BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada tahun 2016, di antara 154 kondisi *low back pain* dan *neck pain* itu merupakan pengeluaran layanan kesehatan tertinggi di Amerika Serikat. Pada tahun 2012, *neck pain* merupakan penyebab ketidakhadiran kerja di antara 25,5 juta orang di Amerika, yang rata-rata kehilangan pekerjaan selama 11,4 hari (Kazeminasab *et al.,* 2022). Seringkali kejadian *neck pain* dianggap bukan masalah kesehatan yang serius, namun jika dibiarkan akan menimbulkan dampak yang cukup parah seperti *disabilitas*. Penderita *neck pain* di dunia diperkirakan jumlahnya mencapai 222 juta orang (WHO, 2022). Di Indonesia, menurut Riskesdas tahun 2019 angka prevalensi kesakitan akibat nyeri leher terdiagnosis sebesar 24.7% (Panjaitan *et al*., 2021).

Pada gerakan studi mahasiswa kedokteran di Ethiopia menunjukkan 206 (49,2%) dari 422 mahasiswa pernah mengalami *neck pain* dalam 12 bulan terakhir (Weleslassie *et al.,* 2020). Penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa kedokteran di Jakarta sebanyak 61,7% mengalami nyeri leher dan mayoritas dialami pada jenis kelamin perempuan, karena laki-laki memiliki massa otot yang lebih besar dibandingkan perempuan (Khusna *et al*., 2022).

Angka kejadian *neck pain* di Indonesia dalam sebulan sebesar 10%, dan dalam setahun mencapai 40% (Yani *et al.,* 2024). Penelitian yang dilakukan di Surakarta pada tahun 2023 menjelaskan bahwa perempuan lebih banyak terkena nyeri leher dibanding laki-laki sekitar 44,4% vs 36,7% dan sisanya tidak merasakan nyeri pada leher. Perempuan lebih sering terkena nyeri leher dikarenakan pada mahasiswa lebih banyak belajar mandiri, menggunakan gawai, kurang bergerak dan stress (Cahyono *et al.*, 2023).

Nyeri leher *atau neck pain* didefinisikan sebagai nyeri yang berada pada bagian aksial tulang belakang (*Vertebrae).* Manifestasi klinis terjadinya *neck pain* adalah sensasi tidak nyaman berupa rasa lelah, pegal pada area leher. Sensasi tersebut umumnya muncul di area *m. Trapezius* dan *m. Posterior*

deltoid. Namun pada kasus tertentu, lokalisasi nyeri dapat lebih luas (Widodo *et al*., 2022).

Berdasarkan penelitian (Azadvari *et al*., 2023) bahwa adanya korelasi antara posisi tubuh saat menggunakan perangkat elektronik dengan kemungkinan mengalami *neck pain* pada orang dewasa. Posture yang tidak ergonomis dapat meningkatkan tekanan *intradiscal*, potensial *malnutrisi diskus*, dan menimbulkan risiko pada sistem *musculoskeleta*l. Serta durasi saat menggunakan leptop atau komputer dalam waktu yang lama tanpa adanya peregangan untuk beristirahat yang dapat menyebabkan ketegangan pada otot leher, sehingga meningkatkan risiko terjadinya *neck pain* (Maharani Putri *et al*., 2023).

Intervensi fisioterapi yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri leher antara lain *neck calliet exercise* dan *deep neck muscle exercise.* Intervensi *neck calliet exercise* yaitu latihan isometrik pada otot area leher yang bertujuan untuk menguatkan otot-otot yang lemah tanpa merangsang struktur yang sensitif terhadap rasa sakit seperti otot, ligamen, tendon, atau sendi leher (Nisa *et al*., 2023). *Deep neck muscle exercise* merupakan latihan khusus pada otot-otot leher bagian dalam, latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dan meningkatkan kontrol neuromuskular pada otot *fleksor serviks* bagian dalam, lalu mengurangi nyeri dan kecacatan leher, serta meningkatkan aktivasi otot *fleksor serviks* dalam dan superfisial (Ashraf *et al*., 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan pada tanggal 23 Februari 2024, mendapatkan prevalensi *neck pain* pada satu bulan terakhir sebanyak 60 orang mahasiswi. Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan pengaruh *deep neck muscle exercise* dan *neck calliet exercise* terhadap penurunan nyeri dan peningkatan kemampuan aktivitas fungsional pada mahasiswa dengan kondisi *neck pain* di pondok pesantren mahasiswa Surakarta.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah yang dapat dibahas didalam penelitian ini adalah:

"Adakah perbedaan pengaruh *deep neck muscle exercise* dan *neck calliet exercise* terhadap nyeri dan peningkatan kemampuan aktivitas fungsional pada mahasiswa dengan kondisi *neck pain*".

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tujuan Umum

   Mengetahui perbedaan pengaruh *deep neck muscle exercise* dan *neck calliet exercise* terhadap nyeri dan peningkatan kemampuan aktivitas fungsional pada mahasiswa dengan kondisi *neck pain* di PPM Roudlotul Jannah Surakarta.

2. Tujuan Khusus
   a. Mengidentifikasi pengaruh pemberian *deep neck muscle exercise* terhadap nyeri dan peningkatan kemampuan aktivitas fungsional pada mahasiswa dengan kondisi *neck pain*.
   b. Mengidentifikasi pengaruh pemberian *neck calliet* exercise terhadap nyeri dan peningkatan kemampuan aktivitas fungsional pada mahasiswa dengan kondisi *neck pain.*

D. Manfaat Penelitian

Pada penelitian ini maka didapatkan beberapa manfaat, antara lain :

a. Bagi fisioterapi

   Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan dan informasi terhadap penanganan neck pain dengan menerapkan *deep neck muscle exercise* dan *neck calliet exercise.*

b. Bagi instansi kesehatan

   Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan, wawasan bagi tenaga kesehatan tentang cara dan penanganan pada *neck pain*.

c. Bagi institusi pendidikan

   Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dan referensi bagi pengembangan kurikulum pendidikan fisioterapi terhadap penanganan *neck pain.*

d. Bagi masyarakat

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi pada mahasiswa pondok pesantren mengenai sikap kerja sehingga dapat mengurangi keluhan dari apa yang dirasakan.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Penulis dan Tahun	Judul	Persamaan	Perbedaan
1	Menurut Subagyo *et al*, (2023)	Pengaruh *deep neck muscle exercise* terhadap penurunan nyeri pada penderita *neck pain*.	Penelitian tersebut dengan penelitian yang akan saya lakukan yaitu sama menggunakan latihan *deep neck muscle exercise* untuk menurunkan nyeri dan alat ukurnya nyeri VAS.	Perbedaan penelitian yang akan saya lakukan yaitu mengetahui perbedaan pengaruh *deep neck muscle exercise* dan *neck calliet* pada mahasiswa dengan kondisi *neck pain*.
2	Menurut Jehaman *et al*, (2020)	*Pengaruh pemberian neck calliet exercise terhadap penurunan nyeri leher pada pegawai administrasi di unit pelaksana teknis daerah puskesmas hiliduho tahun 2020.*	Penelitian tersebut dengan penelitian yang akan saya lakukan yaitu sama menggunakan *neck calliet exercise* untuk mengurangi nyeri leher.	Perbedaan penelitian saya yaitu mengetahui perbandingan pengaruh *deep neck muscle exercise* dan *neck calliet exercise*.

3	Menurut Yani *et al*, (2023)	*Differences in the Effects of Neck Calliet Exercise and Myofascial Release on Reducing Pain in Muscle Neck Pain Sufferers*	Penelitian tersebut dengan penelitian yang akan saya lakukan yaitu sama-sama menggunakan *neck calliet exercise* untuk mengurangi nyeri leher.	Perbedaan penelitian yang akan saya lakukan yaitu mengetahui perbandingan pengaruh *deep neck muscle exercise* dan *neck calliet exercise* terhadap nyeri dan kemampuan aktivitas fungsional.
4	Menurut Cahyono *et al*, (2023)	*Pengaruh Neck Cailliet Exercise Dan Neuromuscular Taping (Nmt) Terhadap Pengurangan Nyeri Pada Kasus Nyeri Leher Non-Spesifik.*	Penelitian yang akan saya lakukan yaitu sama-sama menggunakan intervensi *neck cailliet exercise* untuk pengurangan nyeri.	Perbedaan penelitian yang akan saya lakukan yaitu penelitian saya mengetahui perbandingan pengaruh *deep neck muscle exercise* dan *neck calliet* pada mahasiswa dengan kondisi *neck pain*.
5	Menurut Putri *et al*,(2022)	*Effectiveness of neck calliet exercise and muscle energy technique in non-specific neck pain*	Penelitian yang akan saya lakukan yaitu sama-sama menggunakan *neck calliet exercise* dan alat ukurnya nyeri VAS.	Perbedaan penelitian yang akan saya lakukan yaitu penelitian saya mengetahui pengaruh *deep neck muscle exercise* dan *neck calliet* pada mahasiswa dengan kondisi *neck pain*.