

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Saat ini manusia tidak dapat terlepas dari segala aktivitas dalam kehidupan sehari-hari, baik itu pekerjaan, olahraga, maupun kepentingan tiap individu. Setiap menjalani aktivitas, seseorang sangat beresiko mengalami kendala terutama dalam hal kesehatan. Secara umum seseorang ingin sehat fisik maupun batin, tetapi meskipun demikian kenyataan hidup memaksa tuntutan akan kesehatan setiap individu berbeda-beda. Salah satu penyakit yang sering dialami seseorang pada saat ini adalah nyeri punggung bawah.

Low Back Pain (LBP), sering disebut nyeri punggung bawah, nyeri pinggang, boyok, merupakan keluhan yang sering dijumpai. Low back pain adalah nyeri yang dirasakan daerah punggung bawah, dapat merupakan nyeri lokal maupun nyeri radikular atau keduanya. Nyeri ini terasa diantara sudut iga terbawah dan lipat bokong bawah yaitu di daerah lumbal atau lumbo-sakral dan sering disertai dengan penjalaran nyeri ke arah tungkai dan kaki. Nyeri yang berasal dari daerah punggung bawah dapat dirujuk ke daerah lain atau sebaliknya nyeri yang berasal dari daerah lain dirasakan di daerah punggung bawah (Tjokorda G.B Mahadewa dan Sri Maliawan, 2009:157).

Punggung bawah menyangga sebagian berat tubuh, sehingga otot rangka dan ligamen punggung bawah rentan terhadap kerusakan. Rasa sakit yang muncul tiba-tiba biasanya adalah kejang otot yang disebabkan oleh aktivitas fisik berat atau tidak biasa. Apabila ini terjadi, beberapa titik tertentu pada otot bisa terasa sangat sakit dan gerakan seseorang menjadi terhambat. Sakit yang bertambah perlahan-lahan sering disebabkan oleh kebiasaan postur yang buruk (Davies K, 2007:46-47).

Kelenturan dan kekuatan adalah kunci untuk menjaga punggung yang sehat. Olahraga teratur bisa meningkatkan kelenturan tulang belakang sekaligus memperkuat otot yang menyangganya. Olahraga juga bisa membantu menurunkan

kelebihan berat badan. Kelebihan berat badan menyebabkan postur terlihat aneh, sekaligus membahayakan kesehatan (Davies K, 2007:26).

Istilah kronik pada low back pain kronik berhubungan dengan riwayat perjalanan penyakit. Kronik diartikan sebagai kondisi yang sudah berlangsung lama (menahun), lawannya adalah akut yang berarti penyakit yang datang mendadak. Banyak pendapat ahli yang mencoba menentukan batasan waktu antara akut dan kronik. Salah satunya menetapkan 3 bulan sebagai batas antara akut dan kronik. (Noor sadhono Kurniaji, 2008).

Fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan/atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (physics, elektroterapeutis dan mekanis) pelatihan fungsi, dan komunikasi. (PERMENKES NO.65, 2015).

Modalitas yang terpilih oleh penulis adalah pemberian *Shortwave Diathermy* dan *Core Stability* dengan menggunakan parameter plank *Core Stability* merupakan aktivasi sinergi yang meliputi otot-otot bagian dalam dari trunk yakni otot core (inti) (Ade Irma, 2015:26,27).

Pemberian Shortwave Diathermy berfungsi ; mengurangi nyeri dan memberi efek sedative sehingga terjadi penurunan tonus otot (rileksasi) dan peningkatan ambang rangsang (mengurangi nyeri), peningkatan elastisitas jaringan melalui penurunan viscositas jaringan serta mengurangi peradangan melalui peningkatan sirkulasi darah vena sehingga pengangkutan sel-sel radang ditingkatkan (low,2000).

I.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas, ada beberapa masalah yang berhubungan dengan fisioterapi antara lain adanya spasme otot, adanya nyeri tekan pada otot quadratus lumborum, dan nyeri gerak fleksi ekstensi, adanya keterbatasan ROM dan kelemahan otot (Dr.Venkata Naga Pralahada Karniati. 2015)

I.3 Rumusan Masalah

Dari latar belakang dan identifikasi masalah tersebut maka yang menjadi permasalahan utama adalah:

Apakah hasil pemberian *Shortwave Diathermy* dan *Core Stability Exercise* dalam menambah kekuatan otot pada penderita *Chronic Low Back Pain*?

I.4 Tujuan Penulisan

Mengkaji hasil pemberian *Shortwave Diathermy* dan *Core Stability Exercise* dalam menambah kekuatan otot pada penderita *Chronic Low Back Pain*.

I.5 Manfaat Penulisan

a. Bagi penulis

Untuk memperdalam ilmu dalam pemberian *Shortwave Diathermy* dan *Core Stability Exercise* dapat menambah kekuatan otot pada penderita *Chronic Low Back Pain*.

b. Bagi institusi pelayanan kesehatan

Untuk masukan bagi semua fisioterapi dan mengembangkan pemberian *Shortwave Diathermy* dan *Core Stability Exercise* dapat menambah kekuatan otot pada penderita *Chronic Low Back Pain*.

c. Bagi Masyarakat

Untuk memberikan informasi kepada masyarakat terhadap penanganan kasus tersebut.