

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Gangguan muskuloskeletal merupakan masalah yang sering terjadi pada pekerja. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sumiati pada tahun 2012 terhadap 9.482 pekerja di 12 kabupaten/kota di Indonesia ditemukan sebanyak 16% mengalami gangguan muskuloskeletal, 8% mengalami gangguan kardiovaskuler, 3% mengalami gangguan pernafasan dan 1,5% mengalami gangguan THT (Sihombing, P.A. dkk, 2015). Salah satu pekerjaan yang dapat menyebabkan adanya keluhan subjektif pada otot rangka seperti keluhan pada otot tangan, leher, bahu, punggung, pinggang, kaki, dan beberapa anggota tubuh lainnya ialah menjahit.

Menjahit adalah pekerjaan menyambung kain, bulu, kulit binatang, pepagan, dan bahan – bahan lain yang bisa dilewati dengan jarum jahit dan benang. Proses menjahit dilakukan dengan cara pekerja mengatur posisi kain sesuai pola jahitan ke mesin jahit listrik (*Speed*) dengan gerakan mendorong kain ke arah depan menggunakan tangan. Proses pekerjaan menjahit ini cukup monoton dengan repetisi pekerjaan tinggi dan postur duduk yang cenderung membungkuk ke arah mesin jahit (Sihombing, P.A. dkk., 2015).

Keluhan yang paling banyak dialami oleh penjahit antara lain sakit pada leher bagian atas, leher bagian bawah, punggung, pinggang, dan betis kanan. Prevalensi kejadian nyeri leher pada penjahit yang bekerja pada posisi duduk dengan kepala menunduk di Menteng, Medan yang dilakukan pada tahun 2015 sebesar 79,4% (Sihombing, P.A. dkk., 2015). Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan di Aflaha Collection Grogol, Sukoharjo dengan cara wawancara dan observasi didapatkan hasil 35 penjahit mengalami beberapa keluhan seperti nyeri leher dan kaku, nyeri pada pinggang, serta nyeri pada tangan.

Usaha pencegahan dan pengobatan pada kondisi tersebut merupakan tanggungjawab bidang K3 (Kesehatan, keamanan dan keselamatan kerja) sebagai tugas dalam suatu perusahaan. Kesehatan kerja memiliki tujuan untuk

memperoleh derajat kesehatan yang setinggi – tingginya, baik fisik, mental sosial bagi masyarakat lingkungan perusahaan pekerja melalui usaha preventif, promotif, kuratif terhadap penyakit atau gangguan kesehatan akibat kerja atau lingkungan kerja.

Salah satu bidang kesehatan yang dapat di terapkan dalam kondisi ini adalah Fisioterapi. Menurut PERMENKESRI Nomor 65 Tahun 2015 Pasal 1 ayat 2, Fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara, dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, elektroterapeutik dan mekanis) pelatihan fungsi dan komunikasi.

Peran fisioterapi dalam menanggapi keluhan nyeri leher ini dapat berupa promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif. Peran fisioterapi sebagai rehabilitatif dapat menggunakan beberapa modalitas baik berupa alat manual terapi dan terapi latihan. Mengingat penjahit di pabrik tidak dapat melakukan terapi secara rutin di pelayanan kesehatan terdekat, maka modalitas fisioterapi yang dapat diaplikasikan dan diterapkan di rumah yaitu modalitas terapi latihan. Menurut *American College of Sports Medicine* (2010) terapi latihan adalah gerakan tubuh, postur, atau aktivitas fisik yang dilakukan secara sistematis dan terencana guna memberikan manfaat bagi pasien berupa memperbaiki atau mencegah gangguan; meningkatkan, mengembalikan, atau menambah fungsi fisik; mencegah atau mengurangi faktor resiko terkait kesehatan; dan mengoptimalkan kondisi kesehatan kebugaran, atau rasa sejahtera secara seluruhnya (Kisner, 2013 : 2).

Jenis intervensi terapi latihan ada berbagai macam, menurut *American College of Sports Medicine* (2010) antara lain conditioning dan *reconditioning* aerobik; latihan kinerja otot; latihan peregangan; tehnik *control neuromuscular*; latihan control postural, keseimbangan dan kelincahan; latihan relaksasi; latihan pernapasan; dan latihan fungsional tugas spesifik (Kisner 2013 : 3). Banyaknya jenis latihan dalam fisioterapi, sehingga dalam menentukan intervensi dapat disesuaikan dengan penyebab dari gangguan, keterbatasan aktivitas, atau keterbatasan kemampuan pasien (keterbatasan

fungsional atau disabilitas). Selain menyesuaikan penyebab keluhan yang diderita penjahit, pertimbangan yang dapat digunakan untuk menentukan latihan yang sesuai dapat dilakukan dengan mempertimbangkan keamanan kondisi pasien.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan Sowmya M. V, M.P.T (2014) yang berjudul "*Isometric Neck Exercises versus Dynamic Neck Exercises in Chronic Neck Pain*" menyatakan *dynamic neck exercise* terbukti dapat mengurangi nyeri leher dan dipilih sebagai salah satu terapi alternatif yang aman untuk penderita nyeri leher kronis. *Dynamic neck exercise* adalah latihan penguatan bersifat progresif – resesif melibatkan pergerakan bagian lain dari tubuh dan leher. Latihan penguatan ini melibatkan latihan yang dilakukan oleh individu/pasien meliputi ketahanan, misalnya isotonik. *Dynamic neck exercise* bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot (Irianto, A. M. 2017)

Selain *dynamic neck exercise*, *stretching neck exercise* merupakan terapi yang aman dan mudah dilakukan mandiri dirumah. Menurut Trisnowiyanto B., Trisnowiyono yang telah melakukan penelitian pada tahun 2017 dengan judul "Teknik Penguluran Otot – Otot Leher untuk Meningkatkan Fungsional Leher Pada Penderita Nyeri Tenguk Non – Spesifik" didapatkan hasil bahwa ada penurunan nyeri dan peningkatan fungsional leher setelah diberi intervensi tersebut. *Stretching* merupakan bentuk latihan yang ditujukan pada untuk meregangkan otot yang mengalami kekakuan akibat pembebanan yang terus – menerus saat bekerja sehingga otot menjadi kaku, memendek, hal ini memicu timbulnya nyeri otot yang terkena. *Neck stretching exercise* merupakan salah satu cara untuk memberikan kelentukan pada otot sehingga mampu Smengurangi retriksi atau ketegangan yang ditimbulkan akibat adanya rasa nyeri dan menambah fleksibilitas otot – otot leher (Trisnowiyanto B., 2017).

Menurut beberapa penelitian tersebut penulis ingin membuktikan efektifitas *dynamic neck exercise* dan *neck stretching exercise* untuk menurunkan nyeri leher pada penjahit di Aflaha Collection. Maka penulis mengambil judul skripsi "Perbedaan Pengaruh *Dynamic Neck Exercise* dengan *Neck Stretching Exercise* terhadap Penurunan Nyeri Leher pada Penjahit di Aflaha Collection .

B. PERUMUSAN MASALAH PENELITIAN

Apakah ada perbedaan pengaruh antara *dynamic neck exercise* dengan *neck stretching exercise* terhadap penurunan nyeri leher pada penjahit di Aflaha Collection Sukoharjo?

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Mengetahui tentang perbedaan pengaruh *dynamic neck exercise* dengan *neck stretching exercise* terhadap penurunan nyeri leher pada penjahit di Aflaha Collection Grogol Sukoharjo.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden di Aflaha Collection Grogol Sukoharjo.
- b. Mengetahui pengaruh *dynamic neck exercise* terhadap nyeri leher pada penjahit di Aflaha Collection Grogol Sukoharjo.
- c. Mengetahui pengaruh *neck stretching exercise* terhadap nyeri leher pada penjahit di Aflaha Collection Grogol Sukoharjo.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi

Memberi tambahan pengetahuan mengenai penggunaan *dynamic neck exercise* dan *neck stretching exercise* khususnya dalam pengurangan nyeri leher.

Memberi tambahan pengetahuan untuk mempertebal materi khususnya terapi latihan dan mata kuliah lain pada umumnya pada institusi STIKES 'Aisyiyah Surakarta

2. Bagi Praktisi

Sebagai tambahan pengetahuan seorang fisioterapi tentang *dynamic neck exercise* dengan *neck stretching exercise* dalam memberikan intervensi terapi latihan pada kasus nyeri leher

3. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat digunakan pada penelitian lain untuk melakukan penelitian sejenis maupun sebagai dasar pengembangan

penelitian mengenai *dynamic neck exercise* dan *neck stretching exercise* terhadap nyeri leher.

4. Bagi Penjahit

Bagi penjahit Aflaha Collection Grogol Sukoharjo dapat mengatasi nyeri leher dengan menggunakan *dynamic neck exercise* atau *neck stretching exercise* secara mandiri.

E. Keaslian Penelitian

1. Sowmya M. V, M.P.T., 2014. *Isometric Neck Exercises Versus Dynamic Neck Exercise Chronic Pain*. Perbedaan antara penelitian sowmya dengan penelitian saya adalah variabel terikatnya yaitu pasien di rumah sakit, variabel bebasnya *Isometric Neck Exercise*, tempat yang digunakan di rumah sakit, dan alat ukur penelitian yaitu *Neck Disability Index* dan *Manual Muscle Testing*.
2. Bashir Kaka, dkk. 2015. *Effect of Stabilization and Dynamic Exercise on Pain, Disability and Fear Avoidance Beliefs in Patient with Non – Specific Neck Pain; A Randomized clinical Trial*. Perbedaan antara antara penelitian Bashir Kaka, dkk dengan penelitian saya adalah waktu penelitian dilaksanakan selama 8 minggu, alat ukur yang digunakan *Neck Disability Index Questionnaire* dan VAS.
3. Bambang Trisnowiyanto. 2017 *Tehnik penguluran otot – otot leher untuk meningkatkan fungsional leher pada penderita nyeri non spesifik*. Perbedaan antara antara penelitian Bambang Trisnowiyanto dengan penelitian saya adalah rancangan penelitian *one group pre–test and post–test design*, waktu pelaksanaan selama 1 minggu, setiap kelompok di berikan intervensi penguluran 6x seminggu dengan durasi 20–30 detik penguluran, alat ukur yang digunakan *Neck Pain and Disability Analogue Scale (NPAD)*.
4. Esther Liyanage, dkk. 2014. *Efficacy of Isometric Neck Exercise and Stretching with Ergonomic Over Ergonomic Alone in Computer Professionals*. Perbedaan antara antara penelitian Esther Liyanage, dkk dengan penelitian saya waktu pelaksanaan yang digunakan selama 15 hari

dalam 2 bulan, variabel bebas kedua menggunakan *Isometric Neck Exercise*
Alat ukur yang digunakan VAS dan *Oswestry Index Disability*.