

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam dunia kerja banyak aspek yang harus diperhatikan, peran serta kondisi kerja dari setiap pekerja tentu berbeda-beda. Secara khusus, populasi pekerja merupakan kelompok yang sangat rentan mengalami nyeri leher. Faktor ergonomis seperti posisi duduk yang statis dan berkepanjangan, postur tubuh yang buruk saat bekerja, pengulangan gerakan yang monoton, serta beban kerja yang tinggi menjadi pemicu utama. Di Indonesia, penelitian oleh Utami et al. menunjukkan bahwa prevalensi keluhan nyeri leher pada pekerja kantoran mencapai lebih dari 50%⁽¹⁾. Pekerja industri, penjahit, pengemudi, dan karyawan rumah sakit merupakan contoh kelompok kerja yang sering kali terpapar risiko ini.

Gangguan muskuloskeletal adalah salah satu masalah kesehatan yang muncul akibat penerapan ergonomi yang kurang tepat. Gangguan ini memengaruhi otot, saraf, pembuluh darah, ligamen, dan tendon⁽²⁾. Gangguan muskuloskeletal dapat terjadi akibat bekerja dengan postur tubuh yang tidak tepat dan melakukan tugas yang berulang dengan jangka waktu yang lama. Salah satu keluhan pada MSDs yang paling umum terjadi pada pekerja, terutama orang dewasa, adalah nyeri otot di bagian leher, yang dapat menyebabkan gangguan dalam melakukan aktivitas sehari-hari sehingga memungkinkan menurunkan kualitas hidup⁽³⁾.

Nyeri adalah suatu keadaan di mana seseorang mengalami ketidaknyamanan atau sensasi tidak menyenangkan yang disebabkan oleh kerusakan pada jaringan atau potensi kerusakan pada jaringan tersebut. Jika dibiarkan dan tidak segera diberikan pengobatan maka nyeri itu akan menjadi semakin sakit. Salah satu keluhan yang kerap mendorong seseorang untuk mengunjungi fasilitas kesehatan adalah rasa sakit pada leher. Nyeri leher dapat menyerang semua kalangan dari remaja, dewasa hingga lansia. Sekitar 16,6% populasi dewasa melaporkan ketidaknyamanan di leher setiap tahun, bahkan ada sekitar 0,6% yang berpotensi menyebabkan nyeri leher yang berat, insiden nyeri leher semakin meningkat dengan seiring bertambahnya usia⁽⁴⁾.

Prevalensi nyeri leher pada remaja berusia 20-35 tahun mencapai sekitar 66%⁽⁵⁾. Nyeri leher *non-specific* biasanya bisa disebut sebagai *mechanical neck pain* atau nyeri leher sederhana. Menurut WHO, prevalensi nyeri leher antara tahun 2008 hingga 2017 mencapai 426.000 kasus. Menurut *Global Burden of Disease* (GBD) 2023, sekitar 7,5% dari total beban penyakit global disebabkan oleh MSDs dan sekitar 20-30% populasi dunia melaporkan mengalami nyeri leher secara periodik. Angka ini mencakup berbagai sektor pekerjaan, mulai dari sektor formal hingga sektor non formal. Keluhan nyeri leher menunjukkan variasi yang menarik berdasarkan kelompok usia, sekitar 5% pada usia 25-31 tahun, 13% pada usia 32-38 tahun, 25% pada usia 39-45 tahun, 20% pada usia 46-52 tahun, 20% untuk 53-59 tahun, dan 6% pada usia 60-66 tahun⁽⁶⁾. Data yang dikumpulkan dari tahun 1990– 2017 menunjukkan bahwa prevalensi titik kasus nyeri leher di Indonesia berkisar antara 2700 dan 3000 kasus per 100.000 orang. Data yang sama juga menunjukkan bahwa lama hidup dengan disabilitas terstandarisasi yang disebabkan oleh nyeri leher berkisar antara 200 hingga 300 tahun di masyarakat Indonesia⁽⁷⁾.

Berdasarkan data terbaru dari *Global Burden of Disease* (GBD) 2021 yang dirilis tahun 2024, tingkat prevalensi nyeri leher secara global mencapai sekitar 2.450 kasus per 100.000 penduduk, dengan angka insidensi sebesar 519 kasus per 100.000 jiwa, dan nilai *Years Lived with Disability* (YLD) mencapai 242 per 100.000 penduduk. Temuan ini mengindikasikan bahwa nyeri leher tetap menjadi salah satu penyebab utama disabilitas global dan tidak menunjukkan tren penurunan signifikan sejak 1990. Secara khusus, wilayah Asia Tenggara termasuk Indonesia memiliki angka beban disabilitas akibat nyeri leher yang tinggi, yaitu sekitar 416 YLD per 100.000 penduduk⁽⁸⁾. Data nasional Indonesia yang tersedia dari GBD 2019 memperkuat hal ini, dengan angka insidensi mencapai 965 kasus per 100.000 penduduk, hal ini dibuktikan dengan data yang menyatakan bahwa Indonesia menempati peringkat kedua tertinggi untuk insidensi usia terstandarisasi nyeri leher di tahun tersebut⁽⁹⁾.

Pekerjaan mempengaruhi kebiasaan ergonomis seseorang. Kondisi ini menjadi lebih relevan ketika dilihat dari konteks pekerja. Kelompok pekerja,

terutama mereka yang terlibat dalam pekerjaan statis, berulang, atau menggunakan komputer dalam durasi panjang, termasuk populasi dengan risiko tertinggi mengalami nyeri leher. Penelitian yang dilakukan pada populasi pekerja perkantoran di Arab Saudi, Portugis dan Jepang menemukan bahwa prevalensi keluhan nyeri di bagian tengkuk leher (*neck pain*) sebesar 64%, 56,1% dan 47%, angka ini lebih besar dibandingkan keluhan nyeri di bagian tengkuk leher (*neck pain*) pada populasi umum di negara Brazil, Spanyol dan Yunani sebesar 24%, 12% dan 20.05%. Prevalensi *neck pain* terbesar terdapat pada penelitian di negara China dengan prevalensi sebesar 48.7%. Penelitian mengenai keluhan nyeri di bagian tengkuk leher (*neck pain*) pada pekerja perkantoran di Indonesia pernah dilakukan oleh seorang peneliti dan mendapatkan hasil prevalensi *neck pain* sebesar 60%⁽¹⁰⁾.

Di Asia, prevalensi nyeri leher pada pekerja kantor dan industri bervariasi signifikan tergantung negara: di China dilaporkan mencapai 63,6% selama satu tahun pada pekerja berbasis komputer (440 responden kantor, prevalence neck/shoulder 37,1%)⁽¹¹⁾. Korea dan Jepang, studi perbandingan menunjukkan angka yang tinggi pada pekerja kantor sejak era otomasi, meski tidak memberikan persentase tahunan spesifik, data tersebut menunjukkan bahwa nyeri pada *neck shoulder* merupakan salah satu keluhan utama WMSD di kedua negara⁽¹²⁾. Di Indonesia, sebuah studi pada pekerja pabrik di Semarang mengungkapkan bahwa durasi duduk lama dan postur tubuh yang buruk saat bekerja merupakan faktor utama yang memicu keluhan nyeri leher, dengan tingkat prevalensi sekitar 66% pada staff tenaga kependidikan dan pekerja pabrik, berdasarkan data survei menggunakan *Nordic Body Map* dan *Rapid Upper Limb Assessment*⁽¹³⁾.

Mengingat tingginya beban nyeri leher di kalangan pekerja, dibutuhkan intervensi yang efektif, mudah diterapkan, dan berbasis bukti ilmiah untuk mengatasi masalah ini. Salah satu metode yang banyak dikaji adalah *McKenzie Neck Exercise* (MNE). MNE adalah latihan berupa penguluran *spine* dan otot yang dilakukan sepanjang gerakan latihan dengan repetisi yang telah ditentukan untuk mengurangi kekakuan (*stiffness*) pada *intervertebralis joints* yang

diakibatkan oleh spasme otot, dan memberikan efek *muscle elongation*, mengembalikan aligment leher yang normal, memperbaiki postur yang salah saat beraktivitas baik statis maupun dinamis⁽¹⁴⁾. Pada umumnya, *Mckenzie Neck Exercise* (MNE) telah menjadi subjek penelitian yang lebih banyak dibandingkan dengan *Neck Calliet Exercise* (NCE) dan *Dynamic Neck Exercise* (DNE). Dalam konteks penanganan nyeri leher, MNE menawarkan pendekatan yang terstruktur dan telah diterima sebagai bagian dari terapi fisik yang efektif untuk mengurangi nyeri leher dan meningkatkan mobilitas. Meskipun NCE dan DNE juga dapat memberikan manfaat dalam mengelola nyeri leher, pendekatan ini mungkin belum menerima tingkat perhatian dan penelitian yang sebanding dengan MNE. Hal ini dapat disebabkan oleh relatifnya pendekatan yang lebih baru atau kurangnya dukungan ilmiah yang luas untuk metode tersebut⁽¹⁵⁾.

Penelitian lapangan terkait topik ini telah banyak dilakukan. Namun, penelitian dengan menggunakan metode *systematic literature review* pada topik terkait belum banyak dilakukan. Maka, penelitian menggunakan metode *systematic literature review* ini dilakukan dengan tujuan untuk merangkum banyaknya studi penelitian yang telah dilakukan sebelumnya guna mengetahui adanya pengaruh intervensi *Mckenzie Neck Exercise* dalam menurunkan intensitas nyeri *Neck Pain* pada pekerja.

1.2 Rumusan Masalah

Neck pain merupakan salah satu gejala nyeri yang disebabkan oleh kondisi yang tidak ergonomis saat bekerja atau melakukan aktivitas. Peran fisioterapi sangat penting untuk meminimalisir hal tersebut. *Mckenzie Neck Execersie* merupakan salah satu terapi latihan fisik yang bertujuan ntuk mengurangi ketegangan dan nyeri pada leher serta memperbaiki mobilitas dan fungsi leher. Namun, penelitian dengan menggunakan metode *systematic literature review* pada topik terkait belum banyak dilakukan. Maka, dilakukan penelitian dengan metode SLR ini yang bertujuan untuk merangkum banyaknya studi penelitian yang telah dilakukan sebelumnya guna mengetahui adanya pengaruh intervensi *Mckenzie Neck Execersie* dalam menurunkan intensitas nyeri pada kejadian

neck pain. Dari uraian diatas, disusunlah rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah *Mckenzie Neck Execersie* efektif dalam menurunkan intensitas nyeri *Neck Pain* pada pekerja”?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian yang dilakukan yaitu untuk mengetahui efektivitas *Mckenzie Neck Execersie* dalam menurunkan nyeri leher pada pekerja.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Menganalisis pengaruh *Mckenzie Neck Execersie* dalam menurunkan intensitas *neck pain*.
2. Menganalisis karakteristik responden yang mengalami nyeri leher (usia, jenis kelamin, dan jenis pekerjaan), serta mengevaluasi pengaruh *McKenzie Neck Exercise* (MNE) terhadap masing-masing karakteristik tersebut.
3. Mendeskripsikan sintesis data hasil penelitian dalam bentuk naratif

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman dalam bidang kesehatan masyarakat.
2. Dapat memberikan masukan kepada instansi atau perusahaan tempat kerja terkait dengan latihan peregangan yang bisa dilakukan.
3. Dapat mengetahui efektivitas *Mckenzie Neck Execersie* dalam menurunkan nyeri pada kejadian *Neck Pain*.

1.4.2 Manfaat Praktis

Berguna sebagai referensi dan acuan untuk penelitian lanjutan mengenai *Mckenzie Neck Execersie*.