

Efektivitas latihan leher dan bahu dalam mengurangi nyeri leher dan bahu pada pekerja kantor dengan komputer = Effectiveness of neck and shoulder training in reducing neck and shoulder pain among computer office workers

Nelmi Silvia, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20417050&lokasi=lokal>

Abstrak

Latar Belakang: Pekerja kantor dengan komputer berisiko untuk mengalami nyeri leher dan bahu. Bila nyeri leher dan bahu ini tidak ditangani dengan baik akan dapat mengganggu aktivitas pekerja baik di tempat kerja maupun di luar pekerjaan. Oleh karena itu diperlukan suatu penanganan yang tepat pada kasus nyeri leher dan bahu ini. Laporan ini dibuat untuk memperoleh bukti apakah latihan leher dan bahu efektif dalam mengurangi nyeri leher dan bahu pada pekerja kantor dengan komputer.

Metode: Pencarian literatur dilakukan secara online dengan menggunakan database Pubmed dan Cochrane library. Judul dan abstrak yang didapatkan kemudian ditapis berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Telaah kritis dilakukan dengan menggunakan kriteria oleh Center-for Evidence Based Medicine, University of Oxford yang mencakup validity, importance dan applicability.

Hasil: Didapatkan enam artikel yang relevan. Semua studi merupakan randomized controlled trial. Secara keseluruhan semua studi cukup valid, walaupun ada studi yang memiliki angka drop-out yang tinggi. Dari enam studi, aspek importance hanya dapat dinilai pada tiga studi karena tidak diketahui berapa effect size pada tiga studi lainnya. Pada tiga studi yang dapat dinilai aspek importance, walaupun ada hasil yang menunjukkan efek perbaikan yang bermakna secara statistik, namun efeknya secara klinis hanya minimal sampai sedang. Oleh karena tingkat kepentingannya yang rendah, maka tidak dilanjutkan lagi penilaian applicability.

Kesimpulan: Belum ditemukan bukti yang cukup kuat bahwa latihan leher dan bahu efektif dalam mengurangi nyeri leher dan bahu pada pekerja kantor dengan komputer. Oleh karena itu kita belum dapat menyarankan latihan leher dan bahu ini sebagai terapi untuk mengurangi nyeri leher dan bahu pada pekerja kantor dengan komputer.

Background: Computer office workers are at risk to have neck and shoulder pain. If neck and shoulder pain is not controlled properly, it can disrupt the worker's activities both at work and outside work. Therefore proper treatment is needed for neck and shoulder pain. This report aims to obtain evidence whether neck and shoulder training is effective in reducing neck and shoulder pain among computer office workers.

Method: A literature search was conducted online using database of Pubmed and Cochrane library. Titles and abstracts were obtained and then screened based on inclusion and exclusion criteria. Critical appraisal was conducted using criteria by Center-for Evidence Based Medicine, University of Oxford include validity, importance and applicability.

Results: Six articles were found to be relevant. All studies are randomized controlled trials. Overall, all studies are quite valid although there are studies which have high drop-out rate. From six studies, aspect of importance only can be assessed in three studies because the effect size in three other studies was unknown. In the three studies where aspect of importance could be assessed, although there are outcomes that were statistically significant, the clinically improvement were only minimal to moderate. Because the level of importance is low, assesment of applicability was not conducted.

Conclusion: No sufficient evidence was found that neck and shoulder training is effective in reducing neck and shoulder pain among computer office workers. Therefore neck and shoulder training as therapy for reducing neck and shoulder pain among computer office workers can not be recommended.