

BAB I

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi adalah sesuatu yang tidak bisa kita hindari dalam kehidupan ini. Setiap inovasi diciptakan untuk memberikan hal positif bagi kehidupan manusia, memberikan banyak kemudahan, serta sebagai cara baru dalam melakukan aktifitas manusia. Namun, hal tersebut dapat mengubah pola hidup manusia sebelumnya dan dapat berdampak negatif bagi kesehatan tubuh manusia.

Nyeri leher adalah masalah umum di masyarakat dengan prevalensi antara 10% sampai 15% . Populasi survei berbasis telah menunjukkan prevalensi seumur hidup nyeri leher antara 67% sampai 87% . Di sisi lain antara 13% sampai 22% dari populasi dalam industri pengalaman masyarakat sakit leher pada setiap waktu , leher dianggap multifaktorial. Tekanan fisik berlebihan dapat menyebabkan microtrauma dalam jaringan ikat. Bagian cervical adalah wilayah yang paling rumit dan begitu juga otot-otot ini otot prinsip region. Untuk membawa beban trapezius, persentase beban relatif kontraksi sukarela maksimum pada upper trapezius telah terbukti meningkat secara linear dengan daerah bahu. Juga dalam postur kerja yang optimal duduk, tingkat upper trapezius statik adalah 2% sampai 3% kontraksi sukarela maksimal (Kumaresan. A et.al. 2012, hml.72).

Duduk statis di depan komputer, duduk statis saat belajar dan bekerja, tempat kerja yang tidak didesain secara ergonomis, misalnya layar monitor yang terlalu tinggi atau terlampau rendah, kursi tidak menopang tubuh untuk duduk tegak dan sebagainya sering kita jumpai dalam kehidupan sehari-hari. Tanpa kita sadari kita pun sering melakukan aktifitas seperti itu.

Aktifitas yang terus menerus akan menimbulkan masalah baru dan keluhan-keluhan pada tubuh kita, terutama pada sekitar leher dan bahu. Keluhan yang sering ditimbulkan, antara lain: nyeri otot, pegal di sekitar leher dan bahu, kaku, kesemutan pada lengan, sehingga gerak dan fungsinya menjadi terbatas. Keluhan itu juga dapat menyebar ke punggung atas, punggung bawah dan ekstremitas.

‘Dalam penelitian Skootsky mengatakan bahwa nyeri otot pada tubuh bagian atas lebih sering terkena dibanding tubuh lain. Titik nyeri 84% terjadi pada otot upper trapezius, levator scapula, infra spinatus, scalenus’ (Lofriman 2008, dikutip oleh Makmuriyah & Sugijanto 2013).

Fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan/atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, elektroterapeutis dan mekanis) pelatihan fungsi, komunikasi. (Indonesia. PERMENKES NO.80 2013).

I.1 Latar Belakang

Kemajuan teknologi pada era globalisasi saat ini sangat berkembang pesat dan membawa dampak besar terhadap gaya hidup manusia. Salah satunya adalah semakin banyaknya penggunaan komputer atau laptop di kalangan anak sekolah, mahasiswa, maupun pekerja. Kebanyakan pengguna komputer tidak memperhatikan ergonomi yang baik saat menggunakan komputer, dan jika itu berlangsung lama dan terus menerus akan terjadi ketegangan pada otot disekitar leher dan bahu sehingga akan menimbulkan nyeri leher.

Postur tubuh khususnya kepala, yang dikatakan baik apabila otot-otot leher dapat bertindak sebagai stabilisator. Fungsi otot leher itu sendiri adalah mempertahankan, memelihara dan membentuk gerakan leher. Untuk mengembalikan fungsi gerak pada otot leher dan menghilangkan sakit kepala dapat ditangani secara medika mentosa dan atau dengan fisioterapi.

Peran fisioterapi dalam kasus spasme upper trapezius yaitu bentuk pelayanan kesehatan yang bertujuan untuk mengoptimalkan fungsi dan gerak. Pada penulisan ini memilih Ultrasound (US) dan *Contract Relax Stretching* untuk mengurangi spasme m. Upper trapezius.

Terapi Ultrasound adalah salah satu modalitas fisioterapi yang diaplikasikan untuk tujuan terapeutik pada beberapakasus muskuloskeletal. Ultrasound dapat mengurangi spasme karena memiliki efek micromassage yang menyebabkan efek

termal sehingga menyebabkan peningkatan sirkulasi darah, meningkatkan regenerasi jaringan, mempengaruhi saraf perifer dan mengurangi nyeri.

Contract relax stretching merupakan kombinasi dari tipe stretching isometrik dengan stretching pasif. Dikatakan demikian karena teknik *contract relax stretching* yang dilakukan adalah memberikan kontraksi isometrik pada otot yang memendek dan dilanjutkan dengan relaksasi dan stretching pada otot tersebut.

I.2 Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang tersebut ada beberapa masalah yang berhubungan dengan fisioterapi antara lain:

- a. Keadaan posture yang baik saat beraktivitas
- b. Keadaan yang statik dengan waktu lama yang dapat meningkatkan kontraksi m. Upper trapezius
- c. Spasme otot upper trapezius

I.3 Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang dapat dirumuskan permasalahannya sebagai berikut : Bagaimana penurunan spasme otot upper trapezius setelah diberikan intervensi Ultrasound dan *Contract Relax Stretching*?

I.4 Tujuan penulisan

I.4.1 Umum

Untuk mengetahui keadaan otot upper trapezius pada penderita spasme upper trapezius setelah diberikan intervensi Ultrasound dan *Contract Relax Stretching*.

I.4.2 Khusus

- a. Untuk mengetahui keadaan spasme pada otot upper trapezius setelah diberikan Ultrasound
- b. Untuk mengetahui keadaan spasme pada otot upper trapezius setelah diberikan *Contract Relax Stretching*.