

BAB I

PENDAHULUAN

I.1. LATAR BELAKANG

Kesehatan merupakan kebutuhan hidup setiap manusia. Definisi sehat menurut badan kesehatan dunia atau World Health Organisation (WHO) adalah suatu keadaan sejahtera yang meliputi fisik, mental, sosial yang tidak hanya bebas dari penyakit atau kecacatan (Samjaya, 2013).

Menurut pandangan fisioterapi, sehat adalah suatu keadaan dimana seseorang dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa adanya gangguan dari gerak dan fungsi tubuhnya. Optimalnya gerak dan fungsi tubuh memungkinkan seseorang dapat melakukan pekerjaannya dengan baik, sebaliknya, tanpa kemampuan fungsional yang maksimal, maka seseorang akan sulit untuk menyelesaikan pekerjaannya. Adanya penyakit atau trauma dapat mempengaruhi status kesehatan seseorang dan dapat menurunkan kemampuan fungsional, salah satunya adalah Nyeri Punggung Bawah (NPB) atau *Low Back Pain* (LBP).

Nyeri Punggung Bawah adalah suatu pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan di daerah antara vertebra torakal 12 sampai dengan bagian bawah pinggul atau lubang dubur Yang timbul akibat adanya potensi kerusakan ataupun adanya kerusakan jaringan antara lain : dermis, pembuluh darah, fasia, muskulus, tendon, kartilago, tulang, ligamen, intra artikuler, meniscus, bursa (Paliyama, 2004).

Faktor resiko yang mempengaruhi prevalensi dan insiden nyeri punggung bawah salah satunya adalah faktor pekerjaan yang berhubungan dengan posisi statik yang berkepanjangan misalnya, duduk atau berdiri lama (Nur Susanti, 2012).

Insiden Nyeri Punggung Bawah lebih dari 70 persen orang di negara maju akan mengalami nyeri punggung bawah pada beberapa waktu kehidupan mereka setiap tahun antara 15 dan 45 persen orang dewasa mengalami nyeri punggung bawah (Paliyama, 2004).

Berdasarkan penelitian Comunity Oriented Program or Controle of Rhematic Disease Indonesia (COPCORD) menunjukkan prevelensi Nyeri Punggung Bawah 18,2 % pada wanita dan 13,6 % pada pria (Wirawan, 2004).

Nyeri Punggung Bawah mencapai 30% - 50% dari keluhan rematik pada praktek umum dan merupakan penyakit nomor dua paling banyak diderita manusia setelah influenza sedangkan pravelensi dibandingkan nyeri kepala, Nyeri Punggung Bawah menempati tempat ke dua (Nur Susanti, 2012).

Nyeri Punggung bawah miogenik adalah stress/strain otot-otot punggung, tendon dan ligamen yang biasanya ada bila melakukan aktivitas sehari-hari secara berlebihan, seperti duduk atau berdiri terlalu lama, juga mengangkat benda berat dengan cara yang salah. Nyeri bersifat tumpul, intensitas bervariasi seringkali menjadi kronik, dapat terlokalisir atau dapat meluas ke sekitar glutea. Nyeri ini tidak disertai dengan parestesi, kelemahan atau defisit neurologi. Bila batuk atau bersin nyeri tidak menjalar ke tungkai. (Paliyama, 2004).

Hal tersebut menyebabkan gangguan gerak dan fungsi dalam pemenuhan kebutuhan serta aktivitas sehari – hari pada penderita nyeri punggung bawah miogenik. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi problem atau keluhan tersebut adalah dengan intervensi fisioterapi.

“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 NO. 80 Tahun 2013, Tentang Penyelenggaraan Pekerjaan dan Praktik Fisioterapi). Fisioterapi memiliki intervensi untuk menangani problematika tersebut yaitu *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).

Oleh Karena itu maka penulis tertarik untuk mengambil kasus “Intervensi *William Flexion Exercise* Untuk Mengurangi Nyeri Pada Penderita Nyeri Punggung Bawah Miogenik” sebagai karya tulis ilmiah.

I.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut diatas maka rumusan masalahnya sebagai berikut: “Bagaimana keadaan nyeri pada penderita Nyeri Punggung Bawah Miogenik setelah diberikan *William Flexion Exercise* sebanyak 4x terapi?”.

I.3. Tujuan Penulisan

Tujuan yang ingin dicapai penulis melalui penulisan karya tulis ilmiah ini yaitu untuk mengetahui bagaimana keadaan nyeri pada penderita Nyeri Punggung Bawah Miogenik setelah diberikan *William Flexion Exercise* sebanyak 4x terapi.

I.4. Pembatasan Masalah

Dalam karya tulis ilmiah ini, penulis hanya membatasi masalah pada pembahasan nyeri pada penderita Nyeri Punggung Bawah Miogenik setelah diberikan *William Flexion Exercise*.

I.5. Manfaat Penulisan

Laporan ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada semua pihak yaitu :

a. Penulis

Karya Tulis Ilmiah ini diharapkan dapat menambah wawasan, ilmu pengetahuan serta pengalaman penulis mengenai kasus dengan kondisi Nyeri Punggung Bawah Miogenik dengan terapi *William Flexion Exercise*.

b. Bagi Instansi

Dapat bermanfaat bagi institusi-institusi kesehatan supaya dapat lebih memahami dan mengembangkan ilmu pengetahuan tentang kasus Nyeri Punggung Bawah Miogenik sehingga diharapkan bila menjumpai kasus-kasus tersebut dapat memberikan penanganan yang baik dan benar.

c. Bagi pendidikan

Diharapkan dalam ilmu pendidikan dapat memberikan informasi kasus-kasus tentang Nyeri Punggung Bawah Miogenik dan mengenalkan peran fisioterapi dalam penanganan kasus tersebut, sehingga dapat mengetahui dan memberikan tindakan yang tepat saat menjumpai kasus tersebut.

d. Bagi pembaca

Memberikan dan juga menyebarkan informasi tentang kasus Nyeri Punggung Bawah Miogenik dan mengetahui program fisioterapi dalam penanganan kasus tersebut.

I.6. Terminologi Istilah

Untuk mencegah kesalahpahaman tentang arti/kalimat dari judul di atas, maka perlu adanya batasan ataupun pengertian pokok sebagai berikut:

a. *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).

b. Nyeri

Pengertian nyeri menurut *International For The Study Of Pain* adalah pengalaman sensorik dan emosional yang tidak nyaman, yang berkaitan dengan kerusakan jaringan atau berpotensi terjadinya kerusakan jaringan atau menggambarkan adanya kerusakan jaringan. Nyeri juga merupakan suatu refleksi untuk menghindari rangsangan dari luar badan, atau melindungi dari semacam bahaya, tetapi perasaan nyeri itu terlalu keras atau berlangsung terlalu lama akan berakibat tidak baik bagi badan. (Bambang Trisnowiyanto, 2012)

c. Nyeri Punggung Bawah Miogenik

Nyeri Punggung bawah miogenik adalah stress/strain otot-otot punggung, tendon dan ligamen yang biasanya ada bila melakukan aktivitas sehari-hari secara berlebihan, seperti duduk atau berdiri terlalu lama, juga mengangkat benda berat dengan cara yang salah. Nyeri bersifat tumpul, intensitas bervariasi seringkali menjadi kronik, dapat

terlokalisir atau dapat meluas ke sekitar glutea. Nyeri ini tidak disertai dengan parestesi, kelemahan atau defisit neurologi. Bila batuk atau bersin nyeri tidak menjalar ke tungkai.(Paliyama, 2004).

