

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Dalam kehidupan, manusia melakukan berbagai aktivitas untuk memenuhi kebutuhannya. Saat memenuhi kebutuhannya kadang manusia melakukan aktivitas yang berlebihan. Aktivitas yang berlebihan akan menimbulkan efek pada seseorang, seperti keluhan pada sistem otot (muskuloskeletal) berupa keluhan rasa sakit, nyeri dan pegal-pegal. *World Health Organization* (WHO) tahun 2003 melaporkan gangguan muskuloskeletal adalah penyakit akibat kerja yang paling banyak terjadi dan diperkirakan mencapai 60%. Gangguan muskuloskeletal salah satunya adalah nyeri leher. Nyeri leher merupakan kasus muskuloskeletal terbesar kedua setelah nyeri punggung bawah. Nyeri leher merupakan keluhan yang sangat umum, dimana 70% populasi pernah mengalami nyeri leher. Prevalensi nyeri leher pada masyarakat selama 1 tahun besarnya 40% dan prevalensi ini lebih tinggi pada wanita. Prevalensi nyeri leher pada pekerja besarnya sekitar 60%-70% (Haryatno, P, 2016; Yunus, M, A, S, 2015).

Nyeri leher yang banyak terjadi pada pekerja umumnya merupakan nyeri leher mekanik. Nyeri leher mekanik adalah nyeri leher yang berlokasi di area *occipital* dan bahu belakang yang tidak menyebar ke ujung kepala dan ke ujung tangan. Nyeri leher mekanik dapat disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain : stres, kecemasan, posisi kerja yang salah dan gerakan yang berlebihan. Keluhan yang di rasakan pada umumnya adalah sakit di daerah leher, kaku dan nyeri pada otot-otot leher. Nyeri pada otot leher di akibatkan salah satunya karena pemendekan otot. Hal itu dapat menimbulkan ketidaknyamanan, penurunan kualitas hidup dan penurunan aktivitas kerja. Salah satu latihan yang efektif untuk mengurangi masalah tersebut adalah dengan *Contract relax stretching* aktif dan *Contract Relax Stretching* pasif (Clarke, et al, 2011; Sudaryanto, 2014).

Contract relax stretching merupakan kombinasi dari tipe *stretching* isometrik dengan *stretching* pasif. Dikatakan demikian karena *contract relax stretching* yang dilakukan akan memberikan kontraksi isometrik pada otot yang memendek dan dilanjutkan dengan relaksasi dan *stretching* pada otot tersebut. Ada 2 macam *contract relax stretching* yaitu *contract relax stretching* aktif dan *contract relax stretching* pasif. *Contract relax stretching* aktif merupakan metode *contract relax stretching* yang dilakukan secara aktif dengan kekuatan pasien sendiri yang bertujuan untuk menginhibisi otot yang spasme dan memendek. *Contract relax stretching* pasif merupakan tindakan *contract relax stretching* yang dilakukan dengan kekuatan dari luar tubuh yaitu dengan bantuan fisioterapis yang di aplikasikan secara manual atau dengan alat bantu mekanik (Hardjono, J & Ervina, A, 2012).

Berdasarkan penelitian tentang *contract relax stretching* menyatakan bahwa, *contract relax stretching* mampu menurunkan nyeri leher mekanik. Penelitian ini dilakukan oleh Hardjono dan Sugijanto pada tahun 2012 dan 2006.

Hasil survei pendahuluan yang dilakukan di Desa Jarum Bayat Klaten dengan metode wawancara, dari 10 orang pembatik tulis di dapatkan hasil 70% mengeluhkan nyeri leher mekanik. Dari hasil wawancara tersebut juga didapatkan bahwa para pembatik tulis tersebut tidak memiliki pengetahuan tentang latihan untuk mengurangi nyeri leher

Berdasarkan yang telah disampaikan di atas, penulis tertarik untuk meneliti pengaruh *contract relax stretching* aktif dan *contract relax stretching* pasif terhadap penurunan nyeri leher mekanik pada pembatik tulis di Desa Jarum Bayat Klaten.

B. PERUMUSAN MASALAH

Berdasarkan pada uraian latar belakang masalah di atas, adapun rumusan masalah yang penulis ajukan adalah :

1. Apakah *contract relax stretching* aktif berpengaruh terhadap penurunan nyeri leher mekanik pada pembatik tulis di Desa Jarum Bayat Klaten?
2. Apakah *contract relax sstretching* pasif berpengaruh terhadap penurunan nyeri leher mekanik pada pembatik tulis di Desa Jarum Bayat Klaten?
3. Adakah perbedaan pengaruh *contract relax stretching* aktif dan *contract relax stretching* pasif terhadap penurunan nyeri leher mekanik pada pembatik tulis di Desa Jarum Bayat Klaten?

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Mengetahui perbedaan pengaruh *Contract Relax Stretching* aktif dan *Contract Relax Stretching* pasif terhadap penurunan nyeri leher mekanik pada pembatik tulis di Desa Jarum Bayat Klaten.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendiskripsikan usia responden yang bekerja sebagai pembatik tulis di Desa Jarum Bayat Klaten.
- b. Mengidentifikasi adanya nyeri leher mekanik pada pembatik tulis sebelum dilakukan *Contract Relax Stretching* aktif di Desa Jarum Bayat Klaten.
- c. Mengetahui penurunan nyeri leher mekanik pada pembatik tulis setelah dilakukan *Contract Relax Stretching* aktif pada pembatik tulis di Desa Jarum Bayat Klaten.
- d. Mengidentifikasi adanya nyeri leher mekanik pada pembatik tulis sebelum dilakukan *Contract Relax Stretching* pasif di Desa Jarum Bayat Klaten.

- e. Mengetahui penurunan nyeri leher mekanik pada pembatik tulis setelah dilakukan *Contract Relax Stretching* pasif pada pembatik tulis di Desa Jarum Bayat Klaten.
- f. Mengidentifikasi pengaruh pemberian *Contract Relax Stretching* Aktif terhadap penurunan nyeri leher mekanik pada pembatik tulis di Desa Jarum Bayat Klaten.
- g. Mengidentifikasi pengaruh pemberian *Contract Relax Stretching* Pasif terhadap penurunan nyeri leher mekanik pada pembatik tulis di Desa Jarum Bayat Klaten.
- h. Mengetahui perbedaan pengaruh antara *Contract Relax Stretching* Aktif dengan *Contract Relax Stretching* Pasif terhadap penurunan nyeri leher mekanik pada pembatik tulis di Desa Jarum Bayat Klaten.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat dan menambah perbendaharaan bahan bacaan bagi mahasiswa Stikes ‘Aisyiyah Surakarta.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan pertimbangan bagi peneliti lain untuk melaksanakan penelitian yang sejenis atau melanjutkan penelitian yang sudah dilakukan oleh penulis.

3. Bagi Pembatik Tulis

Bermanfaat menambah pengetahuan bagi pembatik tulis tentang latihan *Contract Relax Stretching* aktif dan *Contract Relax Stretching* pasif untuk penurunan nyeri leher mekanik.

4. Bagi Fisioterapis

Sebagai bahan bacaan dan menambah wawasan bagi fisioterapis khususnya dalam hal pelaksanaan *Contract Relax Stretching* aktif dan *Contract Relax Stretching* pasif terhadap penurunan nyeri leher mekanik.