

BAB I

PENDAHULUAN

I.1. Latar Belakang Masalah

Semakin majunya perkembangan zaman, persaingan dalam segala bidang semakin ketat. Untuk mampu mengikuti persaingan yang semakin ketat dibutuhkan Sumber Daya Manusia (SDM) yang bermutu dan produktivitas kerja yang baik. SDM cukup berkualitaspun jika mengalami masalah kesehatan dapat menurunkan produktifitas kerja yang baik. Untuk mencapai SDM yang berkualitas dibutuhkan pengetahuan mengenai kesehatan dan pendidikan.

Salah satu masalah yang bisa mempengaruhi menurunnya produktifitas kerja adalah nyeri pinggang. nyeri pinggang adalah nyeri yang dirasakan di daerah pinggang, dapat merupakan nyeri inflamasi, maupun nyeri redikuler atau keduanya.

Nyeri pinggang merupakan salah satu keluhan yang dapat menurunkan produktifitas manusia dan pernah dialami oleh 50% sampai 80% penduduk negara industri, dimana presentasenya meningkat sesuai pertumbuhan usia dan menghilangkan jam kerja yang sangat besar. Sekitar 11% sampai 12% pasien menjadi cacat akibat kasus ini dan kecenderungan untuk kambuh cukup tinggi yaitu sekitar 26% sampai 37%, sehingga menyebabkan penderita kembali tidak bekerja atau kurang produktif (HK Tjang. (2004)).

Spondylosis lumbalis adalah kondisi klinik umum yang menyebabkan adanya nyeri pinggang akibat adanya defek dari interupsi yang terjadi dibagian interartikularis, namun dapat terjadi juga di bagian lateral dari vertebra. Terutama terjadi setelah prolaps yang berulang, mungkin terdapat pemipihan berangsur-angsur dari diskus dan pergeseran sendi- sendi permukaan posterior. Pergerakan yang terganggu pada pada saat fleksi dan ekstensi merupakan suatu jenis gerakan ketidakstabilan segmen, disertai perubahan fisiologis (Zairin Noor, 2013)

Fisioterapi dalam hal ini memegang peranan untuk mengembalikan dan mengatasi gangguan fungsional dan keterbatasan gerak pada pinggang sehingga pasien dapat beraktivitas kembali.

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 (fisik, elektroterapeutis dan mekanis), pelatihan fungsi, komunikasi. (PERMENKES RI NO. 80/MENKES/ SK/ XII/ 2013)

Untuk mengatasi masalah nyeri pinggang pada penderita spondylosis lumbalis dapat digunakan modalitas fisioterapi lerapi latihan yaitu *William Flexion Exercise*. Oleh karena itu penulis dalam karya tulis ini mengambil judul : “Terapi Latihan *William Flexiom Exercise* untuk Mengurangi Nyeri Pinggang pada Penderita Spondylosis Lumbalis”. Yang diharapkan dalam pemberian terapi latihan *william flexion exercise* pada penderita spondylosis lumbalis nyeri yang dirasakan dapat berkurang dan dan lingkup gerak sendi pinggang dapat bertambah.

I.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, masalah yang timbul adalah “Bagaimana Terapi Latihan *William Flexiom Exercise* untuk Mengurangi Nyeri Pinggang Pada Penderita Spondylosis Lumbalis.”

I.3. Tujuan Penulisan

Tujuan penulisan karya tulis ilmiah ini adalah “untuk mengetahui Terapi Latihan *William Flexiom Exercise* Dapat Mengurangi Nyeri Pinggang Pada Penderita Spondylosis Lumbalis.

I.4. Terminologi Istilah

Untuk menghindari kesalahpahaman tentang arti dan maksud kata-kata pada judul diatas, maka penulis akan memberikan beberapa pengertian istilah :

a. Spondylosis Lumbalis

Spondylosis lumbalis adalah kondisi klinik umum yang menyebabkan adanya nyeri pinggang akibat adanya defek dari interupsi yang terjadi dibagian interartikularis, namun dapat terjadi juga di bagian lateral dari

vertebra. Terutama terjadi setelah prolaps yang berulang, mungkin terdapat pemipihan berangsur-angsur dari diskus dan pergeseran sendi-sendi permukaan posterior. Pergerakan yang terganggu pada saat fleksi dan ekstensi merupakan suatu jenis gerakan ketidakstabilan segmen, disertai perubahan fisiologis (Zairin Noor, 2013)

b. Nyeri

Nyeri adalah sensori subyektif dan emosional yang tidak menyenangkan yang didapat terkait dengan kerusakan jaringan aktual maupun potensial, atau menggambarkan kondisi terjadinya kerusakan. (Bambang, 2012)

c. Nyeri Pinggang

Nyeri Pinggang adalah nyeri yang dirasakan di daerah pinggang, dapat merupakan nyeri inflamasi, maupun nyeri redikuler atau keduanya. (Anderson, 1997; Jellmema et al, 2011)

d. *William flexion Exercise*

William flexion exercise adalah metode latihan untuk mengurangi nyeri pinggang dengan memperkuat otot-otot abdominal dan gluteal yaitu dengan memfleksikan lumbosacral spine dan meregangkan kelompok otot ekstensor (Luklukaningsih, 2014)

e. Terapi Latihan

Terapi latihan merupakan upaya penyembuhan yang terdiri dari gerak aktif dan gerak pasif anggota gerak tubuh yang bertujuan untuk mengurangi oedema, mengurangi nyeri, meningkatkan lingkup gerak sendi (LGS) dan kekuatan otot serta meningkatkan kemampuan fungsional. (Kisner and Colby, 2007)