul “Pengaruh pemberian *Myofascial Release* dan *Postural Awareness* terhadap penurunan nyeri leher akibat *Forward Head Posture* pada remaja”.

B. Rumusan Masalah

“Apakah pemberian *Myofascial Release* dan *Postural Awareness* berpengaruh terhadap penurunan nyeri leher karena *Forward Head Posture* pada remaja?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui pengaruh pemberian *Myofascial Release* dan *Postural Awareness* terhadap penurunan nyeri leher

2. Tujuan Khusus

a. Untuk mengetahui nilai nyeri leher sebelum dan sesudah diberikan *Myofascial Release* dan *Postural Awareness*

b. Untuk menganalisa pengaruh *Myofascial Release* dan *Postural Awareness* terhadap penurunan nyeri leher akibat *Forward Head Posture*

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Keilmuan

Diharapkan menjadi bahan pembelajaran bagi yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut dengan topik *Myofascial Release* dan *Postural Awareness* terhadap penurunan nyeri leher akibat *Forward Head Posture*

2. Bagi Masyarakat

Diharapkan Masyarakat terutama pada penderita nyeri leher akibat *Forward Head Posture* bisa memiliki pengetahuan tentang

pengaruh *Myofascial Release* dan *Postural Awareness* terhadap penurunan nyeri leher akibat *Forward Head Posture*

3. Bagi Fisioterapi

Diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan baru tentang penanganan pada nyeri leher akibat *Forward Head Posture*

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bisa menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya mengenai penanganan fisioterapi untuk mengurangi nyeri leher akibat *Forward Head Posture*

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Penulis dan Tahun	Judul	Persamaan	Perbedaan
1	Jovanka <i>et al.</i> , (2022)	Posisi duduk mengemudi dengan kejadian <i>forward head posture</i> pada sopir bus rapid transit di provinsi bali	Penelitian tersebut memiliki kesamaan dengan penelitian saya yaitu posisi duduk sebagai salah satu faktor penyebab <i>forward head posture</i>	Penelitian tersebut menggunakan subjek pada sopir bus sedangkan penelitian saya menggunakan subjek pada siswa SMA
2	Guohao <i>et al.</i> , (2022)	The relationship between <i>Forward Head Posture</i> , postural control and gait: A systematic review	Penelitian tersebut memiliki kesamaan dengan penelitian yang saya lakukan yaitu meneliti tentang <i>forward</i>	Penelitian tersebut menggunakan variabel hubungan sedangkan penelitian saya menggunakan variabel pengaruh.

			<i>head posture</i> dan postural kontrol	
3	<u>Ganesh M Balthillaya</u> <i>et al.</i> , (2022)	Effectiveness of posture-correction interventions for mechanical neck pain and posture among people with <i>Forward Head Posture</i> : protocol for a systematic review	Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian saya yaitu membahas tentang <i>Forward Head Posture</i> dan nyeri leher	Penelitian tersebut hanya menggunakan intervensi correct posture/postural awareness sedangkan penelitian saya menggunakan kombinasi postural awareness dan myofascial release
4	Nesreen Fawzy Mahmoud <i>et al.</i> , (2019)	The Relationship Between <i>Forward Head Posture</i> and Neck Pain: a Systematic Review and Meta-Analysis	Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian saya yaitu membahas tentang <i>Forward Head posture</i> dan nyeri leher	Penelitian tersebut menggunakan variabel hubungan sedangkan penelitian saya menggunakan variabel pengaruh
5	Sulistyaningsih Putri dan Adinda Riestiani Hernatha (2020)	Myofascial Release Menurunkan Nyeri dan Meningkatkan Fungsional Leher Myofascial Pain Syndrome Otot Upper Trapezius	Penelitian ini memiliki persamaan dengan penelitian saya yaitu membahas tentang penanganan pada nyeri leher dengan <i>myofascial release</i>	Penelitian ini berfokus pada penurunan nyeri leher dan meningkatkan fungsional leher dengan <i>myofascial release</i> sedangkan penelitian saya hanya berfokus pada penurunan nyeri leher dengan

*myofascial
release*
