

BAB I

PENDAHULUAN

Pelestarian batik kini telah menjadi warisan budaya di Indonesia yang perlu diimbangi dengan perlindungan kesehatan para pengrajin batik. Kesehatan para pengrajin batik menjadi salah satu faktor keberlangsungan batik di Indonesia karena batik dapat dihasilkan oleh tangan-tangan ahli para pengrajin. Dengan meningkatnya, kesehatan para pengrajin, maka dapat meningkatkan produktivitas dari produksi batik. Pembatik bekerja dengan sikap kerja duduk selama 8 jam dan waktu istirahat kurang dari 1 jam selama dengan posisi pembatik duduk dikursi yang dapat menyebabkan nyeri leher (Susanti dan Wulandari, 2024).

Kegiatan membatik mengharuskan pembatik menundukkan kepala dalam waktu yang cukup lama sehingga menyebabkan nyeri leher. Menundukkan kepala merupakan salah satu postur kerja yang tidak alamiah. Postur kerja yang tidak alamiah didefinisikan sebagai postur tubuh sewaktu bekerja dengan posisi bagian tubuh menjauhi posisi alamiahnya (Firnandi *et al*, 2022). Masalah *muskuloskeletal* pada umumnya terjadi karena kontraksi otot yang berlebihan akibat bekerja terlalu berat dan gerakan statis dengan durasi pembebanan yang panjang, lama mempertahankan postur kerja. Maka paparan terhadap resiko terjadinya cedera semakin tinggi. Ketika pekerjaan berlangsung dalam waktu yang lama maka kemampuan tubuh akan menurun dan menyebabkan keluhan dan gangguan pada tubuh terutama masalah muskulo salah satunya nyeri leher (Sari dan Faridah, 2023). Beban kerja para pembatik tulis sangat berat yaitu delapan jam perhari dengan waktu istirahat satu jam dan enam hari kerja perminggu. Selain itu posisi pembatik yang tidak ergonomis cara kerja mereka yang semua masih menggunakan cara manual tentu akan menimbulkan banyak keluhan atau gangguan otot rangka (Wahyuningsih *et al.*, 2020). Ketika seseorang melakukan pekerjaan pada postur atau sikap yang tidak benar seperti mencondongkan leher dan menekuk leher ke depan pada saat bekerja secara berulang dalam jangka waktu lebih dari 4 jam per hari dapat menyebabkan terjadinya permasalahan pada otot lehernya (Ramadhani dan Prafitri, 2022). Nyeri leher merupakan keluhan umum yang dialami oleh pembatik, terutama akibat posisi kerja yang tidak ergonomis dan kurangnya peregangan otot saat bekerja. Aktivitas berulang yang dilakukan selama berjam-jam

tanpa jeda menyebabkan otot leher mengalami ketegangan dan kelelahan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa nyeri leher termasuk salah satu keluhan tertinggi yang dialami oleh pekerja sektor informal seperti pembatik (Firnandi *et al.*, 2022).

Menurut *World Health Organization* (WHO), pada tahun 2023 berjumlah 203 juta orang diseluruh dunia mengalami nyeri leher. Prevalensi nyeri leher yang distandarkan berdasarkan usia secara global pada tahun 2020 adalah 2.450 orang per 100.000 penduduk. Prevalensi nyeri leher pada perempuan lebih tinggi daripada laki-laki, yaitu 2.890 per 100.000 penduduk untuk perempuan dan 2.000 per 100.000 penduduk untuk laki-laki. Pada tahun 2050 jumlah kasus nyeri leher di seluruh dunia diperkirakan mencapai 269 juta dengan peningkatan 32,5% dari tahun 2020 (Safitri *et al.*, 2020).

Di seluruh dunia, nyeri leher merupakan masalah kesehatan yang signifikan, dengan sekitar 203 juta orang terpengaruh pada tahun 2020. Prevalensi yang distandarisasi usia tetap stabil antara tahun 1990 dan 2020. Data menunjukkan bahwa perempuan lebih sering mengalami nyeri leher (2.890 per 100.000) dibandingkan laki-laki (2.000 per 100.000), dengan prevalensi tertinggi pada kedua jenis kelamin di antara usia 45 hingga 74 tahun. Proyeksi menunjukkan peningkatan kasus yang signifikan di masa depan, diperkirakan mencapai 269 juta orang pada tahun 2050, yang sebagian besar didorong oleh pertumbuhan populasi dan populasi yang menua (Wu *et al.*, 2024).

Angka kejadian nyeri leher di Indonesia dilaporkan mencapai 46,5%. Meskipun sebagian besar episode nyeri leher dapat membaik tanpa penanganan khusus, sekitar 50% kasus justru berkembang menjadi keluhan kronis dengan tingkat nyeri yang semakin meningkat dan berulang. Kondisi ini tidak hanya menurunkan kualitas hidup, tetapi juga berdampak pada produktivitas kerja, terutama pada kelompok profesi yang berisiko tinggi seperti pengrajin batik (Deviandri dan Ismiharto, 2021).

Penelitian Khairunisa *et al.*, (2022) mengungkapkan bahwa faktor risiko nyeri leher meliputi usia lanjut, jenis kelamin perempuan, rendahnya dukungan sosial, serta postur kerja yang tidak ergonomis. Studi tersebut juga menunjukkan bahwa berdasarkan *Global Burden of Disease Study*, dari 291 kondisi kesehatan yang dianalisis, nyeri leher menempati peringkat ke-21 sebagai penyumbang beban penyakit secara keseluruhan dan peringkat keempat sebagai penyebab disabilitas.

Dampak nyeri leher apabila tidak ditangani dapat menurunkan mobilitas lumbal sehingga akan terjadi keterbatasan gerak sehingga juga dapat mengganggu aktivitas dan ketidaknyamanan karena nyeri yang berkepanjangan sampai mengakibatkan cacat seumur hidup. Namun, proses ini dapat dicegah apabila pencegahan yang dilakukan sejak dini, terpadu dan berkesinambungan. Penanganan atau upaya yang dilakukan untuk mengurangi nyeri yaitu dengan melakukan terapi latihan *stretching* (peregangan), selain itu dapat menurunkan rasa nyeri juga dapat mengembalikan kelenturan otot yang mengalami kekakuan (Saputro, 2023).

Banyak cara untuk menghilangkan atau menurunkan nyeri leher antara lain dengan terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi yaitu anti agen inflamasi *non steroid* (OAINS), analgetik, pelepas otot, dan kortikosteroid oral. Ada beberapa terapi *non farmakologi* dalam mengatasi nyeri leher berupa latihan menggunakan metode Terapi *Mc.Kenzie Cervical Exercise* (Humairah *et al*, 2022). Terapi *McKenzie Cervical Exercise* adalah suatu teknik latihan dengan menggunakan latihan digunakan untuk penguatan dan peregangan otot-otot *ekstensor* dan *flexor lumbosacralis* yang dapat mengurangi nyeri (Nurhidayanti *et al.*, 2021). *Mc.kenzie cervical exercise* terdiri dari gerakan *head retraction insitting*, *neck extension*, *side bending of the next*, *neck rotation*, dan *neck flexion in sitting*. Gerakannya dilakukan dengan 10 kali repetisi sebanyak 2 kali pengulangan dan masing-masing gerakan dilakukan dan kemudian ditahan selama 10 detik (Sari dan Faridah, 2023).

McKenzie Cervical Exercise bertujuan untuk memperbaiki atau mengoreksi postur yang salah saat beraktivitas baik statis maupun dinamis, mengembalikan aligment leher yang normal, mengurangi kekakuan (*sifness*) pada *intervertebalis* sendi yang diakibatkan oleh spasme otot, dan memberikan efek *muscle elongation*. Pemberian latihan pada pengaruh terapi *Mc.Kenzie Cervical Exercise* sebelum diberikan *McKenzie Cervical Exercise* mengalami skala nyeri ringan 3 dan setelah diberikan latihan *McKenzie Cervical Exercise* berkurang menjadi 1 skala nyerinya. Sementara yang mengalami nyeri sedang 6 berkurang menjadi 4 skala nyerinya setelah diberikan latihan *Mc.Kenzie Cervical Exercise*. *Mc. Kenzie Exercise* dipilih karena dapat membantu mengurangi spasme otot leher, mengurangi nyeri leher, meningkatkan lingkup gerak sendi, serta mengembalikan pola postur leher pada posisi anatomis (Sari dan Faridah, 2023).

Penelitian Nurhidayanti *et al.*, (2021) menjelaskan bahwa intervensi berupa latihan untuk mengurangi nyeri leher diberikan selama tiga minggu dengan frekuensi enam kali. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan terapi McKenzie Cervical Exercise, rata-rata skala nyeri leher mencapai 42,7, sedangkan setelah intervensi terjadi penurunan signifikan dengan rata-rata skala nyeri menjadi 3,03. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dapat *McKenzie Cervical Exercise* dapat menurunkan nyeri leher pada pekerja home industri tahu.

Kelebihan *Mc.Kenzie Cervical Exercise* dapat dilakukan semua orang kapan saja dan tanpa menggunakan alat bantu, dengan demikian terapi *Mc.Kenzie Cervical Exercise* lebih hemat dan efektif dibandingkan dengan cara lain. Cara untuk memberitahu masyarakat agar dapat dipahami dengan baik maka diperlukan suatu media salah satunya media video (Safitri dan Sari, 2022).

Media video merupakan salah satu teknologi informasi dan komunikasi yang paling populer dan efektif dalam menjangkau masyarakat luas (Mahartika *et al.*, 2023). Video mampu menggabungkan teknologi audio dan visual, sehingga menghasilkan tayangan yang dinamis dan menarik. Dengan adanya kedua unsur tersebut, diharapkan peserta didik dapat lebih mudah menerima, memahami, dan mengingat pesan pembelajaran (Wulandari dan Fatisha, 2023). Kelebihan penggunaan media video dalam pembelajaran antara lain adalah: video dapat memperkenalkan dimensi baru dalam proses pembelajaran, menyajikan gambar bergerak kepada peserta didik bersamaan dengan suara yang menyertainya, dan mampu menampilkan fenomena yang sulit untuk diamati secara langsung (Parera *et al.*, 2022).

Tujuan utama pembuatan media edukasi "Edukasi Terapi *Mc. Kenzie Sebagai Upaya Untuk Penurunan Nyeri Leher Pada Pengrajin Batik Dengan Media Video*" adalah untuk memberdayakan para pekerja dengan pengetahuan mendasar tentang terapi *McKenzie Exercise* dan teknik-teknik *Terapi McKenzie Exercise* yang mudah diterapkan di lapangan. Kami menyadari bahwa dalam situasi dalam pekerjaan, Kebutuhan akan permasalahan pada muskulokeletalnya yang tidak ditangani dengan baik, maka akan berdampak jangka panjang pada kesehatan ergonomi dan kualitas hidup para pengrajin batik. Sehingga, media edukasi ini dirancang untuk membekali pengetahuan ergonomi dan pemberian latihan fisioterapi dalam mencegah terjadinya gangguan muskuloskeletal para pekerja

dengan keterampilan dasar dalam penanganan masalah pada nyeri leher, Pekerja akan belajar mengenali tanda tanda nyeri leher pada saat melakukan kegiatan membatik.

Dengan media ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi penderita keluhan nyeri leher terutama kepada masyarakat luas, khususnya para pengrajin batik untuk menambah pengetahuan tentang manfaat *Mc.Kenzie Cervical Exercise* dapat menurunkan nyeri leher pada pengrajin batik dan menerapkan Terapi *Mc.Kenzie Cervical Exercise* secara mandiri melalui media video.

