

BAB I

PENDAHULUAN

Di era modern seperti ini, banyak orang menghabiskan waktu sehari-hari untuk menyelesaikan pekerjaan maupun tugas-tugasnya tanpa memperdulikan efek samping yang ditimbulkan. Beberapa efek samping yang ditimbulkan dapat berupa kelelahan fisik seperti keluhan pada otot, sendi, dan tulang yang dapat menyebabkan kondisi tubuh menurun serta mengalami gangguan dalam beraktivitas. Nyeri leher adalah gangguan *musculoskeletal* yang umum terjadi di era teknologi. Nyeri dan gangguan leher sering terjadi dan akan terus meningkat seiring bertambahnya usia dan sering terjadi pada wanita (Tank, 2018). Nyeri leher merupakan penyebab utama keempat kecacatan, dengan tingkat prevalensi tahunan melebihi 30%. Sebagian nyeri leher akan sembuh dengan atau tanpa pengobatan, tetapi hampir 50% individu akan terus mengalami beberapa derajat nyeri atau kejadian yang sering terjadi (Cohen, 2015). Nyeri leher adalah nyeri yang dirasakan pada bagian atas tulang belakang. Ini merupakan tanda bahwa sendi, otot, atau bagian lain dari leher terluka, tegang, atau tidak berfungsi sebagaimana mestinya.

Seseorang yang mengalami nyeri leher jika dilihat dari postur kerjanya lebih banyak menggunakan leher, tangan, dan bahu dengan gerakan yang sama. Hal ini dapat mengakibatkan suplai oksigen ke otot menurun, proses metabolisme karbohidrat terhambat akibatnya otot menjadi tegang dan dapat menimbulkan rasa nyeri pada otot (Nadhifah *et al.*, 2019:7-9). Otot-otot yang sering mengalami gangguan di sekitar leher seperti *m.sternocleidomastoideus* yang diperlukan untuk menoleh kiri dan kanan, serta *m.trapezius* pada leher dan punggung yang mengakibatkan penjarangan nyeri pada leher ke arah punggung (Kenwa *et al.*, 2018:76). Nyeri leher yang dialami dapat menjalar ke basis *cranial* atau bagian separuh atas regio periskapular. Nyeri dapat melibatkan *m.trapezius* atau bagian *posterior m.deltoid* (Kudsi, 2015:258)

Peran teknologi informasi dan komunikasi sangat penting karena arus globalisasi menuntut seseorang untuk dapat memperoleh informasi yang cepat dan akurat apalagi ketika pandemi COVID-19 mahasiswa dituntut untuk belajar dari

rumah sehingga harus selalu menggunakan komputer atau *gadget* secara berkepanjangan yang dapat mengakibatkan gangguan *musculoskeletal* seperti nyeri leher. Mahasiswa merupakan salah satu bagian dari sumber daya manusia Indonesia dan sekaligus aset merupakan aset bangsa yang kelak akan menjadi generasi penerus dalam pembangunan bangsa. Disisi lain mahasiswa merupakan insan yang memiliki berbagai dimensi yaitu sebagai bagian dari civitas akademika dan bagian dari generasi muda yang terlatih sebagai pelaku sejarah yang ikut berperan dan menentukan sejarah perkembangan bangsa Indonesia.

Saat ini, mahasiswa menjalani sistem kuliah berbasis daring yang biasanya terpapar pada perilaku menetap berkepanjangan yang terkait dengan penggunaan komputer atau *gadget*. Ketegangan berulang dari sistem *musculoskeletal* terkait peralatan yang tidak ergonomis digunakan selama kegiatan kuliah berbasis daring disebut sebagai penyebab nyeri leher. Kondisi ini meningkatkan risiko nyeri leher pada mahasiswa. Selain itu karena sifatnya yang kronis dan berulang prevalensi gangguan *musculoskeletal* terkait daring telah meningkat pesat. Nyeri leher yang kronis memiliki dampak yang sangat besar karena diakitkan dengan kemampuan belajar yang rendah dan kualitas hidup yang buruk. Berbagai modalitas terapeutik telah digunakan oleh pasien yang menderita gangguan muskuloskeletal, ini termasuk latihan, terapi manual, dan pijat. Di antaranya, latihan peregangan adalah terapi yang saya minati karena dapat mengurangi kekakuan otot dengan cara memanjangkan komponen elastis dari *musculoskeletal*. Itu juga dapat mengurangi rasa sakit dan meningkatkan elastisitas (Tunwattanapong *et al.*, 2015)

Oleh karena itu komunikasi, informasi dan edukasi (KIE) sangat dibutuhkan oleh fisioterapi untuk menjadi dasar pemberian intervensi kepada pasien, karena pada umumnya fisioterapis hanya mendapat informasi media elektronik dan cetak. Sehingga penulis tertarik menggunakan metode KIE melalui media *booklet*. *Booklet* ini diharapkan dapat membantu fisioterapis untuk memahami dan mengusai pemberian *stretching* leher dan *mulligan exercise* terhadap penurunan *neck pain* di masa daring COVID-19 pada mahasiswa.

Tujuan membuat media edukasi berupa *booklet* adalah untuk mengetahui pemberian *stretching* leher dan *mulligan exercise* terhadap penurunan *neck pain* di masa daring COVID-19 pada mahasiswa dengan metode KIE.

Hasil *booklet* ini diharapkan bermanfaat baik bagi pembaca dapat menambah wawasan atau informasi tentang bagaimana cara penurunan *neck pain*. Bagi Fisioterapi hasil luaran yang diperoleh dari *booklet* ini dapat menjadi pertimbangan teman sejawat terkait *stretching* leher dan *mulligan exercise* terhadap penurunan *neck pain* atau nyeri leher. Bagi Masyarakat, diharapkan dapat memberi pengetahuan akan pentingnya *stretching* leher dan *mulligan exercise* terhadap penurunan *neck pain* guna tercapainya kebugaran jasmani untuk melakukan aktivitas.