

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap individu pernah merasakan nyeri sehingga dapat mengganggu aktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Rasa nyeri yang timbul dapat disebabkan karena aktivitas yang dilakukan secara berlebihan, terlebih lagi adanya kemajuan pengetahuan dan teknologi di era globalisasi ini. Salah satunya adalah penggunaan *smartphone* sebagai media pembelajaran di kalangan siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP). Siswa SMP merupakan Seseorang yang sedang melakukan pendidikan di tingkat menengah pertama yang usianya memasuki fase remaja. Banyak siswa SMP yang pada saat ini menggunakan *smartphone* sebagai media pembelajaran namun tidak memperhatikan posisi yang benar sehingga menyebabkan posisi yang tidak ergonomis dan juga tidak memperhatikan durasi waktu. Jika aktivitas ini dilakukan secara terus - menerus dapat menyebabkan gangguan *musculoskeletal* pada leher dan bahu yang disebabkan oleh tegangnya otot *upper trapezius* (Hidayati *et al.*, 2023).

Masalah nyeri pada otot *upper trapezius* dapat terjadi akibat penggunaan *smartphone*, membaca buku, belajar di kelas maupun menggunakan laptop dalam posisi membungkuk. Salah satu patologi yang dapat mengakibatkan nyeri dan gangguan pada otot leher adalah postur kepala ke depan (*FHP*). Dalam posisi ini, otot *upper trapezius* menerima rangsangan dengan intensitas yang meningkat. Siklus kontraksi otot yang berlebih dapat menyebabkan menurunnya jumlah pasokan aliran darah, oksigen, dan nutrisi pada otot sehingga dapat menyebabkan *spasme* pada otot (Hidayati *et al.*, 2023). Otot *upper trapezius* merupakan otot tonik yang berfungsi untuk mempertahankan posisi kepala dan mengontrol gerakan leher (Sara *et al.*, 2024).

Menurut Sara *et al.*, (2024) Populasi di dunia sekitar 14% - 71% yang pernah mengalami nyeri leher dan pada tahun 2010 mencapai 33,6 juta yang mengalami nyeri hingga menyebabkan keterbatasan dalam kehidupan sehari-hari. Di Amerika Serikat terdapat 85% - 90% kejadian nyeri leher dan 84% titik nyeri

terdapat pada otot *upper trapezius*. Angka kejadian nyeri *spasme* otot *upper trapezius* di Indonesia pada tahun 2021 dalam 1 bulan terdapat 19% dan dalam 1 tahun terdapat 40%. Prevelensi nyeri *upper trapezius* pada usia 20-35 tahun sekitar 66% dan pada usia dewasa sekitar 16,7%-75,5%. Pada pengguna *smarthphone* dan posisi belajar dengan durasi waktu lebih dari 5 jam perhari memiliki risiko 95% mengalami nyeri pada otot *upper trapezius* (Anwar *et al.*, 2023). Prevelensi menurut (Zibranuddin *et al.*, 2024) pelajar yang mengalami nyeri otot *upper trapezius* terdapat sekitar 16,6%. Pelajar dengan usia 13-19 tahun sangat memiliki risiko mengalami gangguan muskuloskeletal pada area leher yang disebabkan oleh penggunaan *smarthphone* dan laptop dengan posisi postur fleksi neck (Paramita *et al.*, 2022).

Nyeri otot *upper trapezius* merupakan nyeri yang disebabkan karena adanya *spasme* pada otot *upper trapezius* yang dimana otot mengalami ketegangan yang terus menerus sehingga dapat menyebabkan nyeri dan dapat mengganggu aktivitas (Wulandari *et al.*, 2023). Masalah yang timbul pada penderita *spasme* otot *upper trapezius* ialah timbulnya nyeri yang berkepanjangan sehingga dapat berdampak terjadi adanya perubahan postur tubuh, penurunan *range of motion* (ROM), penurunan kekuatan otot, dan penurunan kemampuan fungsional (Sara *et al.*, 2024).

Upaya yang dapat di lakukan untuk mencegah masalah terjadinya nyeri leher agar tidak terjadi keparahan dengan menerapkan teknik relaksasi dan peregangan. Berbagai macam metode, telah terbukti efektif dapat menurunkan nyeri pada otot *upper trapezius* (Hidayati *et al.*, 2023). Salah satu teknik relaksasi yang dapat dilakukan adalah *myofascial release*. *Myofascial release* adalah teknik pijatan manual yang dilakukan sesuai dengan arah serat otot yang bertujuan untuk merelaksasikan, mengurangi ketegangan, dan memperbaiki struktur jaringan otot sehingga dapat mengurangi nyeri dan mengembalikan aktivitas fungsional (Putri *et al.*, 2020).

Teknik peregangan yang digunakan untuk meregangkan otot *upper trapezius* salah satunya adalah *Seated Neck Stretch*. *Seated Neck Stretch* adalah teknik peregangan yang digunakan untuk mengulur struktur jaringan yang

mengalami pemendekan yang membantu meningkatkan kelenturan otot, sehingga dapat meningkatkan pergerakan sendi dan menambah kekuatan otot (Wulandari *et al.*, 2023).

Penelitian yang dilakukan Rahmadani *et al.*, (2023) mengenai *myofascial release* menunjukkan bahwa *myofascial release* berpengaruh terhadap penurunan nyeri spasme otot upper trapezius. Pemberian tekanan dapat menurunkan aktivitas simpatis serta dapat merelaksasikan otot yang menjadikan peningkatan sirkulasi darah lokal dan membuang sisa metabolisme sehingga suplai darah dan oksigen kembali normal sehingga terjadi penurunan nyeri akibat spasme dan otot menjadi elastis.

Penelitian yang dilakukan Parwata *et al.*, (2022) memperlihatkan bahwa pengaruh kombinasi *ischemic compression* dan *stretching* pada *myofascial pain syndrome* otot upper trapezius dalam menurunkan nyeri *sindroma myofascial upper trapezius*. *Ischemic compression* yang di kombinasikan dengan *stretching* terbukti efektif dapat menurunkan nyeri dalam menurunkan nyeri *sindroma miofascial upper trapezius*. Hal ini terjadi karena latihan ini akan menstimulasi *golgi tendon* kemudian meningkatkan jumlah *sakomer* yang mengakibatkan pelepasan *adhesi* sehingga otot dan fleksibilitas meningkat dan terjadi penurunan nyeri.

Setelah melakukan studi pendahuluan di SMP 2 Muhammadiyah Sragen yang dilakukan secara acak sebanyak 105 siswa didapatkan 48 siswa yang mengalami keluhan nyeri pada otot *upper trapezius*.

Berdasarkan uraian latar belakang, peneliti tertarik untuk menganalisis pengaruh pemberian kombinasi *Myofascial Release* dan *Seated Neck Stretch* terhadap penurunan nyeri otot *upper trapezius* pada pelajar.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh pemberian kombinasi *Myofascial Release* dan *Seated Neck Stretch* terhadap penurunan nyeri otot *upper trapezius* pada pelajar?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh pemberian kombinasi *Myofascial Release* dan *Seated Neck Stretch* terhadap penurunan nyeri otot *upper trapezius* pada pelajar.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik responden
- b. Untuk mengetahui penurunan nyeri pada otot *upper trapezius* pada pelajar sebelum dan sesudah diberikan kombinasi *Myofascial Release* dan *Seated Neck Stretch*
- c. Untuk menganalisa pengaruh pemberian kombinasi *Myofascial Release* dan *Seated Neck Stretch* terhadap penurunan nyeri otot *upper trapezius* pada pelajar

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Hasil peneliti diharapkan dapat menambah wawasan keilmuan peneliti, menambah pengetahuan bagi peneliti tentang tata cara penelitian, pengetahuan dalam rangka kegiatan penelitian dan memperoleh pengalaman dalam melakukan penelitian.

2. Bagi Pelajar

Diharapkan dapat memberikan informasi tentang cara menurunkan nyeri otot *upper trapezius* dengan menggunakan kombinasi *Myofascial Release* dan *Seated Neck Stretch*.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat refrensi bagi institusi pendidikan tentang pengaruh kombinasi *Myofascial Release* dan *Seated Neck Stretch* terhadap penurunan nyeri otot *upper trapezius* pada pelajar.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Penulisan dan Tahun	Judul	Persamaan	Perbedaan
1.	Hidayati <i>et al.</i> , 2023	Perbedaan Pengaruh Dari Myofascial Release Dan Stretching Terhadap Penurunan Nyeri	Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan di lakukan adalah mengetahui pengaruh dari <i>myofascial release</i> dan <i>stretching</i> terhadap penurunan nyeri otot <i>upper trapezius</i> .	Penelitian ini menganalisis perbedaan pengaruh dari <i>myofascial release</i> dan <i>Seated Neck Stretch</i> terhadap penurunan nyeri pada otot <i>upper</i> sedangkan penelitian yang akan di lakukan menganalisis pengaruh kombinasi dari <i>myofascial release</i> dan <i>Seated Neck Stretch</i> terhadap penurunan nyeri otot <i>upper trapezius</i> .
2.	Zibranuddin <i>et al.</i> , 2024	Pengaruh <i>Passive Strething</i> Terhadap Nilai	Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan di	Penelitian ini menganalisis pengaruh <i>passive</i>

		Nyeri Punggung Atas Akibat <i>Spasme Upper Trapezius</i>	lakukan adalah <i>stretching</i> pada punggung untuk penurunan nyeri leher pada pelajar.	adalah <i>stretching</i> pada punggung atas sedangkan penelitian yang akan dilakukan peneliti hanya menganalisis pengaruh <i>Seated Neck Stretch</i> dan akan di kombinasikan dengan <i>myofascial release</i> untuk penurunan nyeri otot <i>upper trapezius</i> .
3.	<i>Parwata et al., 2022</i>	Implementation of <i>Seated Stretch</i> to Improve Hamstring Flexibility in Talun Fc Futsal Players in Tampaksiring	Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan di teliti adalah menggunakan stretching dengan metode <i>seate stretch</i> .	Penelitian ini menggunakan metode <i>seated stretch</i> untuk otot hamstring Sedangkan penelitian yang akan digunakan adalah menggunakan metode <i>seated stretch</i> untuk <i>neck</i> otot <i>upper trapezius</i> .

4.	Rahmadani <i>et al.</i> , 2023	Pengaruh <i>Myofascial Release</i> Terhadap Nyeri <i>Spasme</i> Otot <i>Upper Trapezius</i> Pada Ibu Rumah Tangga Di RT. 03 BringinBendo, Kec. Taman Sidoarjo	Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan diteliti adalah pengaruh <i>myofascial release</i> terhadap penurunan nyeri <i>spasme</i> otot <i>upper trapezius</i>	Penelitian ini menganalisis pengaruh <i>myofascial release</i> terhadap penurunan nyeri <i>spasme</i> pada otot <i>upper trapezius</i> pada Ibu Rumah Tangga sedangkan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah menganalisis pengaruh kombinasi <i>myofascial release</i> dengan <i>Seated Neck Stretch</i> untuk menurunkan nyeri <i>spasme</i> pada otot <i>upper trapezius</i> pada pelajar
5.	Tsabita <i>et al.</i> , 2021	Pengaruh Kombinasi <i>Ischemic Compression</i> Dan <i>Stretching</i>	Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan di teliti adalah pengaruh	Penelitian ini menggunakan instrumen menggunakan <i>Visual Analogue</i>

Pada	<i>stretching</i> pada otot	<i>Scale</i> (VAS)
<i>Myofascial</i>	<i>upper trapezius</i>	Sedangkan
<i>Pain Syndrome</i>		penelitian yang
Otot <i>Upper</i>		akan peneliti
<i>Trapezius</i>		lakukan adalah
		menggunakan
		instrumen
		<i>Numerical</i>
		<i>Rating Scale</i>
		(NRS)
