

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Kesehatan merupakan hal yang sangat penting bagi setiap manusia. Setiap aktivitas akan berjalan lancar jika didukung oleh kesehatan fisik orang itu sendiri. Di dalam setiap kegiatan harus memperhatikan posisi struktur tubuh agar tidak menimbulkan gangguan pada tubuh seperti adanya nyeri, keterbatasan gerak, menurunnya fleksibilitas otot. Dan di dalam aktivitas pasti selalu ada gangguan di dalam anggota gerak pada tubuh manusia. Dan salah satu gangguan fungsi gerak yang cukup mengganggu dalam melakukan aktivitas adalah nyeri punggung bawah atau nyeri punggung bawah *Low Back Pain*.

Low Back Pain atau nyeri punggung bawah, nyeri yang dirasakan di punggung bagian bawah, bukan merupakan penyakit ataupun diagnosis untuk suatu penyakit namun merupakan istilah untuk nyeri yang dirasakan di area anatomi yang terkena dengan berbagai variasi lama terjadinya nyeri. Nyeri ini dapat berupa nyeri lokal, nyeri radikuler, ataupun keduanya. Nyeri ini terasa diantara sudut iga terbawah sampai lipat bokong bawah yaitu di daerah lumbal atau lumbo-sakral, nyeri dapat menjalar hingga ke arah tungkai dan kaki (Andini, 2015).

Klasifikasi nyeri pinggang adalah sebagai berikut *Low Back Pain* atas dasar perubahan mekanik Akut, misalnya akibat keharusan mempertahankan tubuh dalam posisi tertentu untuk jangka waktu lama, atau akibat regangan tendon/ligamen oleh gerakan tubuh mendadak. Kronik, akibat kesalahan sikap tubuh (postur). Kelainan organik Kelainan tulang (osteogenik) Kelainan diskus (diskogenik) *Low Back Pain* atas dasar nyeri atau rujukan *Low Back Pain* Psikogenik (Sitorus, 1996).

Low Back Pain diskogenik kronis adalah tanda atau gejala yang diakibatkan oleh degenerasi diskus intervertebralis bagian lumbal, atau gambaran klinis yang terjadi akibat adanya perubahan proses degenerasi pada diskus intervertebralis lumbal bagian dalam anulus fibrosus, yang telah dialami lebih dari 12 minggu.

Kerusakan diskus bagian dalam akibat adanya perubahan-perubahan proses degenerasi sering dikaitkan dengan proses penuaan, kesalahan dalam beraktivitas atau trauma (Susanto, 2015).

Prevalensi Low Back Pain cukup besar, 75- 93% manusia dewasa sudah pernah mengalami Low Back Pain semasa hidupnya, dan paling banyak pada usia 45-64 tahun sebanyak 90% dan diatas 84 tahun sebanyak 93%. Dari semua pasien yang menderita LBP, paling tidak ada 39 - 45% di antaranya akibat dari gangguan pada diskusnya atau biasa disebut Low Back Pain diskogenik (Susanto, 2015).

Low Back Pain Diskogenik kronis bukan hanya menimbulkan masalah medis tetapi juga akan menimbulkan masalah biopsikososial dan ekonomi yang serius, yang mengganggu aktivitas sehari-hari pasien dan menurunkan kualitas hidupnya bahkan bisa membuat kecacatan yang permanen (Susanto, 2015).

Aktivitas fungsional dan rekreasi adalah aktivitas yang dilakukan pada waktu senggang yang bertujuan untuk membentuk, meningkatkan kembali kesegaran fisik, mental, pikiran dan daya rekreasi baik secara individual maupun secara kelompok yang hilang akibat aktivitas rutin sehari-hari dengan jalan mencari kesenangan, hiburan dan kesibukan yang berbeda dan dapat memberikan kepuasan dan kegembiraan yang ditujukan bagi kepuasan lahir dan batin manusia (Samosir, 2015).

Sesuai dengan definisi fisioterapi yaitu suatu 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 (fisik, elektroterapeutis dan mekanis) pelatihan fungsi, dan komunikasi (PERMENKES NO 65:2015).

Tindakan yang dapat dilakukan oleh fisioterapi untuk mengatasi nyeri punggung bawah Low Back Pain salah satunya adalah intervensi Aquatic Exercise. Tujuan dari treatment tersebut adalah untuk mengatasi problem mekanik sehingga dapat memperbaiki disabilitas pada penderita penyakit nyeri punggung bawah Low Back Pain.

Aquatic exercise adalah terapi yang menggunakan sarana air yang berguna untuk meningkatkan fungsi tubuh, menghilangkan rasa nyeri dan meningkatkan kualitas hidup seseorang (Beana-Beato, 2013).

I.2 Identifikasi Masalah

Dari pernyataan diatas ada beberapa masalah yang berhubungan dengan fisioterapi antara lain:

- a. Prevalensi penduduk Indonesia 40% di provinsi Jawa Tengah mengalami problematik *Low Back Pain*. Pada usia diatas 65 tahun dengan hasil presentasi 18,2% terbanyak pada laki-laki.
- b. Penurunan kualitas hidup penderita *Low Back Pain* akan berakibat pada penurunan produktifitas dalam kehidupan sehari-hari.

I.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, yang menjadi masalah utamanya adalah, "Bagaimana pengaruh dari intervensi *Aquatic Exercise* dalam Meningkatkan Aktivitas Fungsional pada penderita nyeri punggung bawah *Low Back Pain* kronis?"

I.4 Tujuan Penulisan

Dari rumusan masalah yang telah ada, maka tujuan penulisan dari karya tulis ilmiah ini adalah: Menguji hasil intervensi *Aquatic Exercise* terhadap peningkatan aktivitas fungsional pada kasus *Low Back Pain* kronis.

I.5 Manfaat Penulisan

- a. Bagi Penulis

Berguna dalam pembelajaran dan menambah kemampuan pengetahuan, mengidentifikasi, menganalisa serta bisa mengambil satu kesimpulan masalah, meningkatkan pemahaman penulis dalam penatalaksanaan fisioterapi pada kasus *Low Back Pain* dan mengetahui efektivitas yang

didapat dari *Aquatic Exercise* dalam menurunkan nyeri pada nyeri punggung bawah kronis.

b. Bagi Institusi

Berguna bagi institusi kesehatan dalam upaya mengembangkan ilmu pengetahuan dan kemampuan dalam mempelajari, menganalisa dan mengambil suatu kesimpulan dari kasus *Low Back Pain* yang banyak ditemukan pada masyarakat sehingga mampu memberikan terapi pada kasus ini agar dapat ditangani secara tepat, baik dan benar.

c. Bagi Masyarakat

Bisa menyebar luaskan informasi kepada masyarakat luas dalam *Low Back Pain* kronis dan juga menginformasikan peran fisioterapi dalam menangani kasus tersebut.

