

BAB I

PENDAHULUAN

Pendidikan kesehatan merupakan bagian dari keseluruhan upaya kesehatan (promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif) yang menitikberatkan pada upaya untuk meningkatkan perilaku hidup sehat.

Menurut UU Kesehatan No.36 tahun 2009 tentang kesehatan menyebutkan bahwa kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis (IFI 2001).

Fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang daur kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peralatan listrik (elektroterapi dan mekanis), pelatihan fungsi dan komunikasi. (KEPMENKES RI NO 376/ MENKES/ SK/ III/ 2007)

A. Latar Belakang Masalah

Low Back Pain (LBP) adalah rasa nyeri yang terjadi di daerah pinggang bagian bawah dan dapat menjalar ke kaki terutama bagian sebelah belakang dan samping luar. Keluhan ini dapat demikian hebatnya sehingga pasien mengalami kesulitan dalam melakukan setiap gerakan.

Penyebab dari nyeri punggung bawah banyak sekali dan bervariasi mulai dari kelelahan otot sampai tumor ganas. Dalam beberapa kasus nyeri punggung bawah dapat ditangani dan dicegah dengan mengetahui penyebabnya dan bagaimana pencegahannya. Untuk mengetahui hal tersebut, diperlukan pemeriksaan yang

lengkap dan teliti, apalagi pada kasus yang spesifik pemeriksaannya akan lebih banyak daripada kasus non spesifik. Pada kasus spesifik akan ada pemeriksaan tambahan karena adanya kelainan neurologi, yang kebanyakan disebabkan karena *Hernia Nukleus Pulposus (HNP)*, *spondilosis*, dan trauma. Pada penderita HNP biasanya akan timbul nyeri pinggang yang menjalar sampai daerah tungkai bawah bahkan ada yang sampai ujung ibu jari kaki dan juga ditandai dengan nyeri yang hebat ketika pasien mengejan atau bersin. Dengan adanya nyeri tersebut, maka akan timbul *spasme* otot di sekitar vertebra dan keterbatasan gerak pada vertebra lumbal (fleksi, ekstensi, latero fleksi). Lordosis lumbal kurang atau semakin mendatar. Dari masalah yang timbul ini, akan mempengaruhi aktivitas kehidupan sehari-hari tidak dapat bekerja sesuai dengan bidangnya dan tidak dapat menikmati waktu senggang karena nyeri waktu istirahat (Chusid, 1993).

Pada penderita nyeri punggung bawah tersedia berbagai modalitas fisioterapi antara lain dengan tindakan operasi dan non operasi. Untuk tindakan operasi dinamakan *laminectomy* yaitu prosedur bedah untuk mengurangi tekanan pada saraf tulang belakang, operasi ini dilakukan untuk mengurangi tekanan pada sumsum tulang belakang atau akar saraf tulang belakang yang disebabkan oleh perubahan yang berkaitan dengan usia di tulang belakang (dikutip dari www.webmd.com/back-pain/decompressive-laminectomy-for-spin.maret, 2011). Sedangkan untuk tindakan non-operasi antara lain: *Short Wave Diathermy* (SWD), *Micro Wave Diathermy* (MWD) dan terapi latihan. Untuk terapi latihan ada *william flexion exercise* dan *Mc Kenzie exercise*. *Micro wave diathermy* merupakan terapi panas dengan manfaat kerjanya adalah mengurangi rasa nyeri,

rileksasi otot dan meningkatkan sirkulasi darah (Kaplan dan Tunner,1989). Sedangkan *Mc. kenzie exercise* merupakan suatu bentuk terapi latihan yang berfungsi untuk meningkatkan kekuatan otot-otot dinding perut dan mampu meningkatkan lingkup gerak sendi vertebra lumbal (Basmajian,1978).

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah HNP (*Hernia Nukleus Pulposus*) adalah :

1. Bagaimanakah MWD (*Micro Wave Diathermy*) dapat mengurangi nyeri punggung bawah pada penderita HNP?
2. Bagaimanakah *Mc. Kenzie Exercise* dapat meningkatkan LGS *trunk* dan meningkatkan kemampuan fungsional pada penderita HNP?

C. Tujuan Penulisan

Dalam penulisan karya tulis ini, terdiri atas 2 hal yaitu tujuan umum dan tujuan khusus,

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui pendekatan fisioterapi pada problem kapasitas fisik dan kemampuan fungsional pada kondisi HNP (*Hernia Nukleus Pulposus*).

2. Tujuan Khusus

- a) Untuk mengetahui manfaat pemberian MWD dan Terapi Latihan *Mc. Kenzie* dalam pengurangan nyeri punggung bawah akibat HNP (*Hernia Nukleus Pulposus*).
- b) Untuk mengetahui manfaat pemberian MWD dan Terapi Latihan *Mc. Kenzie* dalam meningkatkan LGS (lingkup gerak sendi) punggung bawah akibat HNP (*Hernia Nukleus Pulposus*).

- c) Untuk mengetahui manfaat pemberian MWD dan Terapi Latihan *McKenzie* dalam meningkatkan kemampuan fungsional pasien pada punggung bawah akibat HNP (*Hernia Nukleus Pulposus*).

D. Manfaat Penulisan

1. Bagi Penulis

Menambah pemahaman dalam melaksanakan proses fisioterapi pada kondisi nyeri punggung bawah akibat HNP (*Hernia Nukleus Pulposus*).

2. Bagi Institusi

Sebagai referensi tambahan untuk mengetahui penatalaksanaan fisioterapi pada kondisi nyeri punggung bawah akibat HNP (*Hernia Nukleus Pulposus*).

3. Bagi Fisioterapis

Untuk mendapatkan metode terapi yang tepat dan bermanfaat dalam melakukan penanganan pada kondisi nyeri punggung bawah akibat HNP (*Hernia Nukleus Pulposus*).

4. Bagi Masyarakat

Sebagai pertimbangan mengenai peran fisioterapis pada kondisi nyeri punggung bawah akibat HNP (*Hernia Nukleus Pulposus*), sehingga dapat mencegah masalah atau keluhan lebih lanjut akibat kurangnya pengetahuan masyarakat pada kasus tersebut.