

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1. Latar Belakang Masalah

Kesehatan merupakan keadaan sejahtera dari badan, jiwa, sosial dan ekonomi. Kesehatan berkaitan dengan kata sehat dimana “sehat” menurut WHO (2014) 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 (Weil Being, 2013). 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. (Putri Perdani, Sikap Tubuh. 2008).

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 sirkulasi vasis nyeri berupa : nyeri, spasme, keterbatasan gerak atau lingkup gerak sendi (LGS). (Josephine Key, Back Pain : A MOV Problem, 2010).

Nyeri punggung bawah 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 dipalpasi 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 glutea. Nyeri ini tidak disertai dengan hipertensi, parestesi, kelemahan atau defisit neurologis. Bila batuk atau bersin tidak menjalar ke tungkai. ( Paliyama .AB, 2009 ).

Dalam penuliskarya ilmiah ini penulis mengutamakan pengurangan nyeri karna 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 yaitu

Fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan terhadap kesehatan yang berkaitan dengan gerak dan fungsi dengan mengoptimalisasi, 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, Fisiologis Massage. Hal 47, 2008 ). Teknik - teknik *massage* yang digunakan dalam masalah nyeri punggung bawah miogenik adalah *stroking, effleurage, picking up, kneading, friction, skin rolling* dan *stroking*.

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. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut diatas maka rumusan masalah adalah Bagaimana keadaan nyeri setelah diberikan 6x terapi *massage* pada penderita *low back pain* miogenik akibat kesalahan sikap tubuh

## I.3. Tujuan Penulisan

Penulisan Karya Ilmiah Akhir ini dimaksudkan “untuk mengetahui keadaan nyeri pada penderita *low back pain* miogenik akibat kesalahan sikap tubuh” setelah 6 x terapi *massage*.

## I.4. Terminologi Istilah

Untuk membatasi ruang lingkup penulisan, perlu penulis jelaskan mengenai pengertian singkat tentang kata-kata yang ada di Karya Tulis Ilmiah ini sebagai berikut :

### a. *Massage*

Adalah suatu tehnik terapi manual dengan menggunakan tangan atau alat tubuh lainnya dengan atau tanpa alat bantu, dimana sasarannya pada jaringan lunak dengan tujuan untuk memperbaiki kondisi tubuh. (Jofijal. J, 2008 ).

#### 1) Tehnik *massage* :

- a) *Stroking* adalah sejenis usapan atau membelai lembut ,ringan dan arahnya tidak menentu yang tujuannya membuat prakondisi pasien dalam keadaan relaks. (Susan G.S. LMT, CI,BA. *Massage therapy*)
- b) *Effluerage* adalah tekanan terhadap jaringan otot yang lebih dalam yang dilakukan dengan arah gerakannya dari distal ke proximal.
- c) *Picking up* adalah tehnik mengangkat jaringan dengan menggunakan ibu jari dan jari-jari, dilakukan dengan satu tangan atau kedua tangan tergantung besarnya otot.
- d) *Kneading* adalah tekanan berputar pada jaringan, menggunakan telapak tangan (palm kneading), ibu jari (thumb kneading), dan siku lengan bawah.

e) *Friction* adalah tekanan lebih keras dan dalam menggunakan ujung jari atau ibu jari pada ujung otot ( tendon ) atau ligament didekat sendi.

f) *Skin rolling* adalah tekanan terhadap jaringan dan mengangkat jaringan untuk melepaskan kulit dari jaringan dibawahnya yang gerakanya dari distal yang diarahkan ke proximal.

b. Nyeri

Adalah suatu rasa yang tidak menyenangkan dan merupakan pengalaman emosional yang berhubungan dengan kerusakan jaringan actual dan terkadang nyeri digunakan untuk menyatakan adanya kerusakan jaringan.( Bambang T, Pemeriksaan FT dan Penelitian kesehatan,2012)

c. Nyeri Pinggang Miogenik :

Adalah dalam penelitian pengaruh sikap tubuh terhadap mobilitas lumbal,nyeri pinggang miogenik adalah suatu pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan di daerah antara vertebra torakal 12 sampai dengan bagian bawah pinggul yang tidak mengarah kepada kausa tunggal (kelainan patologik tertentu, seperti infeksi neoplasma/tumor,osteoporosis, fraktur) dan terjadi akibat struktur anatomik normal punggung bawah (khususnya otot-otot punggung bawah) yang digunakan secara berlebihan contohnya bekerja dengan posisi duduk selama berjam-jam. ( Cailliet yang dikutip oleh ,Tjang HK . 2009).

d. Kesalahan sikap tubuh

Yaitu faktor ergonomic pada tubuh misalnya posisi tidur yang jelek, posisi duduk yang membungkuk terlalu lama, posisi tubuh saat mengangkat barang,posisi kerja yang buruk dan sebagainya.( Putri P, Sikap Tubuh, 2008 ).

Narasi :

Berdasarkan terminologi istilah diatas maka, Studi Kasus Terapi *Massage* Untuk Mengurangi Nyeri Pada Penderita *Low Back Pain*

Miogenik Akibat Kesalahan Sikap Tubuh Dengan Menggunakan Teknik  
*Massage* :  
*Stroking, Efflurage, Picking up, Kneading, Friction, Skin Rolling* dan  
*Stroking*.

