

BAB I

PENDAHULUAN

I.1. Latar Belakang

Pada dasarnya manusia adalah makhluk sosial yang hidupnya sendiri. Sehingga manusia membutuhkan orang lain untuk membantu semua persoalan yang dihadapi kehidupan sehari-hari. Untuk itu manusia pun bekerja untuk memenuhi kehidupan sehari-hari dengan bekerja keras. Berbagai macam pekerjaan pun dilakukan untuk menyambung hidup mereka mulai bekerja sebagai sekretaris, kasir, maupun rental pengetikan.

Di zaman yang serba modern ini semua pekerjaan kantor dapat dikerjakan dengan mudah dimana pun dan kapan pun. Untuk melakukan semua kegiatan itu dibutuhkan jiwa yang sehat dan fisik yang sehat. Kesehatan adalah keadaan sehat utuh secara fisik, mental, dan sosial, dan bukan hanya satu keadaan yang bebas dari penyakit cacat dan kelemahan. Dalam hal ini bentuk keadaan tubuh secara biologis dan fisiologis yang sehat dalam arti bahwa tubuh dapat melakukan aktifitasnya dengan baik. Sebagai contoh mereka yang bekerja didepan komputer setiap hari dan dalam waktu yang cukup lama, atau bekerja kantoran dalam posisi statis terlalu lama khususnya pada bagian leher. Salah satu gangguannya adalah "spasme trapezius". *Upper trapezius* adalah otot yang paling sering terjadi myosis akibat posisi leher *protected* atau *deviation* yang menimbulkan *hypertone*. Keluhan yang timbul biasanya ada rasa nyeri dipundak, kekakuan otot dan juga keterbatasan gerak pada leher.

Spasme adalah ketegangan otot meningkat akibat adanya rasa nyeri. Hal ini terjadi sebagai bagian dari proteksi agar bagian tubuh yang nyeri tidak bergerak sehingga tidak menimbulkan kerusakan jaringan lebih parah.

Nyeri diartikan pengalaman yang tidak menyenangkan, sensoris dan emosi sensasi subjektif berkaitan dengan kerusakan jaringan aktual atau potensial dikutip dari International Association for the Study of Pain (IASP) dalam Tidy's Physiotherapy.

Rasa nyeri pada bagian pundak di akibatkan salah satu dengan kekakuan otot pundak yang kontraksi secara terus menerus sehingga mengakibatkan

peredaran darah kurang lancar. Nyeri pada pundak sering dijumpai pada masyarakat maupun di klinik-klinik. Namun kebanyakan terjadi pada orang melakukan pekerjaan secara statik atau diam seperti mengetik, menjahit, pelajaran, pekerja kantoran dan sebagainya.

Adanya faktor faktor yang menyebabkan nyeri pada pundak antara lain: trauma, adanya penyakit, gangguan metabolisme dan sikap tubuh yang salah, maka timbul gangguan fungsi dan gerak pada area leher berupa keluhan dalam melakukan aktivitas seperti menunduk, menengok, mengangkat bahu, dan aktifitas lain, yang mengikut sertakan leher dalam gerakan. salah satu cara untuk mengatasi problem tersebut yaitu intervensi fisioterapi.

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, elektroterapeutik dan mekanis), pelatihan fungsi, dan komunikasi (Permenkes No.80 tahun 2013 tentang penyelenggaraan Pekerjaan dan Praktik Fisioterapi)

Peran fisioterapi dalam mengatasi nyeri pada kasus spasme upper trapezius yang sangat dibutuhkan, karena fisioterapi merupakan pelayanan kesehatan yang bertujuan untuk mengoptimalkan fungsi dan gerak tubuh. Ada banyak modalitas fisioterapi yang dapat digunakan dalam upaya mengurangi nyeri akibat spasme *upper trapezius*. Maka dalam penulisan karya ilmiah akhir ini penulis memilih menggunakan intervensi terapi IRR dan manual *stretching* untuk mengurangi spasme pada kasus spasme *upper trapezius*.

I.2. Pembatasan Masalah

Batasan masalah dalam Karya Tulis Ilmiah Akhir ini adalah Terapi IRR dan Manual Stretching untuk mengurangi Spasme pada kasus Spasme Upper Trapezius . Dalam hal ini penulis membatasi hubungan antara pengertian spasme , IRR , *Stretching* dan nyeri serta penatalaksanaan terapi IRR dan Manual *Stretching* .

I.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan masalah di atas, maka masalah yang timbul adalah: “Bagaimana terapi IRR dan manual *stretching* dalam mengurangi spasme pada kasus spasme *upper trapezius* setelah 6x terapi ?

I.4. Tujuan Penulisan

Berdasarkan latar belakang di atas, maka tujuan penulisan karya tulis ilmiah ini adalah: “ Untuk mengetahui terapi IRR dan manual *stretching* dalam mengurangi spasme pada kasus spasme *upper trapezius* setelah 6x terapi .

I.5. Terminologi Istilah

Untuk memahami pengertian istilah - istilah didalam karya tulis akhir ini maka penulis memberikan penjelasan dan pengertian antara lain:

a. Infrared Radiation (IRR)

Infra red dengan *generator luminous* dihasilkan oleh satu atau lebih lampu *incandescent lamp* (lampu pijar). Struktur lampu pijar terdiri dari *filament* yang terbuat dari bahan *tungsten* atau *carbon* yang dibungkus dalam gelas lampu, dimana di dalamnya dibuat hampa udara atau diisi dengan gas tertentu dengan tekanan rendah. Lampu ini mempunyai kekuatan yang bermacam-macam mulai dari 60-1.000 watt atau 1.500 watt. Panjang gelombang yang dihasilkan berkisar antara 3.500-40.000 Å. Jarak penyinaran untuk *infra red* dengan *generator luminous* antara 35-45 cm (William E. Prentice , 2002)

b. Stretching

Stretching atau peregangan merupakan suatu bentuk terapi yang didesain untuk memanjangkan struktur jaringan lunak yang mengalami pemendekan patologis guna meningkatkan lingkup gerak sendi dan fleksibilitas jaringan otot yang bersangkutan (Kisner dan Colby, 2007).

c. Nyeri

Nyeri adalah pengalaman sensoris dan emosional yang tidak menyenangkan akibat dari suatu kerusakan jaringan yang actual dan potensial International Association for the Study of Pain (IASP) .

d. Spasme

Spasme adalah ketegangan otot meningkat akibat adanya rasa nyeri. Hal ini terjadi sebagai bagian dari proteksi agar bagian tubuh yang nyeri tidak bergerak sehingga tidak menimbulkan kerusakan jaringan lebih parah.

e. Spasme upper trapezius

Spasme upper trapezius adalah ketegangan otot yang berlebihan pada daerah pundak. Hal ini sesuai dengan pendapat salah satu dari beberapa ahli: " Spasme trapezius adalah ketegangan yang berlebihan dari otot-otot pundak" (Stuart Porter , 2008).

