

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Low back pain merupakan masalah kesehatan yang penting di kedua negara maju dan berkembang (Asghar Norasteh 2012). *Low back Pain* atau nyeri punggung bawah, nyeri yang di rasakan di punggung bagian bawah, bukan merupakan penyakit ataupun diagnosis untuk suatu pesnyakit namun merupakan istilah untuk nyeri yang dirasakan di area anatomi yang terkena dengan berbagai variasi lama terjadinya nyeri. Nyeri ini dapat berupa nyeri lokal, nyeri radikuler, ataupun keduanya. Nyeri ini terasa diantara sudut iga terbawah sampai lipat bokong bawah yaitu di daerah lumbal atau lumbo-sakral, nyeri dapat menjalar hingga ke arah tungkai kaki (Andini 2015). Nyeri punggung bawah tersebut merupakan penyebab utama kecacatan yang mempegaruhi pekerjaan dan kesejahteraan umum. Keluhan LBP dapat terjadi pada setiap orang, baik jenis kelamin, usia, ras, status pendidikan dan profesi (Andini 2015). Nyeri punggung bawah (*low back pain*) menjadi masalah kesehatan di hampir semua negara di dunia. Hampir bisa di pastikan, 50-80 persen orang berusia 20 tahun keatas pernah mengalami LBP. Bahkan umumnya, perempuan usia 60 tahun keatas lebih sering merasakan sakit punggung bawah (Mahmud 2015). Gejala *Low back Pain* bisa dari banyak potensi anatomi, seperti akar saraf, otot, struktur fascia, struktur tulang, sendi,

diskus intervetebralis. Dan low back pain juga dapat dipengaruhi oleh faktor psikologis seperti stres, depresi dan kecemasan saat melakukan pekerjaannya. Dalam satu penelitian dari studi *crosssectional* tentang orang mengalami *low back pain* tanpa gejala berusia 60 tahun atau lebih memiliki 36 % *discus hernia*, 21 % stenosis spinal, dan lebih dari 90 % memiliki *discus* yang merosot atau keluar dari tempatnya (Allegrì *et al.*, 2016).

يَأْتِيهَا النَّاسُ كُلُّوْا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ

“Wahai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan; karena sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu” (Q.S Al Baqarah : 168)

“Orang mu'min yang kuat adalah lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah dari pada orang mu'min yang lemah” (Abu Hurairah RA). dari dua hadist di atas bisa kita simpulkan bahwa menjaga badan agar tetap segar dan sehat itu dari mengkonsumsi makanan yang halal dan penuh khasiat bagi tubuh dan berolahraga setiap hari karena jika kita mengkonsumsi makanan yang sehat dan di padukan dengan olahraga menjadikan manusia menjadi kuat, sehat dan terhindar oleh penyakit – penyakit yang sering terjadi pada manusia sekarang.

Fisioterapi adalah layanan yang diberikan kepada individu dan populasi untuk mengembangkan, mempertahankan dan mengembalikan gerakan dan kemampuan fungsional maksimum sepanjang masa hidup. Ini termasuk layanan jasa dalam keadaan di mana gerakan dan fungsi terancam oleh penuaan, cedera, penyakit atau faktor lingkungan. Gerakan fungsional adalah pusat dari apa artinya menjadi sehat (World Confederation for Physical Therapy 2011).

Disini fisioterapi berperan aktif dalam mengurangi nyeri pada pada kasus *low back pain myogenic*. Dengan ini fisioterapi dalam mengurangi nyeri dengan menggunakan beberapa modalitas yaitu : (1). *Infra Red* atau Sinar infra merah adalah pancaran gelombang elektromagnetik dengan panjang 7.700 – 4 juta *Amstrong*. Sebelumnya telah dijelaskan bahwa selain dari matahari, sinar infra merah dapat di peroleh secara buatan (Mutaqin and Hidayah 2016). Rasa hangat yang di timbulkan *infra red* dapat meningkatkan vasodilatasi jaringan superfisial sehingga dapat memperlancar metabolisme dan menyebabkan efek relaks pada ujung saraf sensorik dan efek terapeutiknya bisa meredakan nyeri.(Mutaqin and Hidayah 2016). (2). *William Flexion Exercise* adalah latihan yang di rancang untuk mengurangi nyeri pinggang dengan memperkuat otot-otot yang memfleksikan *Lumbo Sacral Spine*, terutama otot abdominal dan otot gluteus maksimus dan meregangkan kelompok ekstensor punggung bawah (Kusuma and Setiowati 2015). (3). *Myofascial Release* adalah terapi yang berfokus untuk melepaskan perekatan jaringan otot yang mengakibatkan ketegangan otot atau *muscle spasme* (Pain

et al., 2009). Dari modalitas tersebut harapan dari terapis bisa mengurangi keluhan yang di rasakan pasien dengan kasus *Low back pain myogenic*. Karena apabila tidak segera di lakukan tindakan Fisioterapi, kemungkinan akan menimbulkan masalah baru yaitu (1). Terdapat ketengangan atau spasme otot para lumbal (2).Gangguan postural (3). Adanya pemendekan dari otot para lumbal.

Berdasarkan latar belakang tersebut penulis tertarik untuk membuat penelitian dengan judul Penatalaksanaan fisioterapi pada kasus *Low Back Pain Myogenic* dengan modalitas *Infrared (IR)*, *William flexion exercise* dan *Myofascial realese*.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan keluhan pada kasus *Low Back Pain Myogenic*, jadi masalah yang di rumuskan penulis adalah :

1. Apakah *Infrared* mampu mengurangi nyeri dan merileksasikan otot yang mengalami ketengangan atau *muscle spasme* pada *Low back pain myogenic* ?
2. Apakah *William fleksi exercise* mamapu mengurangi nyeri dan menambah fleksibilitas pada otot yang mengalami ketengan pada kasus *Low back pain myogenic* ?
3. Apakah *Myofacial realese* mampu untuk mengurangi ketegangan otot pada pasien dengan keluhan *Low Back pain myogenic* ?

A. Tujuan

Tujuan penulis dalam menyusun karya tulis ilmiah ini adalah :

1. Tujuan Umum

Meningkatkan pengetahuan, sehingga meningkatkan kemampuan dalam mengidentifikasi masalah dan dapat mengambil suatu kesimpulan pada kondisi *Low Back Pain myogenic*.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus penulis dalam penulisan karya tulis ini adalah:

- a. Untuk mengetahui fungsi *Infrared* dapat mengurangi nyeri dan memberikan efek relaksasi pada otot yang mengalami ketegangan pada kasus *Low back Pain Myogenic*.
- b. Untuk mengetahui fungsi *William fleksi exercise* dalam mengurangi nyeri dan menambah fleksibilitas pada otot yang mengalami ketegangan pada kasus *Low back pain myogenic*.
- c. Untuk mengetahui fungsi *Myofascial realese* dalam mengurangi perekatan jaringan pada otot yang mengalami peregangan pada kasus *Low back pain myogenic*.

B. Manfaat

Dalam penulisan karya tulis ilmiah pada kondisi *Low back pain myogenic* diharapkan bermanfaat bagi:

1. Bagi Penulis

Manfaat bagi penulis karya tulis ilmiah (KTI) yang berjudul penatalaksanaan fisioterapi pada kasus *Low Back Pain Myogenic* dengan

Modalitas *Infrared (IR)*, *William flexion exercise* dan *Myofascial realese* pada kondisi *Low back pain myogenic* adalah: (1). Menambah pengetahuan yang dapat diimplementasikan pada pelayanan.

(2). Menambah pemahaman penulis tentang penatalaksanaan *Infrared (IR)*, *William flexion exercise* dan *Myofascial realese* pada kasus *Low back pain myogenic*

2. Bagi institusi

Untuk dapat menambah wawasan dan pemahaman dalam pemberian *Infrared (IR)*, *William flexion exercise* dan *Myofascial realese* dapat mengurangi nyeri pada punggung bawah, meberikan efek relaksasi pada otot para lumbal dan meningkatkan aktifitas fungsional pada kasus *Low back pain myogenic*.

3. Bagi Masyarakat

Hasil dari karya tulis ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada masyarakat tentang kasus *Low back pain myogenic*.