

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Aktifitas manusia sangat erat hubungannya dengan gerak fungsional dimana dalam melakukan gerak, faktor fisik menjadi faktor yang mendominasi. Gaya hidup modern yang dianut sebagian besar masyarakat Indonesia sangat memungkinkan menyebabkan suatu gangguan penyakit, bagi yang bekerja dalam posisi duduk, berdiri yang lama, aktifitas-aktifitas yang berlebihan dengan posisi yang tidak sesuai dapat juga menjadi faktor timbulnya kekakuan otot yang nantinya akan menimbulkan nyeri. Pada saat aktifitas tidak hanya memicu timbulnya nyeri tetapi banyak hal lain yang dapat menimbulkan penyakit dalam tubuh manusia.

Aktifitas yang begitu padat seringkali memicu berbagai masalah, terutama masalah kesehatan. Aktifitas padat membuat orang mudah menganggap remeh masalah kesehatan yang dialaminya. Padahal masalah yang dialaminya saat ini bisa jadi berbahaya dan akan sangat merugikan dirinya sendiri di hari yang akan datang, tetapi percayalah bahwa di semua penyakit pasti ada obatnya, Allah SWT berfirman dalam surat Yunus ayat 57 :

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

Yaa ayyuhan-naasu qad jaa'atkum mau'idzatum mir rabbikum wa syifaa'ul limaa fis-suduuri wa hudaw wa rahmatul lil-mu'miniin

Artinya: “Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.”. (QS. Yusuf : 57).

Segala hal yang ada di dunia ini asalnya dari Allah, termasuk penyakit. Salah satu penyakit yang diakibatkan dari tingginya aktifitas adalah *spasme* otot yakni kontraksi yang terjadi secara tiba-tiba yang tidak disengaja pada otot. Kondisi ini biasanya terjadi pada bagian otot tubuh, tetapi yang sering mengalami *spasme* biasanya pada bagian kaki, tangan, lengan, paha, dan perut.

*Spasme* otot juga didefinisikan sebagai kondisi dimana otot berkontraksi, menjadi kaku, atau berkedut tanpa sadar. *Spasme* otot dapat mempersulit seseorang untuk berjalan, bergerak atau berbicara. Kadang-kadang hal tersebut bisa membuat seseorang merasa tidak nyaman dan merasa sakit (Inukirana, 2019).

*Spasme* otot didefinisikan sebagai kontraksi involunter berkelanjutan dari otot atau kelompok otot yang tidak dapat berelaksasi dan telah berlangsung selama 6 minggu atau kurang, umumnya berhubungan dengan nyeri punggung bawah. Pada sebagian kecil kasus dengan penyebab yang diketahui, *spasme* otot akut biasanya diakibatkan oleh robekan otot parsial akut (yaitu regangan) atau *ligamen parsial* atau lengkap, keseleo (vaughan et al, 2021).

Berdasarkan data dari *The United State Bureau Of LaborStatistic* (2019), melaporkan bahwa keluhan nyeri pada tenaga kerja sebesar 14.5% (*U.S BureauOf Labor Statistic, 2020*). Prevalensi kejadian *spasme* otot antara laki-laki dan perempuan relatif sama, utamanya terjadi pada usia antara 30-60 tahun (Jannah *et al.*, 2022). Berdasarkan prevalensi di atas, muncul beberapa problematika dalam kasus *spasme* otot.

Problematika yang terjadi ketika adanya *spasme* otot *M. quadratus lumborum* menyebabkan ketidakseimbangan otot *abdominal* dan *paravertebrae*, maka akan membatasi mobilitas lumbal terutama untuk gerakan membungkuk (fleks) dan memutar (rotasi). Nyeri dan *spasme* otot seringkali membuat individu takut menggunakan otot-otot punggungnya untuk

melakukan gerakan lumbal, selanjutnya akan menyebabkan perubahan fisiologi pada otot tersebut yaitu berkurangnya massa otot dan penurunan kekuatan otot, akhirnya menimbulkan penurunan tingkat aktifitas fungsionalnya (Pradita, 2021).

Dalam hal ini fisioterapi mempunyai peran penting di dalamnya, peran fisioterapi yaitu untuk mengurangi nyeri dan *spasme* pada otot-otot, adapun modalitas fisioterapi yang dapat di gunakan kepada pasien antara lain dengan *Infra Red*, IR adalah sinar merah yang menghasilkan vasodilatasi lokal untuk melancarkan peredaran darah (vaughan et al, 2021), *Stretching* merupakan bentuk dari penguluran atau peregangan pada otot yang dapat mengurangi tekanan tubuh pada sendi dan menguatkan otot-otot, sehingga ketegangan otot dapat menurun dan nyeri dapat berkurang (Ofori et al., 2020), dan manual terapi yang berfokus pada penurunan nyeri akibat *spasme* otot adalah *Myofascial release* (Rahmasari, 2021).

Berdasarkan penjelasan di atas penulis tertarik untuk mengangkat kasus *Spasme* sebagai karya tulis ilmiah dengan judul Aplikasi *Infra Red (IR)*,

*Stretching dan Myofascial release pada kondisi Spasme Muscle Quadratus Lumborum.*

### **1.2 Identifikasi Masalah**

Problematika yang muncul pada pasien dengan kondisi *spasme m. quadratus lumborum* dalam Karya Tulis Ilmiah ini adalah :

1. Nyeri diam, nyeri tekan dan nyeri gerak pada bagian punggung bawah *dextra* dan menjalar ke tungkai atas
2. Keterbatasan lingkup gerak sendi pada saat gerakan *flexi*
3. *Spasme* pada otot *m. quadratus lumborum*

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang terdapat pada kasus di atas, maka penulis membatasi masalah berupa nyeri dan *spasme* pada otot *m. quadratus lumborum* dengan menggunakan modalitas Aplikasi *Infra Red*, *Myofascial release* dan *Stretching*.

### **1.4 Perumusan Masalah**

1. Bagaimana pengaruh pemberian *Infra Red* untuk pengurangan nyeri dan penurunan *spasme* otot *Quadratus Lumborum* ?
2. Bagaimana pengaruh pemberian *Myofascial release* untuk penurunan nyeri dan penurunan *spasme* otot *Quadratus Lumborum* ?
3. Bagaimana pengaruh pemberian *Stretching* untuk pengurangan nyeri dan penurunan *spasme* otot *Quadratus Lumborum* ?

### 1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian *Infra Red*, *Stretching* dan *Myofascial release* terhadap kondisi *spasme* otot *Quadratus Lumborum*.

### 1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat penulisan proposal penelitian ini adalah :

1. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan dan wawasan tentang *aplikasi Infra Red*, *Stretching* dan *Myofascial release* pada kondisi *spasme M. quadratus lumborum*.

2. Bagi Institusi

Dapat dijadikan sebagai referensi untuk menambah informasi di perpustakaan Universitas Al-Irsyad Cilacap.

3. Bagi Masyarakat

Memberikan informasi kepada masyarakat tentang fisioterapi pada kondisi *spasme M. quadratus lumborum* dengan menggunakan *aplikasi Infra Red*, *Stretching* dan *Myofascial release*.

4. Bagi Teman Fisioterapi

Sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya tentang *aplikasi Infra Red*, *Stretching* dan *Myofascial release* pada kondisi *spasme M. quadratus lumborum*.