

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### 1.1.Latar Belakang

Dalam kehidupan setiap manusia pasti melakukan aktivitas sehari-hari, mulai dari anak-anak, dewasa, sampai lansia mereka melakukan kegiatan mereka masing-masing. Aktivitas yang dilakukan dalam kehidupan sangat beraneka ragam seperti sekolah, bermain, bertamasya, bekerja, berolahraga dan beribadah. Karena banyaknya aktivitas yang dilakukan berulang maka dapat menyebabkan ketegangan ataupun *overused* pada otot, mengakibatkan disfungsi aktivitas, sehingga otot cenderung tegang dan memendek. Salah satu bagian tubuh yang sering terkena adalah bagian leher yaitu pada otot *upper trapezius* yang sering berkontraksi pada waktu yang lama sehingga terjadilah ketegangan dan timbul rasa nyeri. Salah satu contoh kegiatan yang dapat menimbulkan masalah nyeri pada otot *upper trapezius* adalah pekerja administrasi kantoran atau orang yang pekerjaannya lama di depan laptop sampai berjam-jam. Setiap penyakit ada obatnya, dan Al-Qur'an diturunkan sebagai penawar hal itu telah dijelaskan dalam Al-Qur'an surah Al-Isra ayat 82 :

وَنُذِّنْ لِمَنْ الْقُرْآنَ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۚ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ  
إِلَّا خَسَارًا

“Dan kami turunkan dari Al-Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian

Sindrom nyeri *myofascial* adalah nyeri yang berasal dari titik tertentu di dalam otot yang terasa sangat nyeri. Titik yang terasa sangat nyeri atau menyakitkan ini

juga disebut *Myofascial Trigger Pain (MTrP)*. Sindrom nyeri *myofascial* ditandai dengan munculnya gejala motorik dan sensorik. Perbedaan antara sindrom nyeri *myofascial* dengan nyeri otot yang lainya adalah adanya serat otot yang nyeri dan mengalami ketegangan (Kurniawan dkk, 2020), *MTrP* dapat disebabkan oleh trauma langsung ataupun tidak langsung, ketegangan otot komulatif dan berulang, gangguan postur tubuh, akibat penggunaan otot yang berlebihan, dan stres psikologis. Contohnya termasuk kelebihan beban saat otot bekerja atau aktivitas sehari-hari seperti mengangkat beban berat atau melakukan aktivitas yang berulang (Stella, 2021).

Prevalensi *MTrP* di Indonesia berkisar antara 6 hingga 67%, dan kejadian *MTrP* per orang per bulan adalah 10%, dan dalam satu tahun mencapai sebesar 40%. Angka kejadian nyeri leher meningkat seiring bertambahnya usia, dan kejadian ini lebih sering terjadi pada wanita dibandingkan pria, dengan perbandingan 1,67: 1. Nyeri leher terjadi pada sekitar 67% orang dewasa berusia 20 hingga 69 tahun. Di Indonesia angka kejadian nyeri leher meningkat sekitar 16,6% dari orang dewasa mengeluhkan ketidaknyamanan leher ataupun merasakan nyeri berat, dan 0,6% secara klinis menjadi nyeri yang sangat parah (Agustina, 2023).

Masalah atau problematika yang terjadi pada penderita *myofascial trigger pain syndrome upper trapezius* antara lain nyeri lokal, *spasme* otot, kelemahan otot, keterbatasan rentang gerak sendi, dan penurunan kemampuan melakukan aktivitas fungsional. Fisioterapi memiliki peran dalam mengatasi problematika pada kasus *myofascial trigger pain syndrome upper trapezius* antaranya dengan pemberian

modalitas *Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS)* yang dapat mengurangi nyeri pada kondisi nyeri leher melalui mekanisme efek *antidromic* yang dapat memperbaiki dan meningkatkan proses *recovery* jaringan lunak melalui respon *vasodilatasi*, ketika *TENS* diberikan pada area *regio* yang nyeri, *nosiseptor* akan diblokir dan memicu pelepasan *endorphin* sebagai zat *analgesic* alami dari tubuh, sehingga nyeri berkurang (Rosida dkk, 2022).

Modalitas *Contract Relax Stretching* adalah tehnik peregangan *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF)* yang melibatkan kontraksi *isometric* otot yang *spasme*, diikuti dengan fase relaksasi, dan peregangan pasif pada otot yang tegang. Pemberian *Contract Relax Stretching* telah terbukti efektif dalam mengurangi nyeri otot (Triyulianti, 2022), *Contract Relax Stretching* memberikan penurunan terhadap nyeri pada *myofascial trigger pain syndrome* otot *upper trapezius*. Pengaruh ini terjadi karena pemberian *stretching* mampu memanjangkan atau mengulur struktur jaringan lunak seperti otot, tendon dan ligamen yang memendek secara patologis sehingga dapat mengurangi nyeri akibat spasme, pemendekan otot atau akibat fibrosis. (Maruli, 2021).

Berdasarkan penjelasan di atas, fisioterapi sangat berperan penting terhadap problematika yang ada pada kasus tersebut, serta tingginya angka permasalahan dan keluhan yang terjadi, maka dari itu penulis tertarik mengangkat permasalahan dalam bentuk laporan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “APLIKASI *TRANSCUTANEOUS ELECTRICAL STIMULATION* METODE *MOTORPOINT* DAN *CONTRACT RELAX STRETCHING* PADA KONDISI *MYOFASCIAL TRIGGER PAIN SYNDROME* PADA OTOT *UPPER TRAPEZIUS*”

## 1.2. Identifikasi Masalah

Problematika atau masalah yang timbul pada pasien penderita *myofascial trigger pain syndrome* otot *upper trapezius* menurut (Munaya, 2023) adalah:

1. Nyeri gerak, nyeri diam dan nyeri tekan
2. *Spasme* pada otot yang mengalami *MTrPS*
3. Terjadinya penurunan kekuatan otot
4. Keterbatasan lingkup gerak sendi
5. Penurunan kemampuan fungsional

## 1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka penulis membatasi masalah yang akan dibahas, yaitu pengurangan nyeri dengan modalitas *contract relax stretching* dan *transcutaneous electrical nerve stimulation* dalam kasus *myofascial trigger pain syndrome* pada otot *upper trapezius*.

## 1.4. Perumusan Masalah

Bagaimanakah pengaruh *Contract Relax Stretching* dan *Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS)* metode *motorpoint* dalam mengurangi nyeri pada kondisi *Myofascial Trigger Pain Syndrome* otot *Upper Trapezius*.

## 1.5. Tujuan Penelitian

### 1.5.1. Tujuan Umum

Tujuan umum karya tulis ilmiah ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh *Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS)* metode *motorpoint* dan *Contract Relax Stretching* pada kondisi *Myofascial Trigger Pain Syndrome* pada otot *Upper Trapezius*

### 1.5.2. Tujuan Khusus

Untuk mengetahui pengaruh pemberian *Trancutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS)* metode *motorpoint* dan *Contract Relax Stretching* dalam mengurangi tingkatan nyeri pada pasien kondisi *Myofascial Trigger Pain Syndrome Upper Trapezius*

## 1.6. Manfaat Penelitian

Manfaat karya tulis ilmiah ini adalah:

### 1.6.1. Bagi Penulis

Untuk menambah pengetahuan dan sebagai panduan dalam pelaksanaan aplikasi *contract relax stretching* dan *trancutaneous electrical nerve stimulation (TENS)* metode *motorpoint* pada kondisi *myofascial trigger pain syndrome* pada otot *upper trapezius*.

### 1.6.2. Bagi Institusi

Sebagai referensi dan untuk menambah informasi di perpustakaan Universitas Al-Irsayad Cilacap.

### 1.6.3. Bagi Masyarakat

Diharapkan agar masyarakat mengetahui tentang aplikasi *contact relax stretching* dan *transcutaneous electrical nerve stimulation (TENS)* metode *motorpoint* pada kondisi *myofascial trigger pain syndrome* pada otot .

### 1.6.4. Bagi Teman Fisioterapis

Menambah ilmu pengetahuan tentang aplikasi *contract relax stretching* dan *transcutaneous electrical nerve stimulation (TENS)* metode *motorpoint* pada kondisi *myofascial trigger pain syndrome* pada otot *upper trapezius*.