BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gangguan muskuloskeletal masih menjadi masalah kesehatan global yang paling umum terjadi dan terus meningkat dalam beberapa dekade terakhir, hal ini menjadi penyebab utama disabilitas di berbagai negara. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan individu, tetapi juga produktivitas kerja dan beban ekonomi sistem kesehatan. Salah satu kondisi yang sering ditemukan adalah *non-specific neck pain* (NSNP), yaitu nyeri leher tanpa penyebab patologis spesifik yang jelas (Safiri *et al*., 2021).

Menurut laporan *Global Burden of Disease Study* 2021, nyeri leher menempati urutan keempat sebagai penyebab disabilitas di dunia, dengan prevalensi global pada tahun 2020 mencapai 203 juta jiwa (95% UI: 163–253 juta). Angka *age-standardised prevalence* diperkirakan sebesar 2.450 per 100,000 populasi, sementara *Years Lived with Disability* (YLD) mencapai 244 per 100,000 populasi (Wu *et al*., 2024). Data terkini dari studi GBD 2021 menunjukkan bahwa di antara populasi usia kerja (40–65 tahun), tren nyeri leher mengalami sedikit peningkatan dari tahun 1990 hingga 2021 dengan laju pertumbuhan yang lebih tinggi pada perempuan dibandingkan laki-laki.(Zhao *et al*., 2025)

Kondisi ini memuncak pada rentang usia 45–74 tahun, tepat berada di usia produktif yang paling vital. Dampak ekonomi dari nyeri leher sangat signifikan, di mana sebuah studi di Spanyol melaporkan bahwa 12,3% pekerja kehilangan setidaknya tujuh hari kerja dalam setahun akibat kondisi ini (Wu *et al*., 2024). Sejalan dengan itu, nyeri leher juga berkontribusi terhadap *presenteism* - kondisi di mana pekerja tetap hadir di tempat kerja namun tidak produktif, yang pada akhirnya menimbulkan kerugian ekonomi yang sulit diukur namun substansial bagi sistem kesehatan dan dunia usaha (Wu *et al*., 2024).

Di Indonesia, gangguan muskuloskeletal akibat kerja merupakan salah satu masalah kesehatan kerja yang paling banyak dilaporkan, sebagian besar kasus nyeri leher termasuk dalam kategori *non-specific*, yaitu tanpa penyebab patologis yang jelas, dan prevalensinya terus meningkat dalam beberapa tahun terakhir akibat faktor ergonomi kerja dan gaya hidup *sedentary*. Masalah ini juga menunjukkan tren yang signifikan, di mana prevalensi nyeri leher *non-specific* pada populasi umum dilaporkan mencapai 24,7% dan populasi usia kerja antara (40–65 tahun yang mencerminkan tingginya beban gangguan muskuloskeletal di masyarakat (Aziza *et al*., 2025).

Dalam konteks pekerjaan, faktor ergonomi dan aktivitas repetitif menjadi penyebab utama munculnya NSNP (Pažėrienė & Dudonienė, 2025). Meskipun data spesifik mengenai prevalensi NSNP pada penjahit di Indonesia masih terbatas, beberapa penelitian nasional menunjukkan bahwa lebih dari 50% hingga 70% penjahit mengalami keluhan nyeri leher atau gangguan muskuloskeletal pada leher, secara klinis dapat dikategorikan sebagai NSNP karena tidak disebabkan oleh kelainan struktural yang spesifik (Aziza *et al.*, 2025). Hal ini diperkuat temuan yang menyatakan bahwa penjahit sering mengalami nyeri leher akibat posisi kerja yang tidak ergonomis dan berlangsung dalam jangka waktu lama (Wahyu *et al*., 2023).

Non-specific neck pain merupakan salah satu gangguan muskuloskeletal yang tidak hanya menimbulkan keluhan nyeri lokal, tetapi juga dapat berdampak pada produktivitas kerja dan kualitas hidup individu (Sugino & Santoso, 2025). penelitian terbaru menunjukkan bahwa nyeri leher kronis berhubungan dengan gangguan aktivitas sehari-hari, gangguan tidur, serta peningkatan resiko disabilitas apabila tidak mendapatkan penanganan yang tepat. Pekerjaan penjahit dengan posisi tubuh yang statis dan tidak ergonomis merupakan salah satu faktor penyebab *neck pain non-specific* (Alfianty *et al*., 2023). *Neck pain* sendiri terjadi karena aktivitas leher berada pada posisi statis dengan posture leher buruk dan dalam durasi

yang lama. Postur leher yang buruk yaitu saat posisi leher dalam keadaan menunduk atau mendongak lebih dari 20^{o} (Mella As-Syifa *et al*., 2020)

Penjahit merupakan salah satu pekerja utama yang ada dalam industri garmen, seseorang yang memiliki resiko tinggi mengalami gangguan muskuloskeletal akibat aktivitas kerja yang dilakukan secara statis dan repetitif. Dalam proses menjahit setiap harinya, pekerja sering mempertahankan posisi duduk dengan kepala menunduk dan badan cenderung sedikit membungkuk dalam durasi waktu yang lama. Apabila keadaan tersebut terjadi berlarut-larut dengan kondisi kerja yang tidak ergonomis, maka dapat memicu terjadinya gangguan muskuloskeletal seperti *non-specific neck pain (NSNP)* (Arif *et al*., 2024)

Dari pernyataan tersebut, intervensi fisioterapi yang efektif diperlukan untuk mengurangi nyeri, memperbaiki postur, serta mencegah terjadinya gangguan kronis pada pekerja dengan resiko tinggi seperti penjahit (Sugino & Santoso, 2025). Salah satu intervensi fisioterapi yang sering digunakan pada kondisi *neck pain* adalah *Mc kenzie exercise*, yaitu latihan yang berfokus pada gerakan terarah untuk memperbaiki postur, meningkatkan mobilitas cervical, mengurangi nyeri, serta mengatasi kekakuan *otot cervical* (Nazariah *et al*., 2024).

Selain itu, *Neck stabilization exercise* merupakan latihan yang bertujuan meningkatkan kekuatan dan kontrol otot stabilisator leher sehingga dapat mempertahankan posisi cervical yang stabil, mengurangi nyeri (Mustarif, 2025). *Neck stabilization exercise (NSE)* merupakan jenis terapi latihan untuk penguatan daya tahan otot stabilisator leher dan bertujuan untuk mengaktifkan dan mengontrol otot-otot yang mengontrol gerakan retraksi cervical yang melibatkan *splenius capitis*, sedikit pelurusan pada kurva lordosis cervical dan pelurusan kurva kifosis toraks bagian atas dengan mempertahankan *vertebra* dalam posisi netral (Fania *et al*., 2025)..

Pemilihan *mc kenzie exercise dan Neck stabilization exercise* dalam penelitian ini didasarkan pada karakteristik *non-specific neck pain* yang

bersifat mekanik dan multifaktorial. Dalam penelitian (Satri *et al*., 2026) menjelaskan *mc kenzie exercise* berfokus pada gerakan terarah dan repetitif untuk mencapai efek *centralization*, menurunkan nyeri, memperbaiki postur, serta meningkatkan mobilitas segmen *servical*. Sementara itu, *Neck stabilization exercise* bertujuan meningkatkan aktivasi dan kontrol otot stabilisator leher, memperbaiki kontrol *neuromuskular*, serta menjaga stabilitas segmen *servical* dalam posisi netral (Fania Nanda Prasintia, Setiawan, 2025).

Selain efektif secara klinis, kombinasi *Mc Kenzie Exercise* dan *Neck stabilization exercise* dipilih karena bersifat praktis, mudah dilakukan, tidak memerlukan alat bantu khusus, serta dapat diaplikasikan dengan biaya yang relatif rendah. Karakteristik tersebut menjadikan kedua intervensi ini sesuai untuk diterapkan pada populasi pekerja seperti penjahit, yang memiliki keterbatasan waktu, fasilitas, dan akses terhadap layanan kesehatan berkelanjutan (Fania *et al*., 2025). Kombinasi kedua intervensi ini diharapkan mampu memberikan efek terapi yang lebih komprehensif dalam menurunkan nyeri leher pada penjahit dengan *Non-Specific Neck Pain*.

Berdasarkan studi pendahuluan pada tanggal 5 Februari 2026, didapatkan 32 responden mengalami nyeri leher dari populasi yaitu 45 pegawai pada penjahit konveksi. Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian kemampuan aktivitas fungsional pada penjahit dengan kondisi *non-specific neck pain* di konveksi jahit Al Husna Suruh Kalang, Jaten, Karanganyar.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah “Apakah *Mc kenzie exercise* dan *Neck stabilization exercise* Berpengaruh Terhadap Penurunan Nyeri Leher Pada Penjahit dengan *Non-Specific Neck Pain*”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

   Untuk mengetahui pengaruh *Mc Kenzie exercise* dan *Neck Stabilization exercise* terhadap penurunan nyeri leher

2. Tujuan Khusus

   a. Untuk mengetahui karakteristik responden

   b. Mengetahui penurunan nyeri pada penderita nyeri leher sebelum dan sesudah diberikan *Mc Kenzie Exercise* dan *Neck stabilization exercise*

   c. Menganalisa pengaruh *Mc Kenzie Exercise* dan *Neck stabilization exercise* terhadap penurunan nyeri leher

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Keilmuan

   Diharapkan dapat menjadi bahan pembelajaran bagi yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut dengan topic *Mc Kenzie Exercise* dan *Neck stabilization exercise* terhadap penurunan nyeri leher.

2. Bagi Fisioterapi

   Diharapkan dapat melakukan *Mc Kenzie Exercise* dan *Neck Stabilizatin Exercise* terhadap penurunan nyeri leher.

3. Bagi Masyarakat

   Diharapkan masyarakat terutama pada penderita nyeri leher bisa memiliki pengetahuan tentang *Mc Kenzie Exercise* dan *Neck stabilization exercise* terhadap penurunan nyeri leher.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Diharapkan dapat dijadikan sebagai bukti praktik ilmiah dan dasar pengaruh intervensi *Mc Kenzie Exercise* dan *Neck stabilization exercise* terhadap penurunan nyeri leher.

E. Keaslian penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No.	Penulis dan Tahun	Judul	Persamaan	Perbedaan
1.	Kusumaningrum, Suhardi, dan Sukadarwanto (2025)	Pengaruh pemberian *Mc kenzie exercise* pada pemberian *muscle energy technique* terhadap keluhan nyeri leher	Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan saya lakukan, sama-sama membahas intervensi *Mckenzie exercise* sebagai terapi latihan pada nyeri leher, dan berfokus pada penurunan nyeri leher sebagai variable utama hasil penelitian.	Dalam penelitian ini peneliti mengkombinasikan *mc kenzie exercise* dengan *muscle energy technique*, sedangkan penelitian yang akan saya lakukan pengaruh *mc kenzie exercise* dan *Neck stabilization exercise*.
2.	Batool, Soomro,	Comparing the effect of *Neck*	Penelitian tersebut dengan	Dalam penelitian ini, sasaran atau subjek yang

	dan Baig (2024)	*stabilization exercise* versus *dynamic exercise* among patients having *non-specific neck pain* with *forward head posture*,	penelitian yang akan saya lakukan sama-sama meneliti nyeri leher *non-specific*, menggunakan intervensi terapeutik yaitu dengan *Neck stabilization exercise*	ditujukan pada khasus *forward head posture* (FHP).
3.	Amin, Muhamed, dan ElMeligie (2024)	Effectiveness of *Mc kenzie exercise* plus *stabilization exercise* versus *Mc kenzie exercise* alone on disability, pain, and range of moation in patients with	Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan saya lakukan yaitu intervensi utama *Mc kenzie exercise* dan *stabilization cervical exercise*, populasi yang pada pasien	Perbedaannya dalam jurnal ini sasaran penelitian ditujukan pada pasien rawat jalan di klinik fisioterapi Universitas di Mesir, sedangkan pada penelitian yang akan saya lakukan pada penjahit di konfeksi.

		nonspecific cronic neck pain	nyeri leher nonspesifik.	
4.	Baumann *et al*. (2024)	The *Mc kenzie exercise* method is an effective rehabilitation paradigm for treating adults with moderate-to-severe *Neck Pain*	Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan saya lakukan sam-sama membahas penggunaan metode *Mc kenzie exercise* pada pasien nyeri leher *non-specific*, serta menggunakan indicator nyeri seperti *Numeric Rating Scale* (NRS)	Dalam penelitian ini dilakukan dengan systematic review dan meta-analisis berdasarkan beberapa randomized controlled trial, sedangkan penelitian yang akan saya lakukan merupakan penelitian eksperimental.