

Pengaruh Intervensi Muscle Energy Technique terhadap Penurunan Nilai Neck Disability Index pada Penderita Non-Specific Neck Pain = The Effect of Muscle Energy Technique Intervention on Value Decrease Neck Disability Index in Non-Specific Neck Pain Sufferers

Abi Gail Marchela Perwitasari Priambodo Putri, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920577276&lokasi=lokal>

Abstrak

Non-specific neck pain merupakan salah satu keluhan muskuloskeletal yang sering dialami oleh pekerja kantoran akibat posisi duduk statis dan ergonomi kerja yang buruk. Salah satu intervensi fisioterapi manual yang digunakan untuk mengatasi kondisi ini adalah Muscle Energy Technique (MET), yang terdiri dari teknik Post-Isometric Relaxation (PIR) dan Post-Facilitation Stretching (PFS). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian Muscle Energy Technique terhadap penurunan nilai Neck Disability Index (NDI) pada pekerja kantoran dengan non-specific neck pain. Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan pendekatan one group pretest-posttest. Sebanyak 26 partisipan dengan keluhan non non-specific neck pain mengikuti intervensi MET selama 4 minggu dengan frekuensi tiga kali per minggu. Pengukuran dilakukan menggunakan kuesioner Neck Disability Index (NDI) versi Indonesia. Hasil analisis menunjukkan adanya penurunan skor NDI yang signifikan setelah pemberian intervensi MET ($p < 0,001$), dengan nilai perubahan yang melebihi batas Minimal Clinically Important Change (MCIC). Sehingga dapat disimpulkan bahwa Muscle Energy Technique efektif dalam menurunkan disabilitas leher pada pekerja kantoran yang mengalami nyeri leher non-spesifik. Intervensi ini dapat dijadikan sebagai bagian dari terapi manual berbasis bukti untuk populasi kerja berisiko.

.....Non-specific neck pain is a common musculoskeletal complaint among office workers, often caused by prolonged static posture and poor ergonomic conditions. One of the manual physiotherapy interventions used to address this issue is Muscle Energy Technique (MET), which includes Post-Isometric Relaxation (PIR) and Post-Facilitation Stretching (PFS) techniques. This study aimed to determine the effect of Muscle Energy Technique on reducing the Neck Disability Index (NDI) in office workers with non-specific neck pain. This study used a pre-experimental one-group pretest-posttest design. A total of 26 participants with non-specific neck pain received MET intervention over four weeks, three times per week. Measurements were conducted using the Indonesian version of the Neck Disability Index (NDI) questionnaire. The results showed a significant reduction in NDI scores after the intervention ($p < 0.001$), with changes exceeding the Minimal Clinically Important Change (MCIC) threshold. Therefore, it can be concluded that Muscle Energy Technique is effective in reducing neck disability in office workers with non-specific neck pain. This intervention can be considered as part of evidence-based manual therapy for at-risk working populations.