

BAB I

PENDAHULUAN

Peningkatan gaya hidup yang super cepat dan perkembangan ilmu pada segala bidang di era belakangan ini, tentunya harus diikuti oleh kondisi fisik dan kesehatan yang prima, untuk mendapatkan kesetaraan yang menjadi kebutuhan manusia di era sekarang. Oleh karenanya dibutuhkan peningkatan kualitas kesehatan yang preventif untuk memaksimalkan aktivitas fungsional yang ada, akan tetapi hal tersebut bertolak belakang dengan aktivitas yang dicapai karena pada kenyataannya banyak aktivitas yang mengesampingkan keselamatan dalam bekerja, pengesampingan dalam keselamatan kerja itu sendiri adalah dampak yang didapat setelah aktivitas kerja yang tidak sesuai dengan semestinya seperti posisi duduk yang salah, kurangnya stretching, terlalu banyak duduk berjam-jam, kebiasaan mengangkat barang dengan cara yang salah. Diantara penyebab tersebut posisi duduk merupakan penyebab yang mendominasi untuk terjadinya Piriformis Syndrome.

Piriformis Syndrome adalah kondisi yang sulit dipahami, dan literatur pendeskripsianya sering tidak konsisten. Kemungkinan bahwa diagnosa Piriformis Syndrome memiliki kecenderungan yang sama dengan diagnosa nyeri pinggang lainnya. Laporan piriformis mungkin bisa terjadi antara 0,33% dan 6% dari semua kasus nyeri pinggang bawah atau sciatica. Meskipun demikian kondisi ini tidak biasa ditemukan atau bahkan langka. (Thomas 2005, p.1).

Penatalaksanaan Piriformis Syndrome dibutuhkan tenaga Fisioterapis yang berperan untuk memberikan pengurangan nyeri sehingga penderita dapat kembali ke aktivitas fungsionalnya.

1.1 Latar Belakang

Istilah kesehatan dalam kehidupan sehari-hari sering dipakai untuk menyatakan bahwa sesuatu dapat bekerja secara normal. Kebanyakan orang mengatakan sehat jika badannya merasa segar dan nyaman. Namun pengertian sehat menurut UU Pokok Kesehatan No. 39 tahun 2009, Bab I Pasal 1 Ayat 1

adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan seseorang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis.

Kesehatan juga merupakan suatu keadaan yang dinamis, dimana dapat berubah setiap saat tergantung oleh faktor-faktor seperti umur, psikis, keadaan lingkungan dan sosial individu. Jika seseorang terganggu sedikit saja kesehatannya maka aktifitasnya pun pasti ikut terganggu, oleh karena itu kesehatan sangatlah penting, namun dalam melakukan aktifitas sehari-hari seperti bekerja seseorang cenderung tidak memperhatikan kesehatannya melainkan lebih memfokuskan terhadap tujuan yang ingin mereka capai, misalkan bekerja dengan posisi duduk dalam jangka waktu yang lama. Keadaan tersebut mengakibatkan beban kerja yang di terima oleh tubuh akan berlebihan sehingga akan mengganggu gerak dan fungsi tubuh manusia itu sendiri.

Nyeri merupakan perasaan atau pengalaman emosional untuk menghindari rangsangan dari luar tubuh, atau melindungi tubuh dari bahaya. Nyeri juga merupakan pertanda adanya kerusakan pada jaringan tubuh, tetapi jika intensitas nyeri itu terlalu tinggi atau berlangsung dalam waktu yang lama akan mempunyai efek yang tidak baik untuk tubuh, oleh karena itu nyeri dapat mengakibatkan gangguan gerak dan fungsi tubuh manusia sehingga dalam melakukan aktivitas sehari-hari akan tidak maksimal.

Piriformis Syndrome adalah gangguan neuromuskular langka yang terjadi ketika otot piriformis terkompresi atau mengiritasi skiatik saraf-saraf terbesar dalam tubuh. Otot piriformis adalah otot dalam yang terletak di bagian bokong. Kompresi saraf sciatic menyebabkan frekuensi nyeri digambarkan sebagai kesemutan atau rasa kebal pada bokong dan sepanjang saraf, penggunaan tumpuan yang sering dengan salah satu kaki. Rasa sakit lebih buruk pada aktivitas duduk untuk jangka waktu yang panjang, naik tangga, berjalan, atau berlari. (Norman 2006, p.1).

Dengan demikian Piriformis syndrome merupakan suatu patologi yang kompleks sehingga dapat menghambat seseorang dalam melakukan aktifitasnya dan perlu dilakukan penanganan secara tepat, efektif dan efisien agar dapat mengembalikan gerak fungsional. Oleh karena itu fisioterapi sebagai tenaga kesehatan yang berkompeten dan profesional dalam memaksimalkan gerak dan

fungsi seseorang harus mampu memilih dan mengidentifikasi patologi yang terjadi dengan melakukan pemeriksaan spesifik yang tepat dan menerapkan jenis treatment sesuai dengan patologi yang terjadi. Sehingga peran fisioterapi sangat penting untuk memulihkan, memelihara dan meningkatkan gerak dan fungsi individu pun dapat terwujud.

Dalam hal ini fisioterapi memegang peranan penting untuk menangani masalah gangguan gerak fungsional yang terjadi pada kasus tersebut, karena fisioterapi merupakan tenaga kesehatan yang menangani gerak dan fungsi manusia, yang merujuk pengertian Fisioterapi menurut WHO '*Physiotherapists assess, plan and implement rehabilitative programs that improve or restore human motor functions, maximize movement ability, relieve pain syndromes, and treat or prevent physical challenges associated with injuries, diseases*

and other impairments. They apply a broad range of physical therapies and techniques such as movement, ultrasound, heating, laser and other techniques. They may develop and implement programmes for screening and prevention of common physical ailments and disorder' (WHO 2008).

Deep friction massage adalah teknik terapi fisik sering digunakan untuk mengurangi kerusakan dan jaringan parut yang disebabkan oleh peradangan. Hal ini meningkatkan aliran darah ke persendian, yang memfasilitasi penyembuhan tendon dengan meningkatkan suplai oksigen diangkut ke daerah yang cedera. (Loew et.al. 2014, p.1).

Stretching adalah istilah umum yang digunakan untuk menggambarkan setiap manuver terapi yang dirancang untuk meningkatkan pemanjangan jaringan lunak, dengan demikian meningkatkan fleksibilitas dengan memperpanjang struktur yang adaptif diperpendek dan telah menjadi *hypomobile* dari waktu ke waktu. (Yanuar 2012, hlm.1).

Stretching merupakan suatu penguluran untuk memperpanjang pemendekan soft tissue secara patologis dan untuk menambah lingkup gerak sendi. Digunakan untuk rileksasi otot sehingga dapat mengurangi nyeri pada penderita Piriformis Syndrome. Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk mengangkat topik di atas dengan judul "Deep Friction Massage Dan Latihan Stretching Untuk Mengurangi Nyeri Pada Penderita Piriformis Syndrome".

1.2 Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang tersebut ada beberapa masalah yang berhubungan dengan Fisioterapi antara lain:

- a. Nyeri karena Piriformis syndrome.
- b. Kelemahan pada otot gluteus.
- c. Penurunan lingkup gerak sendi saat berjalan.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian tersebut diatas, maka perumusan masalah sebagai berikut: Bagaimana keadaan nyeri pada penderita Piriformis Syndrome setelah di berikan deep friction massage dan kombinasi latihan stretching setelah 10 kali terapi?

1.4 Tujuan Penulisan

Sesuai rumusan masalah yang ada maka tujuan penulisan karya tulis ilmiah akhir ini adalah “Untuk mengkaji keadaan nyeri pada penderita Piriformis Syndrome setelah diberikan deep friction massage dan latihan stretching sebanyak 10 kali”.

