

Pengaruh Intervensi Jacobson Progressive Muscle Relaxation Technique terhadap Peningkatan Fungsional Non-Specific Neck Pain dengan Parameter Neck Disability Index pada Atlet Esports = The Effect of Jacobson Progressive Muscle Relaxation Technique Intervention on Improving Functional Non-Specific Neck Pain with Neck Disability Index Parameters in Esports Athletes

Lainun Shabrina Sugino, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920572412&lokasi=lokal>

Abstrak

Atlet esports rentan mengalami non-specific neck pain (NSNP) akibat postur duduk yang tidak ergonomis dan durasi bermain yang panjang. Kondisi ini dapat menurunkan fungsi leher dan mengganggu performa bermain. Salah satu pendekatan non-farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri dan meningkatkan fungsi otot adalah teknik Jacobson Progressive Muscle Relaxation Technique (JPMRT). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intervensi JPMRT terhadap peningkatan fungsional leher pada atlet esports dengan parameter Neck Disability Index (NDI). Desain penelitian ini adalah pre-eksperimental dengan pendekatan one-group pretest-posttest. Subjek penelitian berjumlah 24 atlet esports berusia 18–30 tahun yang mengalami NSNP. Intervensi JPMRT dilakukan selama delapan hari dengan frekuensi dua kali sehari. Pengukuran NDI dilakukan sebelum dan sesudah intervensi. Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank Test karena data tidak berdistribusi normal. Hasil menunjukkan penurunan skor NDI yang signifikan ($p < 0,05$) setelah intervensi. Kesimpulannya, JPMRT efektif dalam meningkatkan fungsi leher dan menurunkan tingkat disabilitas pada atlet esports dengan NSNP, sehingga dapat menjadi alternatif intervensi fisioterapi yang sederhana dan aplikatif dalam manajemen nyeri leher.

.....Esports athletes are prone to non-specific neck pain (NSNP) due to unergonomic sitting postures and long playing durations. This condition can reduce neck function and interfere with playing performance. One non-pharmacological approach that can be used to reduce pain and improve muscle function is the Jacobson Progressive Muscle Relaxation Technique (JPMRT). This study aims to determine the effect of JPMRT intervention on improving neck function in esports athletes with Neck Disability Index (NDI) parameters. The design of this study was pre-experimental with a one-group pretest-posttest approach. The subjects of the study were 24 esports athletes aged 18–30 years who experienced NSNP. The JPMRT intervention was carried out for eight days with a frequency of twice a day. NDI measurements were taken before and after the intervention. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank Test because the data were not normally distributed. The results showed a significant decrease in NDI scores ($p < 0.05$) after the intervention. In conclusion, JPMRT is effective in improving neck function and reducing disability levels in esports athletes with NSNP, thus it can be a simple and applicable alternative physiotherapy intervention in neck pain management.