

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Kesehatan merupakan keadaan yang penting bagi setiap orang, baik kesehatan mental, spiritual maupun kesehatan sosial, sehingga seseorang dapat melakukan kegiatan atau aktifitas keseharian tanpa suatu halangan apapun. Seperti dalam Qs As-Syura Ayat 80 yang berbunyi :

وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ

“ dan apabila aku sakit, Dialah yang menyembuhkan aku “ ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah SWT yang menyembuhkan manusia ketika sakit. Allah berkuasa menyembuhkan penyakit apa saja yang diderita oleh hambanya, meskipun begitu manusia juga harus mencari cara untuk memperoleh kesembuhan tersebut. Sebab penyakit itu kadang-kadang akibat dari perbuatan manusia sendiri, misalnya disebabkan oleh pelanggaran norma-norma kesehatan, pola hidup sehari-hari, maupun oleh karena suatu zat tertentu yang menyebabkan penyakit, demikian serangan penyakit pada tubuh tidak dapat dielakan.

Gangguan otot sistem rangka yang sering dikeluhkan adalah nyeri pada punggung bawah atau lebih sering dikenal dengan istilah LBP. LBP dapat muncul saat beraktifitas atau ketika istirahat. Bahkan keluhan nyeri pada LBP juga sering diutarakan setelah bangun tidur, batuk atau mengejan. Nyeri pada konsisi LBP dapat bersifat terlokalisir atau menyebar di area punggung bawah. Kondisi nyeri ini juga kadang dijumpai pada area pantat sampai lipatan pantat (Latif,2011).

*LBP* mempunyai gejala yang kompleks dan penyebab yang beragam. Hal ini karena di daerah punggung bawah terdapat struktur tubuh dan organ yang kompleks pula. (Jenkins & William 2012). Penyebab *LBP Myogenic* paling sering ditemui adalah adanya nyeri pada daerah punggung bawah yang timbul pada saat melakukan aktivitas sehari-hari secara berlebihan, seperti duduk lama, berdiri lama, mengangkat beban berat pada posisi yang salah disertai nyeri yang tumpul dan tidak ada penjarangan sampai ke tungkai (Magee, 2013).

Menurut Traeger, et al. (2019), Angka kejadian *low back pain* di dunia sebanyak 28% terjadi di Australia, dan 32% di United State America. Berdasarkan data Global Burden of Disease Study 2019, kasus *low back pain* menempati peringkat ke-4 (usia 25-49 tahun) melalui pengkajian perikat DALYs rate (Collaboratos, 2021). Prevalensi Penduduk Jawa Tengah sekitar 40% berusia diatas 65 tahun pernah menderita LBP dan prevalensinya pada laki-laki sebanyak 18,2% dan wanita 13,6% (Mahadewa dan Maliawan, 2009).

Keberhasilan penanganan pasien kondisi nyeri punggung bawah myogenic ditentukan oleh kemampuan fisioterapi dalam mengidentifikasi dan menentukan jenis terapi yang akan diberikan. Muncul stigma bahwa fisioerapis jarang melakukan pemeriksaan fisik pada pasien dengan keluhan nyeri punggung bawah. Terkesan fisioterapis memberikan tindakan hanya berdasarkan keluhan yang diutarakan oleh pasien tanpa melakukan pemeriksaan fisioterapi secara lengkap dan menyeluruh. Imbas dari tindakan ini adalah pemberian modalitas fisioterapi yang tidak sesuai dengan kondisi gangguan pada organ jaringan penyebab nyeri punggung. Pada pasien, hal ini berakibat terhadap tingkat kesembuhan dan

bertambahnya biaya untuk berobat ke fisioterapi. Berdasarkan kondisi tersebut maka kami tertarik untuk mengetahui bagaimana gambaran pelaksanaan tindakan fisioterapi pada penderita nyeri punggung bawah myogenic. ((Hendrawan & Setiyawati, 2021)

Peran fisioterapi pada kasus *LBP Myogenic* bertujuan mengurangi nyeri, menambah Lingkup Gerak Sendi (LGS) dan Meningkatkan Aktifitas Fungsional. Modalitas yang digunakan fisioterapi untuk mengurangi problematika tersebut adalah *Ice massage* dan *Core Stabillity Exercise*.

*Ice massage* adalah pemberian terapi menggunakan modalitas es yang dapat memberikan perubahan pada kulit, jaringan *subcutaneus*, *intramusculer* dan suhu pada persendian. Penurunan suhu pada jaringan lunak dapat menstimulasi *receptor* untuk mengeluarkan *simpatetic adrenergic fibers* karena terjadinya *fase kontruksi* pembuluh darah lokal pada arteri dan vena. Setelah masuk *fase kontruksi* maka akan dilanjutkan pada *fase dilatasi*. Hal ini akan mengakibatkan lancarnya sistem metabolisme pembuluh darah. Ini menunjukkan bahwa dengan *cryotherapy (ice)* dapat memberikan fasilitasi terhadap terjadinya pemulihan pada *muscle soreness* (Hendrawan & Lestari,2017)

*Core Stability Exercise* merupakan bentuk latihan aktif yang dirancang untuk memperkuat otot serta meningkatkan stabilitas untuk menopang tulang belakang dan membantu mencegah nyeri punggung bawah. Dengan memperkuat otot-otot yang menstabilkan lumbal serta tulang belakang dapat menurunkan rasa sakit dan meningkatkan kemampuan fungsional (Sariana et al., 2022) *Core Stability Exercise* meningkatkan stabilitas *lumbal*, stabilitas *pelvic floor*, kontraksi

simultan otot *abdominal*, otot *multifidus* dan meningkatkan kinerja motorik tulang belakang (Sariana et al., 2022).

Dari uraian yang telah dijabarkan diatas maka penulis memberikan modalitas *ice massage* dan *core stability exercise* pada kondisi *low back pain myogenic*, terapi ini bertujuan untuk mengurangi nyeri area punggung bawah dan menambah lingkup gerak sendi pynggung bawah pada pasien

## **1.2 Identifikasi Masalah**

### a. Nyeri

Nyeri menurut *the international for study of pain* (IASP) adalah pengalaman sensorik dan emosional yang tidak nyaman, yang berkaitan dengan kerusakan jaringan atau potensi terjadinya kerusakan jaringan

### b. Spasme otot

Terjadi karena otot otot punggung bekerja secara berlebihan dan dalam waktu yang lama

### c. Lingkup Gerak Sendi (LGS)

Keterbatasan gerak yang muncul disebabkan oleh karena adanya nyeri. Nyeri yang dibiarkan terus menerus akan muncul rasa tidak nyaman dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

### d. Aktifitas Fungsional

Penurunan aktifitas fungsional dikarenakan adanya nyeri dan keterbatasan gerak pada punggung bawah, seperti gerakan ruku pada saat sholat dan saat mengangkat barang dari posisi jongkok ke berdiri, ini bisa terjadi karena adanya nyeri saat gerak.

Pada pasien Tn.K pada umur 41 thn dengan keluhan nyeri punggung bawah. Didapatkan keluhan berupa nyeri pada area punggung bawah, keterbatasan lingkup gerak sendi punggung bawah dan ketegangan otot punggung bawah.

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang terdapat pada kasus *low back pain myogenic*, maka penulis membatasi masalah berupa nyeri pada area punggung bawah dan lingkup gerak sendi punggung bawah. modalitas fisioterapi yang akan diterapkan pada pasien adalah dengan *Ice massage* dan *Core Stability Exercise*.

### **1.4 Perumusan Masalah**

Perumusan masalah yang diangkat oleh penulis adalah :

1. Bagaimana pengaruh *ice massage* dalam mengurangi nyeri pada kondisi *Low back pain myogenic*?
2. Bagaimana pengaruh latihan *core stability* dalam meningkatkan lingkup gerak sendi (LGS) pada kondisi *low back pain myogenic* ?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai oleh penulis dari karya tulis ilmiah ini adalah

1. Tujuan umum  
Untuk mengetahui gambaran tentang *ice massage* dan *core stability* pada kondisi *low back pain myogenic*.
2. Tujuan khusus
  - a. Untuk mengetahui manfaat *ice massage* dalam mengurangi nyeri pada kondisi *low back pain myogenic*.

- b. Untuk mengetahui terapi latihan *core stability* dalam meningkatkan Lingkup Gerak Sendi (LGS) pada kondisi *Low Back Pain Myogenic*.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

Manfaat penulisan proposal ini adalah :

1. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan dan wawasan tentang aplikasi *Ice Massage* dan *Core Stability* pada kondisi *low back pain myogenic*.

2. Bagi Institusi

Dapat dijadikan sebagai referensi untuk menambah wawasan di Perpustakaan Universitas Al-Irsyad Cilacap.

3. Bagi Masyarakat

Sebagai pengetahuan bagi masyarakat tentang penanganan *Low Back Pain Myogenic* dengan menggunakan Aplikasi *Ice Massage* dan *Core Stability*.

4. Bagi Teman Fisioterapi

Sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya tentang Aplikasi *Ice massage* dan *Core Stability* Pada Kondisi *Low Back Pain Myogenic*.