

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Penyakit yang sering terjadi pada manusia semasa hidupnya yaitu nyeri pinggang atau *Low Back Pain*. Nyeri dipinggang sering kali diabaikan bagi sebagian orang, akan tetapi rasa nyeri ini akan semakin parah jika dibiarkan terus-menerus dan tidak ditangani dengan tepat.

Berdasarkan data *World Health Organization (WHO)*, nyeri punggung bawah dapat terjadi pada segala usia dan umumnya antara usia 25 – 64 tahun, dengan puncak prevalensi pada usia 35 - 55 tahun dengan prevalensi tersering pada perempuan lebih banyak dari pada pria (Kodir, Emilia; Angliadi, L.S; Lolombulan, 2018).

Sekitar 25% orang dewasa mengeluhkan nyeri punggung setiap tahunnya. Sebagian besar pasien, yaitu sekitar 75%-90% membaik setelah menjalani pengobatan selama kurang lebih satu bulan. Tetapi, 25% hingga 50% pasien dengan keluhan nyeri punggung bawah akan mengalami kekambuhan ditahun selanjutnya (Wardana, Jalalin and Zullisetiana, 2018).

Low back pain adalah nyeri yang dirasakan daerah punggung bawah, dapat merupakan nyeri lokal maupun nyeri menjalar atau keduanya (Kusuma and Setiowati, 2015).

Salah satu gangguan yang menyebabkan nyeri dan penurunan fleksibilitas pada punggung yang banyak dialami masyarakat adalah nyeri punggung bawah miogenik sehingga gangguan ini banyak dijumpai di masyarakat (Zuhri Saifudin, 2017).

Fleksibilitas adalah sebuah kemampuan otot dan sendi untuk bergerak seluas-luasnya tanpa adanya rasa sakit atau tidak nyaman. Meningkatnya fleksibilitas akan memperbaiki fungsi gerak tubuh serta mengurangi resiko cedera. Fleksibilitas mencapai puncaknya pada akhir masa pubertas yaitu pada usia 18-22 tahun (Trisnowiyanto, 2016).

Tubuh yang mempunyai fleksibilitas dapat mengurangi resiko cedera pada punggung yang mana punggung bawah adalah salah satu bagian tubuh yang aktivitas gerakanya cukup tinggi (Trisnowiyanto, 2016).

Latihan stabilisasi yang saat ini sedang populer adalah latihan “*Core Stability*”. *Core stability exercise* merupakan aktivasi sinergi yang meliputi otot-otot bagian dalam dari trunk yakni otot core (inti). Fungsi core yang utama adalah untuk memelihara postur tubuh (Irma Nahdliya, Adiputra and Sugijianto, 2015).

Penelitian membuktikan bahwa pasien dengan kondisi nyeri punggung bawah akan lebih baik jika dari awal dilakukan latihan *core stability exercises* berulang kali untuk mencegah ketidak stabilan dari otot-otot trunk. Dengan melatih otot-otot yang meningkatkan postur tulang belakang, efektif dapat mengurangi gejala-gejala NPB dan meningkatkan aktivitas fungsionalnya (Susanti, 2015).

Kinesio Taping adalah teknik rehabilitatif yang relatif baru yang digunakan untuk memfasilitasi proses penyembuhan alami tubuh yang memberikan dukungan dan stabilitas, tanpa memberikan pembatasan dalam rentang gerakanya. Teknik perekaman yang dikembangkan oleh chiropractor Jepang, Dr. Kenso Kase, pada tahun 1970-an berteori bahwa ia memiliki beberapa fungsi seperti (1) memulihkan fungsi otot yang benar dengan mendukung otot yang melemah, (2) memperbaiki aliran darah dan cairan limfatik, (3) mengurangi rasa sakit dengan merangsang sistem saraf dan (4) memperbaiki sendi yang tidak sejajar dengan memperbaiki spasme otot (Sarkar *et al.*, 2018).

Sebagaimana yang tercantum pada Permenkes Nomor 65 Tahun 2015 tentang pelayanan fisioterapi yaitu : Fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan/atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, elektroterapeutis, dan mekanis) pelatihan fungsi, dan komunikasi.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas, penulis ingin melakukan studi kasus tentang “Intervensi *Kinesio Taping* dan *Core Stability Exercise* Untuk Meningkatkan *Flexibilitas Trunk* pada Penderita *Chronic Low Back Pain*”.

I.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas maka terdapat beberapa identifikasi masalah diantaranya:

- a. *Low Back Pain* salah satu gangguan muskuloskeletal yang sering terjadi pada setiap hidup manusia, dengan prevalensi dapat mempengaruhi hidup penderitanya hingga 85 %.
- b. Terjadinya imbalance muscle dikarenakan postur tubuh yang salah saat melakukan aktivitas, sehingga menyebabkan *Chronic Low Back Pain*.
- c. Problematik fisioterapi pada pasien *low back pain* yaitu nyeri, keterbatasan lingkup gerak sendi, *tightness* dan *disability*.
- d. Intervensi yang diberikan yaitu *Chronic Low Back pain* adalah *Kinesio Taping* dan *Core Stability Exercise* untuk meningkatkan *Flexibilitas Trunk*, memelihara postur tubuh dan memulihkan fungsi otot yang benar dengan mendukung otot yang lemah.

I.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dan identifikasi masalah diatas, maka dapat disimpulkan rumusan masalah mengenai “Apakah *Intervensi Kinesio Taping* dan *Core Stability Exercise* dapat meningkatkan *Flexibilitas Trunk* pada pasien *Chronic Low Back Pain*”.

I.4 Tujuan

Mengetahui dan mengkaji efek dari *Intervensi Kinesio Taping* dan *Core Stability Exercise* untuk meningkatkan *Flexibilitas Trunk* pada penderita *Chronic Low Back Pain*.

I.5 Manfaat Penulisan

I.5.1 Bagi Penulis

Berguna untuk menambah pengetahuan dalam menganalisa, mengidentifikasi suatu masalah, menambah pengalaman serta pemahaman penulis

pada pemberian *Kinesio Taping* dan *Core Stability Exercise* untuk meningkatkan *Flexibilitas Trunk* pada penderita *Chronic Low Back Pain*.

I.5.2 Bagi Institusi

Sebagai tambahan kepastakaan dalam pengembangan ilmu Fisioterapi serta menjadi bahan kajian lebih lanjut di masa yang akan datang.

I.5.3 Bagi Pasien

Sebagai edukasi kepada pasien tentang bagaimana cara menangani *Chronic Low Back pain* dengan baik dan benar.

