

BAB I

PENDAHULUAN

Nyeri pinggang bawah (NPB) karena gangguan muskuloskeletal akibat kerja paling sering ditemukan. NPB dapat disebabkan oleh berbagai faktor risiko seperti sikap bekerja (duduk, berdiri, mengangkat), merokok, minuman beralkohol, aktivitas rumah tangga, paritas, umur, indeks masa tubuh, olahraga, stress psikososial, repetitif dan vibrasi. Duduk lama merupakan salah satu penyebab tersering timbulnya NPB dengan angka kejadian pada orang dewasa 39,7 - 60%. Duduk lama mengakibatkan ketegangan dan keregangan ligamentum dan otot tulang belakang sehingga mengakibatkan NPB. NPB berkaitan dengan duduk selama lebih dari 4 jam. Selain lamanya duduk, sikap duduk turut mempengaruhi risiko NPB. Sikap tubuh yang salah selama duduk membuat tekanan abnormal dari jaringan sehingga menyebabkan rasa sakit. Pada sikap duduk tegak ligamentum longitudinalis posterior tidak teregang karena vertebra lumbal dalam keadaan lordosis. Namun pada sikap duduk membungkuk mengakibatkan penambahan peregangan ligamentum longitudinalis posterior sehingga menimbulkan nyeri, dan dapat menyebabkan peningkatan tekanan pada diskus intervertebralis. Bila ini terjadi akan dapat mengakibatkan hernia nukleus pulposus. Oleh karena itu agar tidak terjadi NPB yang makin parah, maka perlu diperhatikan lama dan sikap duduk yang benar. Penggunaan penyangga lumbal ketika duduk pada kursi bersandar sangat membantu mengurangi risiko NPB. Istirahat sejenak dari duduk dengan berdiri dan relaks perlu dilakukan untuk mengurangi risiko. Selain itu aktivitas olahraga untuk mengurangi mencegah NPB lebih parah perlu dilakukan. (Diana, 2004, Vol.23 No.2)

Meskipun massage digunakan secara luas di Jerman dan di tempat lain untuk mengobati kondisi sakit kronis, tidak ada uji coba terkontrol secara acak (RCT). RCT Pragmatis pijat klasik dibandingkan dengan perawatan medis standar (SMC) dalam kondisi sakit kronis punggung, leher, bahu, kepala dan anggota badan. Hasil pengukuran peringkat Sakit (sembilan poin Likert skala; kriteria hasil utama yang telah ditetapkan) di pretreatment, pasca perawatan, dan 3 bulan

follow-up, serta nyeri daftar kata sifat, depresi, kecemasan, suasana hati, dan konsep tubuh. Karena masalah politik dan organisasi, hanya 29 pasien diacak, 19 untuk menerima pijat, 10 untuk SMC. Nyeri meningkat secara signifikan pada kedua kelompok, tetapi hanya pada kelompok pijat itu masih signifikan meningkatkan di follow-up. Depresi dan kecemasan yang meningkat secara signifikan oleh kedua perawatan, namun hanya pada kelompok pijat dipertahankan pada menindak lanjuti. Kesimpulan: Meskipun keterbatasan akibat masalah dengan angka dan pengacakan penelitian ini menunjukkan bahwa pijat dapat setidaknya sama efektifnya dengan SMC di sindrom nyeri kronis. Perubahan relatif sama, tetapi cenderung bertahan lebih lama dan untuk menggeneralisasi lebih ke domain psikologis. Karena ini adalah studi percontohan, hasilnya perlu replikasi, tapi pengalaman kami mungkin berguna bagi peneliti lain. (Harald Walach et al, 2003: Volume 9, Number 6, 837-846)

I.1 Latar Belakang Masalah

Kesehatan merupakan keadaan sejahtera dari tubuh, jiwa, sosial dan ekonomi. Kesehatan berkaitan dengan kata sehat dimana "sehat" adalah suatu keadaan sejahtera yang meliputi fisik, mental dan sosial yang tidak hanya bebas dari penyakit dan kecacatan (WHO, 2014). Secara analogi kesehatan jiwa bukan hanya sekedar bebas dari gangguan tetapi lebih kepada perasaan sehat, sejahtera dan bahagia baik jiwa atau fisik . Hal ini dibuktikan dengan masih banyak orang-orang yang menganggap remeh dan hanya memberikan sedikit perhatiannya terhadap kondisi tubuh. Salah satu bentuk penurunan tingkat kesehatan seseorang adalah rasa nyeri pada daerah punggung bawah atau yang disebut *low back pain* (LBP), akibat kesalahan sikap tubuh saat duduk, berdiri, mengangkat barang dan berjalan.(Perdani P 2008, hlm.32).

Penyebab nyeri punggung terjadi karena berbagai faktor,diantaranya pekerjaan, aktivitas mengangkat barang dengan posisi yang salah dan dapat berupa mekanik, traumatik, kebiasaan duduk lama dan berdiri. Adanya kesalahan postural atau gerakan tubuh yang tidak proporsional dalam waktu lama dan terus menerus pada otot dan fascia akan menimbulkan nyeri kemudian terjadi spasme pada otot punggung sehingga akan mengalami iskemik, kondisi

tersebut akan menimbulkan sirkulus vitasis nyeri berupa : nyeri, spasme, keterbatasan gerak atau lingkup gerak sendi (LGS). (Key J 2010, hlm.132).

Penyebab nyeri pinggang secara garis besar terbagi menjadi dua, yaitu nyeri pinggang nonspesifik dan spesifik. Nyeri pinggang spesifik disebabkan oleh suatu penyakit, cedera, gangguan struktur, dan jepitan pada akar saraf. Sementara, nyeri pinggang nonspesifik tidak disebabkan oleh hal-hal di atas dan biasanya disebabkan regangan otot, ligamen, bantalan antartulang dan sendi.

LBP miogenik adalah suatu keadaan nyeri yang terlokalisasi berupa kaku pada region lumbal dan kelelahan (*fatigue*) regional disertai adanya titik peka nyeri atau *trigger point*, dari otot skeletal atau fascia yang terasa saat dipalpsi pada lokasi nyeri daerah punggung bawah. berhubungan dengan stress atau strain otot punggung, tendon, ligament yang biasanya ada bila melakukan aktivitas sehari – hari berlebihan. Nyeri bersifat tumpul, intensitas bervariasi seringkali menjadi kronik, dapat terlokalisir atau dapat meluas ke sekitar gluteai. Nyeri ini tidak disertai dengan hipertensi, parestesi, kelemahan atau defisit neorologis. Bila batuk atau bersin tidak menjalar ke tungkai. (Paliyama AB 2009, hlm.41).

Dalam penulisan karya ilmiah ini penulis mengutamakan pengurangan nyeri karena dengan berkurangnya nyeri maka spasme berkurang dan LGS bertambah. Fisioterapi dalam hal ini memegang peranan untuk mengembalikan dan mengatasi gangguan gerak dan fungsi sehingga pasien dapat beraktivitas kembali. Hal ini sangat berkaitan erat hubungannya dengan ilmu fisioterapi

Fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan terhadap kesehatan yang berkaitan dengan gerak dan fungsi dengan mengoptimisasi, memperbaiki, mengembangkan, memelihara, memulihkan gerak, dan memulihkan kemampuan fungsi yang maksimal sepanjang daur kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peralatan dan komunikasi. (Permenkes, No.80 2013). Berdasarkan Kepmenkes nomor 517 tahun 2008, fisioterapi sebagai salah satu bagian dari tim kesehatan yang mempunyai disiplin ilmu tersendiri juga tidak lepas dari upaya-upaya kesehatan melalui pendekatan promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif.

Dalam hal ini penulis menggunakan terapi manual (*massage*) untuk mengurangi keluhan nyeri pada kondisi nyeri punggung bawah miogenik terapi *massage* bertujuan untuk menurunkan ketegangan otot (*spasme*) memperbaiki sirkulasi darah (*vasodilatasi*), memelihara kondisi jaringan otot, menurunkan iskemia sehingga nyeri berkurang, relaksasi fisik dan mental. (Jofijal J, 2008, hal 47). Tehnik - tehnik *massage* yang digunakan dalam masalah nyeri punggung bawah miogenik adalah *effleurage*, *petrissage*, *vibration*, *friction*, and *tapotement*. (Walach H 2003, hlm.839)

Dengan demikian terapi *massage* yang dimaksud untuk mengatasi masalah utama yang muncul yaitu mengatasi keluhan nyeri punggung bawah miogenik sehingga aktifitas fungsional penderita akan kembali normal dan tidak mengalami hambatan atau gangguan.

I.2 Identifikasi Masalah

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

- a. Massage dapat menurunkan ketegangan otot
- b. Massage dapat mengurangi nyeri
- c. Massage dapat menyebabkan relaksasi fisik dan mental

I.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut diatas maka rumusan masalah adalah bagaimana perubahan skala nyeri dengan VAS pada penderita *low back pain* miogenik setelah diberikan 20x intervensi *massage*?

I.4 Tujuan Penulisan

- a. Umum

Untuk mengetahui perubahan skala nyeri dengan VAS pada *low back pain* miogenik setelah diberikan intervensi *massage*.

- b. Khusus

Mengetahui problematik *Low Back Pain (LBP)* Miogenik terutama pada gangguan nyeri dan *spasme* otot.