

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dunia tengah dihebohkan dengan adanya *Corona Viruse Disease* (COVID-19) yang berasal dari Wuhan, Tiongkok. *World Health Organization* (WHO) memberikan pengumuman pada tanggal 11 Maret 2020 bahwa COVID-19 dinyatakan sebagai pandemi. Penularan virus ini sangatlah cepat dan sebagian besar negara di dunia termasuk Indonesia turut terpapar virus ini (Yuliana, 2020).

Pekerja kantor dengan bekerja menggunakan komputer di negara berkembang seperti Srilanka diperoleh informasi dengan angka prevalensi keluhan sebesar gangguan pada leher mencapai sekitar 36,7%, prevalensi tertinggi ditemukan pada pekerja kantor yang bekerja dengan menggunakan komputer di Sudan, nyeri lengan atau bahu mencapai 41% dan nyeri leher mencapai 64% (Silvia *et al.*, 2017).

Pemerintah dengan kebijakan barunya akibat covid 19 memberikan himbauan untuk masyarakat agar bekerja, belajar, dan beribadah dari rumah. Kebiasaan bekerja dari kantor berubah menjadi bekerja dari rumah tentu akan mempengaruhi posisi postur kerja, seperti, pada saat pekerja bekerja di kantor, maka pekerja di fasilitasi oleh kantor dengan menyediakan alat kerja yang telah diatur berdasarkan standar ergonomi maka ketika pekerja bekerja dari rumah dapat mengakibatkan meningkatnya keluhan nyeri leher atau *neck pain* dimana pada saat bekerja dari rumah bisa jadi pekerja tidak memperhatikan posisi postur tubuh mereka ketika sedang bekerja contohnya leher terlalu menunduk dengan posisi yang lama (Condrowati & Bachtiar, 2019).

Posisi kerja yang tidak ergonomis dapat menyebabkan resiko terjadinya *neck pain* pada pekerja kantor. Masa pandemi ini banyak pekerja yang mengeluhkan nyeri pada daerah leher, dikarenakan pekerja kantoran dituntut atau diminta untuk bekerja secara *online* maupun *offline* dengan durasi yang cukup lama serta penggunaan laptop atau komputer tanpa

memperhatikan posisi kerja yang ergonomis, posisi yang tidak ergonomis akan berpengaruh serius pada pekerjaan, kesejahteraan, dan produktivitas (Romadhoni *et al.*, 2021). Pekerja kantor yang duduk di depan komputer dengan durasi yang lama dapat menimbulkan resiko yang tinggi terjadinya *neck pain* sebesar 95%. Hal tersebut membuktikan bahwa seseorang yang menggunakan komputer selama lebih dari 5-6 jam perhari memiliki resiko terjadinya nyeri pada otot leher (Riadho *et al.*,2019).

Dampak pekerjaan dalam posisi waktu yang sangat lama pada posisi yang tetap atau sama seperti duduk, menunduk, maupun berdiri dapat mengakibatkan sensasi rasa tidak nyaman, bekerja dengan posisi berdiri yang terlalu lama dapat membuat pekerja selalu berusaha mempertahankan keseimbangan posisi tubuhnya sehingga mengakibatkan terjadinya beban kerja statis mendongak atau menunduk terlalu lama juga dapat menyebabkan berubahnya posisi pada bagian tulang *cervical*, maka dari itu dapat menyebabkan nyeri leher atau *neck pain* (Fauziah, *et al.*, 2018).

Menurut Kisner & Colby (2016) mengatakan terapi yang lebih efektif untuk mengurangi *neck pain* ialah dengan memberikan terapi latihan. Terapi latihan berupa postur, gerak tubuh atau aktivitas fisik yang dilakukan secara berulang dan terencana untuk memberikan manfaat memperbaiki, mengembalikan dan menambah fungsi fisik. Terapi latihan berguna untuk mencegah dan mengurangi faktor resiko berkaitan dengan kesehatan. *Mc kenzie Cervical Exercise* menjadi salah satu intervensi atau latihan untuk mengurangi rasa nyeri pada leher juga dapat meningkatkan fleksibilitas otot leher, dapat membantu dalam peningkatan *range of motion* yang terbatas, pengurangan spasme pada otot, dan dapat mengembalikan postur leher pada posisi anatomi (Winaya *et al.*,2019). Salah satu tujuannya termasuk dalam mengatasi nyeri leher (*neck pain*) dengan melakukan latihan penguluran otot secara mandiri serta dapat meningkatkan dan mengembalikan aktivitas dan kemampuan fungsional leher (Trisnowiyanto, 2017).

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk membuat penelitian pengaruh *mc kenzi cervical exercise* terhadap *neck pain* akibat *forward head posture* di masa pandemi *covid 19* pada pekerja kantor.

B. Rumusan Masalah

Adakah pengaruh *mc kenzi cervical exercise* terhadap *neck pain* akibat *forward head posture* di masa pandemi *covid 19* pada pekerja kantor?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui tentang pengaruh *mc kenzi cervical exercise* terhadap *neck pain* akibat *forward head posture* di masa pandemi *covid 19* pada pekerja kantor.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden.
- b. Mengetahui nyeri pada *neck pain* sebelum dan setelah dilakukan *mc kenzi cervical exercise* di masa pandemi *covid 19*.
- c. Menganalisa pengaruh *mc kenzi cervical exercise* terhadap *neck pain* akibat *forward head posture* di masa pandemic *covid 19* pada pekerja kantor.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat memberikan literature dalam mengajar dan perpustakaan bagi pembaca mengenai *mc kenzi cervical exercise* terhadap *neck pain* akibat *forward head posture* di masa pandemi *covid 19* pada pekerja kantor.

2. Bagi Fisioterapis

Diharapkan dapat memberikan informasi khususnya dalam hal melakukan penelitian dan pengetahuan bidang muskuloskeletal.

3. Bagi Penulis

Diharapkan dapat enambah wawasan peneliti tentang pengaruh *mc kenzi cervical exercise* terhadap *neck pain* akibat *forward head posture* di masa pandemi *covid 19* pada pekerja kantor. Hasil dari penelitian diharapkan menjadi sumber informasi tambahan untuk dilakukan penelitian selanjutnya, mengenai kejadian nyeri leher.

4. Bagi Masyarakat

Diharapkan dapat dijadikan sumber informasi mengenai intervensi yang efektif untuk menurunkan *neck pain*.

E. Keaslian Peneliti

1. Penelitian yang dilakukan oleh Achmad *et al.*, (2020) dengan judul *Mc Kenzie Neck Exercise dan Forward Head Posture Exercise Dapat Menurunkan Nyeri Leher Mekanik Pada Pengguna Smartphone*. Jenis penelitian yang digunakan penelitian *eksperimental pretest dan posttest comparison group design*. Jumlah sampel sebanyak 22 orang berusia 22-28 tahun. Pasien diacak menjadi dua kelompok yang sama Kelompok (1) dan (2). Dengan pemberian intervensi yang berbeda dimana kelompok (1) menerima program *Mc Kenzi Neck Exercise* dan Kelompok (2) menerima program *Forward Head Postur Exercise* dengan durasi waktu yang sama, durasi 30 menit perhari selama 1 pekan. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon* untuk perbandingan hasil *pretest dan posttest* setiap kelompok, dan uji *Mann-Whitney* untuk perbandingan perubahan nyeri antara kedua kelompok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada penurunan nyeri leher yang signifikan ($p < 0,05$). Dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh signifikan pada program *McKenzie Neck Exercise* dan *Forward Head Posture Exercise* untuk menurunkan nyeri leher mekanik pada pengguna *smartphone*. **Perbedaan** penelitian tersebut dengan penelitian yang akan saya lakukan yaitu penelitian tersebut menggunakan dua intervensi *Forward Head Posture* dan *Mc Kenzi Neck Exercise* pada pengguna *smartphone*, sedangkan penelitian yang saya lakukan hanya menggunakan *Mc Kenzi Neck Exercise* pada Pekerja Kantor. **Persamaan** penelitian tersebut dengan penelitian yang akan saya lakukan yaitu sama-sama menggunakan intervensi *Mc Kenzi Neck Exercise*, serta nyeri pada leher.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Nurhidayanti *et al.*, (2021) dengan judul *Pengaruh Mc Kenzie Cervical Exercise Terhadap Nyeri Leher Pekerja Home Industry Tahu*. Penelitian ini ditujukan kepada penderita nyeri leher atau *neck pain* untuk mengurangi nyeri. Intervensi fisioterapi yang akan

diberikan pada kondisi *neck pain* yaitu dengan *Mc Kenzie Cervical Exercise*. Desain penelitian ini menggunakan *pre-experimental design* dengan *one-group pre-posttest design*. Jumlah sampel dari penelitian ini sebanyak 30 responden dengan total sampling. Instrumen yang digunakan berupa *Numeric Rating Scale* , untuk pengambilan data dilakukan dengan wawancara. Data dianalisis menggunakan *dependent t-test* , hasil penelitian menunjukkan bahwa *mc kenzie cervical exercise* sangat efektif untuk penurunan skala nyeri leher dengan *p-value* 0,0001. Dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh signifikan pada program *McKenzie Cervical Exercise* pada pekerja, peneliti memberikan rekomendasi pada pekerja *home industry* tahu agar rutin melakukan *mc kenzie cervical exercise* dirumah untuk membantu menurunkan nyeri pada leher. **Perbedaan** penelitian tersebut dengan penelitian yang akan saya lakukan yaitu penelitian tersebut menggunakan responden pekerja *home industry* tahu sedangkan penelitian yang akan saya lakukan menggunakan responden pekerja kantor. **Persamaan** penelitian tersebut dengan penelitian yang akan saya lakukan yaitu sama-sama menggunakan intervensi *Mc Kenzi Cervical Exercise*, serta nyeri pada leher.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Yana *et al.*, (2021) dengan judul *To Study the Effects of Deep Neck Flexor Strengthening Exercise and Mckenzie Neck Exercises on Smartphone Users Suffering From Neck Pain: A Comparative Study*. Jumlah sampel dari peneliti sebanyak 40 responden dengan nyeri leher pada usia 24-45 tahun. Pasien diacak menjadi dua kelompok yang sama Kelompok (A) dan (B). Dengan pemberian intervensi yang berbeda dimana kelompok (A) memiliki 20 subjek dengan menerima program *Deep Neck Flexor Strengthening Exercise* dan Kelompok (B) memilik 20 subjek dengan menerima program *Mc Kenzi Neck Exercise*, subjek diberikan intervensi 5 hari seminggu selama 6 minggu. Data dianalisis menggunakan uji *independent t-test*, antara kelompok DNF dan McK tidak terdapat perbedaan signifikan yang ditemukan pada NDI ($p < 1,18$) dan SFMPQ ($p < 1,17$) sementara semua ukuran hasil menunjukkan perbedaan yang signifikan pada kedua

kelompok DNF dan McK ($p = 0,00$) dalam kelompok hasil penelitian menunjukkan bahwa efektif untuk mengurangi nyeri leher pada pengguna *smartphone*. **Perbedaan** penelitian tersebut dengan penelitian yang akan saya lakukan yaitu penelitian tersebut menggunakan dua intervensi *Deep Neck Flexor Strengthening Exercise* dan *Mc Kenzi Neck Exercise* pada pengguna *smartphone*, sedangkan penelitian yang saya lakukan hanya menggunakan *Mc Kenzi Neck Exercise* pada Pekerja Kantor. **Persamaan** penelitian tersebut dengan penelitian yang akan saya lakukan yaitu sama-sama menggunakan intervensi *Mc Kenzi Neck Exercise*, serta nyeri pada leher.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Aziz *et al.*, (2016) dengan judul *Effectiveness Of Mc Kenzie Exercise In Reducing Neck And Back Pain Among Madrassa Students*. Jumlah sampel dari peneliti ini siswa laki-laki 72 orang dan siswa perempuan 68 dengan nyeri leher pada usia antara 12-18 tahun. Penelitian ini menggunakan penelitian *aquasi-experimental*, instrument yang digunakan *Numeric Pain Rating Scale* diantara kedua jenis kelamin. Data dianalisis menggunakan uji peringkat *Wilcoxon*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *mc kenzi* secara signifikan efektif dalam mengurangi nyeri punggung dan leher setelah menerima latihan selama 3 minggu. **Perbedaan** penelitian tersebut dengan penelitian yang akan saya lakukan yaitu penelitian tersebut dengan kasus nyeri leher dan nyeri punggung pada siswa madrasah, sedangkan penelitian yang akan saya lakukan hanya pada nyeri leher pada pekerja kantor. **Persamaan** penelitian tersebut dengan penelitian yang akan saya lakukan yaitu sama-sama menggunakan intervensi *Mc Kenzi Neck Exercise*, serta nyeri pada leher.
5. Penelitian yang dilakukan oleh Neeraj dan Shiv (2016) dengan judul *To Compare the Effect of Strengthening Neck Exercise and Mckenzie Neck Exercise In Neck Pain Subject*. Jenis penelitian yang digunakan adalah desain penelitian eksperimental. Jumlah sampel sebanyak 45 subjek dengan nyeri leher. Pasien diacak menjadi tiga kelompok yang sama Kelompok (A), (B) dan (C). Subyek kelompok A diberikan intervensi

McKenzie. Subyek Kelompok B diberikan intervensi *strengthening*, *Hot Pack* dan *Postural Correction*. Sedangkan subyek Kelompok C diberikan *Hot Pack* dan *Postural Correction*. Ketiga kelompok diperlakukan selama empat minggu. Kelompok dilakukan dengan menggunakan ANOVA. Tidak ada perbedaan signifikan yang ditemukan dari 0 sampai 1 minggu ($P > 0,05$). Tetapi perbedaan yang signifikan ditemukan pada 2 sampai 4 minggu di semua 3 kelompok. ($P < 0,05$). Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara perawatan *McKenzie*, latihan *strengthening isometric* dan perawatan *Hot Pack* untuk nyeri leher. protokol *McKenzie* ternyata lebih bermanfaat daripada latihan *strengthening isometric* dan *hot pack*. **Perbedaan** penelitian tersebut dengan penelitian yang akan saya lakukan yaitu penelitian tersebut menggunakan dua intervensi *Strengthening Neck Exercise* dan *Mc Kenzi Neck Exercise*, sedangkan penelitian yang saya lakukan hanya menggunakan *Mc Kenzi Neck Exercise* pada Pekerja Kantor. **Persamaan** penelitian tersebut dengan penelitian yang akan saya lakukan yaitu sama-sama menggunakan intervensi *Mc Kenzi Neck Exercise*, serta nyeri pada leher.