

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menjaga kesehatan itu hal penting yang harus dilakukan. Bukan hanya kesehatan fisik saja, tetapi juga harus menjaga kesehatan mental. Rahasia hidup sehat pada dasarnya sederhana, kita hanya perlu hidup sederhana dengan pola makan yang sehat, berolahraga dan tidur yang cukup. Dalam Surat Al-Anbiya ayat 83 yang berbunyi :

الرَّحِيمِ أَرْحَمَ وَأَنْتَ الضُّرُّ مَسْنِيَّ آتِي رَبِّ نَادِي إِذْ وَابُوبَ

Artinya: "Ya Allah Tuhanku, sungguh, aku telah ditimpa penyakit, padahal Engkau Tuhan Yang Maha Penyayang dari semua penyayang." (QS. Al-Anbiya 83)

Setiap hari, manusia melakukan kegiatan yang tidak jauh dengan penggunaan anggota gerak. Kemudian, timbulah rasa sakit di beberapa bagian tubuh karena adanya pergerakan yang berulang kali serta posisi saat melakukan kegiatan secara tidak benar. Keluhan yang muncul pada punggung adalah suatu keluhan dari otot bagian punggung yang dirasakan dengan intensitas berbeda setiap penderita dari yang nyerinya ringan hingga nyeri yang sangat luar biasa. Biasanya otot mendapatkan beban yang statis serta dengan cara berulang-ulang dan lama yang mengakibatkan terjadi kerusakan di ligamen, otot dan sendi.

Low back pain (LBP) myogenic ini merupakan salah satu bentuk kelainan pada struktur tulang belakang yang umumnya dapat terjadi karena adanya trauma dan pergeseran yang terjadi ke arah *anterior-posterior*. *Low back pain myogenic*

memiliki tanda dan gejala antara lain adalah ditemukannya nyeri, kesemutan, panas, kebas. Nyeri tersebut ditandai dengan adanya nyeri tekan serta ketegangan otot-otot (*muscle spasme*) pada daerah punggung bawah sehingga menimbulkan keterbatasan gerak. Adanya keterbatasan tersebut tentu akan menyebabkan penurunan mobilitas lumbal sehingga aktifitas fungsional terganggu, terutama aktifitas yang memerlukan gerak membungkuk dan memutar badan (Hikmah, 2022).

World Health Organization (WHO) melaporkan prevalensi LBP non spesifik di negara industri pada tahun 2013 cukup tinggi berkisar 60%-70%, dengan prevalensi kejadian 15%-45% pertahun. Tingkat kejadian pada orang tua sebesar 5% pertahun, pada anak-anak dan remaja memiliki tingkat kejadian lebih rendah dibandingkan orang dewasa. Berdasarkan Perhimpunan Dokter Saraf Indonesia (PERDOSSI) tahun 2016 menunjukkan bahwa prevalensi nyeri punggung bawah sebesar 35,86% (Halimah, *et al.*, 2022)

Problematika fisioterapi yang ada pada kasus *low back pain* atau nyeri punggung bawah yaitu berupa adanya nyeri, penurunan aktivitas fungsional, dari hal tersebut tentu saja sangat mengganggu dan dapat menghambat aktivitas dari seseorang, sehingga tidak dapat beraktivitas secara maksimal (Lestari, 2021). Problematika yang muncul karena kondisi nyeri punggung bawah myogenic adalah nyeri, penurunan fleksibilitas otot dan penurunan kemampuan fungsional (Hendrawan and Setiyawati, 2021).

Beberapa modalitas fisioterapi yang direkomendasikan untuk lbp myogenic yaitu pemberian *Short Wave Diathermy*, *Micro Wave Diathermy*, *Ultrasound*

Therapy, *TENS* serta terapi Latihan berupa *William Flexi Exercise*, *Mc. Kenzie Exercise* dan *Core Stability* (Hasbiah, 2024).

Peran fisioterapi dalam mengatasi atau menurunkan problematika yang ada diarea punggung bawah yaitu dengan cara meberikan modalitas berupa *Infra Red* dan terapi Latihan *William Flexi* untuk mengurangi nyeri, meningkatkan rileksasi pada otot-otot diarea punggung bawah sehingga dapat mengurangi *spasme* pada otot-otot yang ada di punggung bawah serta meningkatkan kekuatan otot, lingkup gerak sendi dan aktivitas fungsional pada penderita *low back pain*.

Berdasarkan penjelasan diatas maka penulis mengambil judul untuk Karya Tulis Ilmiah ini berupa “Aplikasi *Infra Red* dan Terapi Latihan *William Flexi* pada kasus *Low Back Pain Myogenic*”.

1.2 Identifikasi Masalah

Problematika yang muncul pada pasien dengan kondisi *Low back pain myogenic* dalam Karya Tulis Ilmiah ini adalah :

1. Adanya nyeri diam, tekan dan gerak pada otot punggung bawah
2. Adanya *spasme* pada otot punggung bawah
3. Adanya keterbatasan aktifitas fungsional seperti saat posisi rukuk ke berdiri dan dari jongkok ke berdiri.
4. Penurunan Lingkup gerak sendi untuk *flexi lumbal* dan *lateral flexi dextra lumbal*.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi yang telah dikemukakan diatas, maka penulis membatasi masalah pada adanya nyeri atau *spasme* dengan pemberian modalitas fisioterapi *Infra Red* dan terapi latihan *William Flexi* untuk peningkatan aktivitas fungsional pada kondisi *low back pain myogenic*.

1.4 Perumusan Masalah

Bagaimana pengaruh *Infra Red* dan terapi Latihan *William Flexi* untuk mengurangi nyeri dan meningkatkan aktivitas fungsional pada kondisi *low back pain myogenic*?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian Karya Tulis Ilmiah ini adalah untuk mengetahui peran fisioterapis pada kasus *low back pain myogenic* pengaruh *Infra Red* dan Terapi Latihan *William Flexi* pada kondisi *low back pain myogenic* terhadap penurunan nyeri dan peningkatan kemampuan fungsional.

1.4 Manfaat Penelitian

a. Bagi Penulis

Manfaat bagi penulis yaitu untuk menambah pengetahuan dan wawasan tentang pemberian modalitas Aplikasi *Infra Red* dan Terapi Latihan *William Flexi* pada kondisi *low back pain myogenic*.

b. Bagi Institusi

Untuk dapat menambah wawasan dan pemahaman dalam pemberian *Infra Red* dan Terapi Latihan *William Flexi* dapat mengurangi nyeri pada

punggung bawah, memberikan efek relaksasi pada otot para lumbal dan meningkatkan aktifitas fungsional pada kasus *low back pain myogenic*.

c. Bagi Masyarakat

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

d. Bagi Fisioterapi

Sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya tentang *Infra Red* dan Terapi Latihan *William Flexi* pada kasus *low back pain myogenic*.