

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Low back pain (LBP) atau nyeri punggung bawah termasuk salah satu dari gangguan muskuloskeletal, gangguan psikologis dan akibat dari mobilisasi yang salah. LBP menyebabkan timbulnya rasa pegal, linu, ngilu, atau tidak enak pada daerah lumbal berikut sakrum. LBP diklasifikasikan kedalam 2 kelompok, yaitu kronik dan akut. LBP akut akan terjadi dalam waktu kurang dari 12 minggu. Sedangkan LBP kronik terjadi dalam waktu 3 bulan. Yang termasuk dalam faktor resiko LBP adalah umur, jenis kelamin, faktor indeks massa tubuh yang meliputi berat badan, tinggi badan, pekerjaan, dan aktivitas / olahraga (Zamna, 2007).

Nyeri punggung bawah adalah salah satu alasan paling umum yang membuat orang tidak dapat bekerja atau melakukan kegiatannya dengan baik. Berdasarkan penelitian, ditemukan bahwa nyeri punggung bawah mengenai kira-kira 60-80 % anggota masyarakat semasa hidupnya dan 50 % diantaranya menderita nyeri sepanjang tahun. Walaupun 30 % dari penderita *Low Back Pain* (*LBP*) sembuh dalam 1 bulan dan 60 % sembuh dalam 3 bulan dan kemungkinan 60 % akan kambuh lagi (Basuki, 2007).

Low back pain myogenic dapat terjadi dengan tanda dan gejala sebagai berikut : 1) adanya nyeri dimulai dari nyeri pada daerah punggung dan menetap. Nyeri yang dirasakan akan bertambah ketika melakukan aktivitas dan merasakan nyaman ketika beristirahat. 2) spasme otot biasanya mengenai

m.erector spine dan quadratus lumborum dan rasa kaku pada daerah punggung. 3) keterbatasan gerak pada *low back pain* pergerakannya pada tulang vertebra menjadi terbatas ketika melakukan gerakan fleksi, ekstensi, lateral fleksi dan rotasi. Hal ini terjadi karena kencangnya jaringan lunak dan rasa nyeri. 4) kelemahan otot-otot punggung menjadi menurun tergantung pada daerah yang nyeri. Dan dikarenakan adanya nyeri membatasi terjadinya gerakan yang akan dilakukan pasien, sehingga terjadi kecenderungan kelemahan otot. 5) gangguan fungsional terganggunya seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Low back pain atau nyeri punggung bawah merupakan sindroma atau keluhan nyeri pada punggung bawah yang disebabkan oleh beberapa faktor antara lain dapat berasal dari kulit, otot, tulang, organ viscera bahkan sikap tubuh yang salah (Priyatna, 2000). *Low back pain* sering dipakai sebagai kajian nyeri pada regio punggung bawah. Sebenarnya bukanlah diagnosis, tetapi dengan seringnya digunakan istilah tersebut seakan-akan menutupi diagnosis yang sebenarnya (Kuntono, 2000). Kasus *low back pain* diatas bisa ditanggulangi dengan modalitas fisioterapi.

Fisioterapi sebagai salah satu disiplin ilmu dibidang kesehatan dapat berperan dalam bidangnya menyelenggarakan pelayanan kesehatan profesional yang bertanggung jawab atas kesehatan individu, keluarga dan masyarakat, khususnya dalam masalah kapasitas fisik dan kemampuan fungsional penderita, sehingga diupayakan penderita mampu memenuhi kebutuhan hidupnya secara mandiri dan mampu produktif tanpa dihalangi oleh permasalahan-permasalahan kesehatan yang ada.

Fisioterapi dalam hal ini memegang peranan untuk mengembalikan dan mengatasi *impairment* dan keterbatasan aktivitas tersebut, sehingga pasien dapat beraktivitas kembali tanpa adanya keluhan. Penulis dalam hal ini menggunakan modalitas fisioterapi yaitu IR, TENS dan terapi latihan (*William Flexion Exercise*) untuk mengatasi masalah nyeri punggung bawah.

Dalam setiap modalitas yang digunakan pada kasus *low back pain* terdapat manfaat-manfaat sebagai berikut :

1. IR (*Infra Red*)
 - a. Untuk mengurangi nyeri
 - b. Melancarkan peredaran darah
2. TENS (*Trancutaneus Electrical Nerve Stimulation*)
 - a. Untuk memblokir nyeri
 - b. Meningkatkan kekuatan otot
3. Terapi Latihan (*William Flexion Exercise*)
 - a. Menguatkan otot-otot punggung bawah
 - b. Meregangkan otot-otot punggung bawah

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas maka rumusan masalah dalam KTI ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah IR dan TENS dapat mengurangi nyeri pada kondisi *low back pain myogenic*?
2. Apakah terapi latihan dengan *William Fleksi Exercise* dapat meningkatkan kekuatan otot fleksor *trunk*, menambah Lingkup Gerak Sendi (LGS) fleksi

trunk serta meningkatkan kemampuan fungsional pada kondisi *low back pain myogenic*?

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran tentang penatalaksanaan *Infra Red*, *TENS* dan *William Flexion Exercise* pada kondisi *low back pain myogenic*.

2. Tujuan Khusus

Tujuan yang ingin dicapai penulis pada kasus *low back pain* sebagai berikut:

- a. Untuk mengetahui manfaat IR dan TENS pada kondisi *low back pain myogenic*.
- b. Untuk mengetahui manfaat dari terapi latihan terhadap peningkatan kekuatan otot fleksor trunk, menambah Lingkup Gerak Sendi (LGS) fleksi trunk serta meningkatkan kemampuan fungsional pada kondisi *low back pain myogenic*.

D. Manfaat Penulisan

Adapun manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Penulis dan Fisioterapis

Diharapkan dapat dipergunakan sebagai bahan pertimbangan dalam memilih modalitas fisioterapi.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Dapat memberikan wawasan dan masukan tentang modalitas IR, TENS dan *William Fleksi Exercise* terhadap penurunan nyeri pada low back pain myogenic.

3. Bagi Masyarakat

Dapat memberi wawasan mengenai pentingnya mencegah faktor resiko yang dapat menyebabkan terjadinya *low back pain myogenic* serta menambah wawasan mengenai manfaat terapi yang diberikan terhadap pengurangan nyeri pada *low back pain myogenic*.