

BAB I

PENDAHULUAN

Postur tubuh merupakan salah satu hal penting untuk mendukung kesehatan tulang belakang (Wen *et al.*, 2022). Orang yang terlihat sehat mungkin sebenarnya memiliki beberapa postur tubuh yang kurang baik dan membutuhkan perbaikan. (Paschaleri *et al.*, 2022). Memperbaiki postur tubuh bermanfaat bagi kesehatan secara keseluruhan dan mendukung penampilan seseorang (Sharma & Rawat, 2023). Penampilan yang didukung oleh postur tubuh yang sehat penting bagi semua orang, terutama bagi remaja yang sedang dalam masa pertumbuhan dan pencarian jati diri. (Setiawan, C., *et al* 2021).

Postur duduk yang kurang ergonomi seperti fleksi atau ekstensi serta dilakukan dalam durasi lama akan menyebabkan beban kerja yang tidak merata terhadap otot lawannya sehingga akan mengalami kelelahan dan berujung pada nyeri leher, pada akhirnya akan memperparah keluhan dan menurunkan kinerja. Saat beban statis yaitu saat posisi tubuh duduk, maka otot-otot juga bekerja secara statis dimana otot berkontraksi dalam suatu periode tertentu dan pembuluh darah tertekan oleh otot yang mengakibatkan peredaran darah terganggu, sehingga terjadi peningkatan penimbunan asam laktat dan berakhir dengan timbulnya keluhan nyeri pada otot salah satunya pada otot leher. (Ulfiana *et al.*, 2022).

Mechanical Neck Pain merupakan gangguan muskuloskeletal yang dipicu oleh problem muskuloskeletal trauma, gangguan sistemik, neoplasma dan postur yang buruk, berkaitan dengan trauma dan postur yang jelek dikenal dengan *mecanical neck dysfunction* atau sering disebut sebagai *Mechanical Neck Pain* (Maghfirah *et al.*, 2024). *Mechanical Neck Pain* merupakan tipe nyeri leher yang mencakup kondisi minor strain/sprain pada otot dan ligamen serta disfungsi *facet joint* (Putra *et al.*, 2020).

Mechanical Neck Pain atau disebut juga non spesifik *neck pain*, merujuk kepada nyeri leher yang disebabkan karena adanya lesi pada spine atau struktur penunjang leher, seperti *minor strain* dan *sprain* pada ligamen dan otot servikal, akibat dari suatu trauma, kesalahan postur, pekerjaan yang dapat menimbulkan

strain. Lesi pada *zygapophyseal joint* (sendi facet) di *regio servikal* dan spasme otot/*muscle tightness* di *regio servikal* juga dapat dikatakan sebagai *Mechanical Neck Pain* (Putra *et al.*, 2020).

Menurut penelitian sebelumnya Fernández-Carnero *et al.*, (2023) prevalensi *Mechanical Neck Pain* di dunia sangat tinggi dari 43- 66,7%. 19,5% berada di Spanyol, 13.8% berada di USA. Prevalensi MNP di Indonesia mengalami kenaikan sejak pandemi. Kenaikan MNP sekitar 17,7 sampai 66% hal ini banyak terjadi pada usia 20-35 tahun yang disebabkan karena durasi terlalu lama di depan laptop/smartphone saat WFH (*Work From Home*) ataupun kuliah daring (Kemenkes, 2020).

Insidensi *Mechanical Neck Pain* terus bertambah seiring dengan bertambahnya usia dan seiringnya penggunaan laptop/smartphone lebih dari 9 jam/hari. Penelitian menunjukkan bahwa prevalensi nyeri muskuloskeletal pada masyarakat dalam 1 tahun adalah 70%. Dalam kurun waktu 1 tahun, prevalensi nyeri muskuloskeletal di wilayah Yogyakarta sebesar 50% sampai 60%, dan perempuan juga lebih tinggi dibandingkan laki-laki (Jehanam *et al.*, 2020).

Salah satu intervensi fisioterapi yang dapat diaplikasikan pada kasus *Mechanical Neck Pain* yaitu *Mulligan mobilization* merupakan teknik mobilisasi spine dalam posisi *weight bearing* dan arah mobilisasi paralel terhadap bidang gerak facet joint. Salah satu teknik mulligan yang dapat diterapkan pada *Mechanical Neck Pain* adalah *Sustained Natural Apophyseal Glides* (SNAG). Keberhasilan dari teknik ini yaitu dengan tidak ditemui adanya rasa nyeri (Santoso *et al.*, n.d.). Teknik *Snags Mulligan* adalah terjadi rileksasi pada otot-otot antagonis saat dilakukan secara intermiten. Peregangan ini akan menstimulasi golgi tendon sehingga menimbulkan efek placebo, kemudian kontraksi pada otot leher, serta stretching yang dilakukan secara intermiten pula akan memperbaiki sirkulasi kapiler dan cairan pada sendi agar menjadi lebih baik dengan latihan aktif sehingga dapat mengurangi iritasi pada saraf afferent yang dapat menimbulkan reflek keseimbangan pada tonus otot, sehingga nyeri dapat berkurang (Rahim *et al.*, 2020).

Latihan *chin tuck* adalah bentuk latihan dari *forward head exercise* yang melatih *deep neck flexor* (Smithard *et al.*, 2022). *Chin tuck exercise* digunakan untuk otot *deep flexor cervical* yang terdiri dari otot *longus capitis*, *longus coli*.

Latihan *strengthening* berguna untuk meningkatkan fungsi dan kinerja otot. Letak otot tersebut pada bagian leher yang bertugas untuk menstabilkan dan menjaga ketegakan tulang belakang area *cervical*. Adanya gangguan *forward head posture* menyebabkan otot tersebut mengalami kelemahan. Untuk meningkatkan kekuatan otot pada daerah *deep flexor cervical* dapat diberikan *chin tuck exercise* (Yani *et al.*, 2020).

Media edukasi yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu dalam bentuk video edukasi yang ditujukan kepada fisioterapis. Video adalah media untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan, mudah dipelajari dan disampaikan ke masyarakat. Manfaat video sebagai media komunikasi kesehatan yang membantu dan menambah pengetahuan terapis mengenai teknik *Sustained Natural Apophyseal Glides* (SNAGS) dan *Chin Tuck* untuk mengatasi nyeri leher. Diharapkan dengan latihan yang terdapat pada video akan memudahkan fisioterapis dalam mempraktekkan, sehingga fisioterapis dapat dengan mudah mengingat dan mengaplikasikannya.