

BAB I

PENDAHULUAN

I.1. Latar Belakang

Jakarta adalah kota Metropolitan dimana masyarakatnya kebanyakan tenaga kerja yang dalam melakukan aktifitasnya sepanjang hari tentunya akan melibatkan anggota gerak tubuh dan anggota gerak tubuh yang banyak berperan dalam aktifitas kerja adalah anggota gerak atas terutama siku dan pergelangan tangan. Banyak berbagai jenis profesi kerja yang dalam aktifitas kerjanya lebih sering menggunakan tangan dan siku diantaranya atlet, penjahit, pengendara mobil, bahkan ibu rumah tangga. Dalam aktifitas kehidupan sehari-hari pun pergelangan tangan dan siku banyak berperan contohnya makan, minum, mandi, dan berpakaian. Oleh karena itu seringkali pergelangan tangan dan siku digunakan dalam aktifitas sehari-hari dan terkadang digunakan berlebihan sehingga dapat menimbulkan gangguan gerak dan fungsi pada regio tersebut, dalam aktifitas yang sering melibatkan gerakan *back hand* (pada pemain tennis) atau gerakan yang memutar lengan dengan kontraksi dan terjadi secara berulang adalah salah satu pencetus terjadinya cedera pada regio lengan tepatnya pada *Ekstensor Carpi Radialis Brevis (ECRB)* dan *Lateral Epicondylus* kondisi ini diistilahkan sebagai *epicondylitis lateral (tennis elbow)*.

Lateral Epicondylitis (tennis elbow) adalah kondisi nyeri yang disebabkan peradangan di daerah perlengketan otot pada tulang sisi luar siku (*lateral epicondylus*) yang disebabkan oleh terlalu seringnya menggunakan otot-otot "*ekstensor*" di lengan. Otot-otot yang digunakan untuk menggenggam, memutar tangan, dan membawa benda-benda dengan tangan semua melekat pada "*lateral epicondylus*" di siku. Oleh karena itu gerakan dari pergelangan tangan atau lengan dapat menyebabkan nyeri pada *lateral epicondylus*.

Dalam sebuah penelitian menjelaskan bahwa insidensi *tennis elbow* bervariasi mulai dari 1% hingga 3% dari populasi umum dan 50% diantaranya ditemukan pada pemain tennis meskipun begitu dari jumlah semua pemain *tennis* hanya sekitar 5% yang terkena *tennis elbow*, oleh karena itu juga dalam penelitiannya Syukri La Ranti (2012) menyebutkan bahwa istilah *tennis elbow*

kurang tepat sebab kebanyakan penderitanya bukanlah pemain *tennis* melainkan masyarakat umum dan kondisi cedera pada *Extensor Carpi Radialis Brevis (ECRB)* dan *Lateral Epicondylus* lebih tepat disebut *Lateral Epicondylitis* (Syukri La Ranti ,2012)

Lateral Epicondylitis (tennis elbow) akan mengakibatkan timbulnya berbagai permasalahan antara lain nyeri, keterbatasan gerak, oedem dan lain-lain sehingga perlu penanganan segera karena apabila tidak cepat mendapatkan penanganan akan mengakibatkan cedera yang lebih lanjut.

Eccentric exercise merupakan suatu latihan dengan kondisi otot dinamis yang berkontraksi dengan pemanjangan otot sehingga diharapkan perlengketan yang menyebabkan nyeri saat bergerak akan terlepas dan tumbuh jaringan baru yang normal, sehingga tujuan dari latihan ini dapat tercapai dan nyeri dapat berkurang sehingga fungsi dan gerakannya pun membaik seiring pergantian jaringan baru. Permasalahan yang timbul akibat *Lateral Epicondylitis (tennis elbow)* tersebut seperti nyeri, keterbatasan gerak, dan kelemahan otot maka sangat di perlukan penanganan yang terpadu oleh tenaga kesehatan termasuk fisioterapi yang mengembalikan fungsi gerak. Modalitas yang di berikan US, MWD, TENS serta terapi latihan seperti *Manipulasi Mills*, dan *Eccentric Exercise*.

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. (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia NO. 80 TAHUN 2013)

Berdasarkan latar belakang di atas untuk mengurangi nyeri pada kondisi *Lateral Epicondylitis (tennis elbow)* maka penulis mengangkat topik di atas dan memaparkan dalam bentuk Karya Tulis Ilmiah Akhir dengan Judul “ Terapi Latihan dengan Metode *Eccentric Exercise* untuk mengurangi nyeri pada kondisi *Lateral Epicondylitis (Tennis Elbow)*”.

1.2. Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang penulisan Karya Tulis Ilmiah ini, maka masalah pada penulisan Karya Tulis Ilmiah ini adalah “Bagaimana keadaan nyeri setelah di berikan lima kali terapi dengan metode eccentric exercise pada penderita *Lateral Epicondylitis (Tennis Elbow)*?”.

1.3. Pembatasan masalah

Oleh karena banyaknya problematik fisioterapi pada kasus *tennis elbow* maka penulis membatasi promlematik fisioterapi hanya membahas nyeri pada kondisi *Lateral Epicondylitis (tennis elbow)* dengan terapi latihan metode *Eccentric Exercise*.

1.4. Tujuan Penulisan

Tujuan penulisan pembuatan Karya Tulis Ilmiah Akhir ini adalah : Untuk mengetahui penurunan nyeri setelah diberikan terapi latihan dengan metode *Eccentric Exercise* pada kondisi *Lateral Epicondylitis (Tennis Elbow)* sebanyak 5x terapi.

1.5. Terminologi Istilah

Untuk menghindari adanya kesalahan dalam memahami istilah Judul Karya Tulis Ilmiah ini, maka penulis memberikan uraian singkat mengenai pengertian istilah sebagai berikut:

a. *Tennis Elbow*

Tennis Elbow (lateral epicondylitis) adalah perasaan nyeri pada siku bagian luar terkait ekstensi pergelangan tangan yang berlebihan (Khan&Brukner,2006).

b. Nyeri

Nyeri adalah pengalaman sensorik dan emoosional yang tidak nyaman yang berkaitan dengan jaringan atau menyatakan kerusakan jaringan.

c. Terapi Latihan

Terapi latihan adalah salah satu upaya pengobatan dalam fisioterapi yang pelaksanaannya menggunakan latihan-latihan gerak tubuh, baik secara aktif maupun pasif (Kisner, 1996).

d. *Eccentric Exercise*

Kontraksi eksentrik merupakan suatu kontraksi dimana kondisi otot memanjang atau memendek yang disebabkan oleh pergerakan sendi dan perjalanan segment tubuh yang menimbulkan tegangan yang menetap pada suatu otot (Kisner&Colby, 2007).

