

**PENATALAKSANAAN TERAPI LATIHAN PADA KONDISI
PASKA OPERASI *HERNIA NUCLEUS PULPOSUS*
DI VERTEBRA L5-S1 DI RSUP DR. SARDJITO
YOGYAKARTA**



**Disusun Oleh
FITRI ISTIQOMAH
NIM. J100.060.056**

KARYA TULIS ILMIAH

**Diajukan Guna Untuk Melengkapi Tugas-Tugas
Dan Memenuhi Syarat-Syarat Untuk Menyelesaikan
Program Pendidikan Diploma III Fisioterapi**

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2009

BAB I

PENDAHULUAN

Pembangunan kesehatan diarahkan untuk meningkatkan kualitas dan pemerataan jangkauan pelayanan kesehatan melalui percepatan, penurunan angka kematian ibu dan bayi, mendorong peran aktif masyarakat termasuk dunia usaha dalam pembangunan kesehatan, meningkatkan kesadaran masyarakat untuk hidup sehat dan bersih serta peduli terhadap lingkungannya, yang semuanya didukung oleh sumber daya kesehatan yang cukup memadai.

Pembangunan yang semakin meningkat, otomatis disertai dengan peningkatan peran serta masyarakat untuk lebih aktif. Terlebih lagi budaya yang datang dari barat, sangatlah berpengaruh bagi Indonesia untuk menyesuaikan diri. Gaya hidup modern yang dianut sebagian besar masyarakat Indonesia sangat memungkinkan suatu gangguan penyakit, bagi yang bekerja dalam posisi duduk, berdiri yang lama, aktivitas-aktivitas yang berlebihan dengan posisi yang tidak sesuai dapat juga menjadi faktor timbulnya nyeri. Pada dasarnya keluhan nyeri dapat terjadi pada bangunan neuromuskuloskeletal. Diantaranya nyeri pinggang bawah, dalam dunia medis disebut *Low Back Pain*, yang terjadi oleh karena *Hernia Nucleus Pulposus* disebut juga HNP. Orang awam menyebutnya dengan sebutan sakit nyeri pinggang. Berbagai macam bentuk keluhan di daerah ini dapat timbul karena kurang berhati-hati dan sikap yang kurang memperhatikan segi keamanan dalam beraktivitas.

Karakteristik keluhan nyeri ini, memungkinkan nyeri pinggang merupakan sindroma yang sangat kompleks. Perlu adanya pendekatan yang tidak cukup dilayani oleh satu pilihan ilmu terapi harus ada kerjasama dari berbagai disiplin ilmu tenaga kesehatan, antara lain dokter, perawat, ahli gizi, psikologi dan fisioterapi (Azrul Azuar, 2000).

Nyeri pinggang bawah (LBP) sebenarnya bukanlah suatu diagnosis, namun sering dipakai sebagai kajian nyeri pada regio punggung bawah dan seakan-akan menutupi diagnosis yang sebenarnya. Dengan perubahan kebiasaan dalam kehidupan sosial banyak pasien dengan keluhan nyeri pinggang bawah, sering tidak mengerti harus bagaimana untuk menempatkan postur yang benar untuk mengurangi nyeri yang timbul, sehingga banyak usaha yang ditempuh tetapi hasilnya nihil.

A. Latar Belakang Masalah

Nyeri punggung bawah atau lebih dikenal dengan *Low Back Pain*, merupakan salah satu keluhan yang sering dialami di kehidupan sehari-hari. Pada umumnya dapat diderita semua orang dewasa tanpa mengenal perbedaan umur, jenis kelamin dan tingkat sosial, bahkan dapat mengenai remaja merupakan masalah yang serius dan bila tidak mendapat pelayanan yang tidak dihadapkan selain itu, bila ditinjau dari sudut pandang ekonomi banyak sekali.

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 apa 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).

Banyak para penderita *Hernia Nucleus Pulposus* yang tidak tahu harus berobat kemana, sehingga pengobatan dilakukan berpindah – pindah. Karena dalam pengobatannya tidak tepat maka keluhan penderita akan menjadi berlarut – larut. Tindakan seperti diatas jelas sekali salah, harus diluruskan agar masyarakat tahu bahwa kondisi seperti itu perlu mendapatkan pelayanan medis yang tepat dan benar termasuk didalamnya pelayanan fisioterapi yang dapat berperan dalam mengurangi nyeri pada kondisi post operasi HNP dengan pemberian program terapi, diantaranya dengan modalitas terapi latihan.

B. Rumusan Masalah

Apakah Terapi Latihan dapat mengurangi nyeri di bagian pinggang bawah, meningkatkan LGS pada pinggang bawah, sehingga dapat meningkatkan aktivitas fungsional dan pada penderita Hernia Nucleus Pulposus?

C. Tujuan Penulisaan

Dalam penulisan karya tulis ini, penulis mempunyai beberapa tujuan yang ingin dicapai antara lain :

1. Tujuan Umum

Adapun tujuan umum dari studi kasus ini adalah penatalaksanaan Fisioterapi pada kasus *Hernia Nucleus Pulposus* dengan modalitas Terapi Latihan adalah untuk mengetahui gambaran mengenai kondisi *hernia nucleus pulposus* dan penatalaksanaan fisioterapi dengan modalitas short wave diatermi dan Terapi Latihan.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari studi kasus ini adalah

- a. Mengetahui manfaat Terapi latihan pada penderita *hernia nucleus pulposus* lumbal.
- b. Untuk mengetahui apakah Terapi Latihan dapat mengurangi nyeri gerak pada lumbal dan meningkatkan LGS pada lumbal.

D. Manfaat

1. Bagi Penulis

Dapat lebih mengenal HNP sehingga dapat menjadi bekal untuk penulis setelah lulus.

2. Bagi Masyarakat

Dapat memberikan informasi yang benar kepada pasien, keluarga, masyarakat sehingga dapat lebih mengenal dan mengetahui mengenai gambaran HNP.

3. Bagi Pendidik

Memberikan informasi ilmiah bagi penelitian HNP bagi peneliti selanjutnya.

4. Bagi Institusi

Dapat memberikan informasi mengenai HNP kepada tenaga medis, baik yang bekerja di rumah sakit maupun puskesmas.