

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Nyeri leher merupakan masalah kesehatan muskuloskeletal yang umum dialami masyarakat. Nyeri leher ditandai dengan rasa nyeri, kaku, atau ketegangan pada area leher hingga bahu bagian atas yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Salah satu studi menunjukkan prevelensi nyeri leher di masyarakat selama 1 tahun besarnya 40% dan prevelensi ini lebih tinggi pada wanita (Jehaman dkk., 2020). Di Indonesia, setiap tahun tercatat prevalensi sekitar 16,6% dari populasi orang dewasa yang mengalami keluhan, bahkan 0,6% menderita keluhan nyeri leher lebih kuat (Situmorang dkk ., 2020). Menurut WHO, nyeri leher menempati peringkat ke-8 sebagai masalah kesehatan pada remaja usia 15–19 tahun. Prevalensi nyeri leher pada remaja berada pada kisaran 15–30% dan cenderung meningkat seiring bertambahnya usia (Juhandika dkk., 2022).

Pada masa remaja, nyeri leher dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Faktor-faktor tersebut meliputi postur tubuh yang tidak ergonomis, aktivitas fisik berlebihan, kurangnya aktivitas fisik, stres, kelelahan otot, posisi duduk yang salah dalam waktu lama, serta kebiasaan mempertahankan posisi statis secara terus-menerus (Hikmah & Puspitasari, 2021). Selain itu, aktivitas belajar dalam durasi lama, penggunaan meja dan kursi yang tidak sesuai, serta kebiasaan membawa tas dengan beban berat juga dapat meningkatkan risiko terjadinya nyeri leher pada remaja. Kondisi tersebut menyebabkan otot leher bekerja secara terus-menerus

sehingga menimbulkan ketegangan dan rasa nyeri.

Nyeri leher juga dapat dipengaruhi oleh posisi kepala yang menunduk atau condong ke depan dalam jangka waktu lama. Posisi tersebut menyebabkan peningkatan beban pada otot dan jaringan di sekitar leher sehingga menimbulkan rasa tegang, kaku, hingga nyeri. Apabila kondisi ini terjadi secara terus-menerus tanpa penanganan yang tepat, maka dapat menyebabkan gangguan fleksibilitas otot leher dan menurunkan aktivitas fungsional sehari-hari pada remaja.

Salah satu faktor yang saat ini paling sering menyebabkan nyeri leher pada remaja adalah penggunaan gawai secara berlebihan. (Susilawati dkk., 2024) Penggunaan gawai telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan remaja di era digital. Remaja menggunakan gawai untuk belajar, bermain game, menonton video, serta mengakses media sosial dalam durasi yang cukup lama. Remaja memiliki tingkat keingintahuan yang tinggi, dan bagian otak yang bertanggung jawab untuk mengontrol perilaku masih dalam proses pengembangan, sehingga membuat mereka lebih rentan terhadap kecanduan internet (Marpaung dkk., 2022). Namun, penggunaan gawai dalam waktu lama dengan posisi tubuh yang tidak ergonomis dapat menyebabkan ketegangan pada otot leher dan bahu sehingga meningkatkan risiko terjadinya nyeri leher (Simamora & Ningsih, 2020).

Sebuah studi menunjukkan hampir 100% remaja menggunakan gawai lebih dari 2 jam per hari, dengan sekitar 70% menggunakan hingga 6 jam per hari dan sebagian besar mengalami keluhan nyeri leher dengan tingkat sedang hingga berat (Susilawati dkk., 2024) Penggunaan gawai yang dilakukan secara terus-menerus tanpa disertai peregangan otot dan waktu istirahat yang cukup dapat menyebabkan

kelelahan otot leher, spasme otot, serta gangguan postur tubuh. Selain itu, posisi kepala yang terus menunduk saat menggunakan gawai menyebabkan beban pada otot leher meningkat sehingga menimbulkan rasa nyeri.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Komunitas Ikatan Remaja Masjid Kampung Wates Bogor, diketahui bahwa anggota komunitas merupakan remaja yang aktif menggunakan gawai dalam berbagai aktivitas sehari-hari. Selain digunakan sebagai sarana komunikasi dan mengerjakan tugas sekolah, gawai juga dimanfaatkan untuk mendukung kegiatan organisasi, seperti menyusun laporan kegiatan, menginput data anggota dan administrasi, membuat desain publikasi, mengedit video dokumentasi. Di luar aktivitas tersebut, Sebagian anggota juga menggunakan gawai nya sebagai media hiburan, seperti bermain game, menonton video dan mengakses media sosial. Aktivitas tersebut menyebabkan penggunaan gawai berlangsung dalam durasi yang cukup lamaa dan dilakukan dengan posisi kepala menunduk.

Hasil observasi awal menggunakan Instrumen *Numeric Rating Scale* (NRS) menunjukkan bahwa 66,7% mengalami keluhan nyeri leher, keluhan yang paling ssering dirasakan berupaka rasaa pegal, kaku dan nyeri pada tengkuk hingga bahu setelah menggunakan gawai dalam waktu yang lama. Keluhan yang dialami termasuk dalaam kategori nyeri leher nonspesifik yang berkaitan dengan kebiasaan penggunaan gawai dalam posisi yang tidak ergonomis. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa nyeri leher merupakan permasalahan yang nyata dialami oleh remaja sehingga diperlukan upaya penanganan yang tepat.

Nyeri leher merupakan kondisi yang tidak boleh diabaikan karena dapat

mengganggu aktivitas belajar, menurunkan konsentrasi, serta menghambat aktivitas sehari-hari pada remaja. Penanganan nyeri leher pada remaja umumnya difokuskan pada pendekatan nonfarmakologis untuk mengurangi ketergantungan terhadap obat-obatan dan membantu memulihkan fungsi muskuloskeletal secara alami. Beberapa metode yang dapat dilakukan antara lain stretching, strengthening exercise, relaksasi otot, edukasi postur ergonomis, serta latihan fisik.

Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat dilakukan adalah senam ergonomik. Senam ergonomik merupakan latihan fisik yang dirancang untuk memperbaiki postur tubuh, meningkatkan fleksibilitas otot dan persendian, serta melancarkan sirkulasi darah. Melalui gerakan yang dilakukan secara sistematis dan teratur, senam ergonomik dapat membantu mengurangi ketegangan otot, meningkatkan relaksasi, dan menurunkan berbagai keluhan muskuloskeletal, termasuk nyeri pada area leher dan bahu (Sumarni & Siwi, 2022).

Meskipun demikian, hingga saat ini belum pernah dilakukan penerapan intervensi nonfarmakologis pada remaja di Komunitas Ikatan Remaja Masjid Kampung Wates Bogor untuk mengurangi keluhan nyeri leher, oleh karena itu, peneliti menerapkan senam ergonomik sebagai intervensi nonfarmakologis yang diharapkan mampu membantu menurunkan tingkat nyeri leher pada remaja. Penelitian mengenai pengaruh senam ergonomik terhadap penurunan tingkat nyeri leher pada remaja pengguna gawai masih terbatas, khususnya pada kelompok usia 15–19 tahun di lingkungan masyarakat. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh senam ergonomik terhadap penurunan tingkat nyeri leher pada remaja pengguna gawai usia 15–19 tahun.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang diatas, ada beberapa yang dapat diidentifikasi dari permasalahan tersebut yaitu :

1. Nyeri leher masih menjadi salah satu gangguan muskuloskeletal yang banyak dialami banyak remaja.
2. Nyeri leher pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti postur tubuh yang tidak ergonomis, aktivitas statis berkepanjangan, kurangnya aktivitas fisik, stress, kelelahan otot, dan penggunaan gawai berlebihan.
3. Sebanyak 66,7 % remaja di Komunitas Ikatan Remaja Masjid Kampung Wates Bogor mengalami keluhan nyeri non spesifik berdasarkan hasil observasi awal menggunakan *Numeric rating scale* (NRS)
4. Keluhan yang dialami remaja berupa rasa pegal, kaku, dan nyeri pada bagian tengkuk hingga bahu setelah menggunakan gawai dalam waktu yang lama.
5. Aktivitas anggota Komunitas Ikatan Remaja Masjid Kampung Wates Sebagian besar melibatkan penggunaan gawai , baik untuk mengerjakan tugas sekolah, kegiatan organisasi, mengelola media sosial, mengedit video, maupun sebagai media hiburan, sehingga durasi penggunaan gawai menjadi cukup tinggi setiap harinya.
6. Nyeri leher yang dialami remaja berpotensi mengganggu aktivitas belajar, serta menghambat aktivitas sehari-hari apabila tidak ditangani dengan baik.
7. Diperlukan intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk membantu menurunkan tingkat nyeri leher pada remaja.

8. Senam ergonomik belum banyak diteliti sebagai intervensi untuk menurunkan nyeri leher pada remaja pengguna gawai usia 15-19 tahun..

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan, agar penelitian ini terarah dan tidak menyimpang, maka peneliti akan membatasi penelitian yaitu:

1. Penelitian ini dilakukan pada anggota Ikatan Remaja Masjid Kampung Wates Bogor.
2. Responden penelitian merupakan remaja yang mengalami nyeri leher non spesifik seperti, pegal-pegal, kaku dan nyeri bagian tengkuk hingga bahu
3. Faktor yang diteliti difokuskan pada penggunaan gawai dalam durasi yang lama dengan posisi tubuh yang tidak ergonomis.
4. Penanganan yang diberikan berupa senam ergonomik sebagai terapi non farmakologis .

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah yang peneliti ajukan yaitu sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh senam ergonomik terhadap penurunan tingkat nyeri leher pada remaja pengguna gawai usia 15-19 tahun?
2. Apakah terdapat pengaruh intervensi pada kelompok kontrol terhadap penurunan tingkat nyeri leher pada remaja pengguna gawai usia 15-19 tahun?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara senam ergonomik dan intervensi pada kelompok kontrol terhadap penurunan tingkat nyeri pada

remaja pengguna gawai usia 15-19 tahun?

E. Kegunaan Penelitian

1. Hasil penelitian ini dapat memperkuat teori tentang efektivitas senam ergonomik sebagai intervensi nonfarmakologis dalam menurunkan nyeri leher dan meningkatkan fleksibilitas otot leher pada kelompok usia muda
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan panduan praktis berupa senam ergonomik yang dapat diterapkan sehari-hari untuk penggunaan gawai . mengurangi nyeri leher

