

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Dalam kehidupan masyarakat yang semakin “*high quality life*” dan sibuk pada kegiatan masing-masing membuat pola hidup masyarakat berubah. Berubahnya pola hidup masyarakat terlihat dari jenis makanan yang biasa dikonsumsi sehari-hari. Karena minimnya waktu istirahat membuat masyarakat cenderung membeli makanan cepat saji. Makan makanan cepat saji dan kurangnya aktivitas olahraga yang dilakukan menyebabkan turunnya kesehatan masyarakat, dimana masyarakat akan mengalami kenaikan berat badan dan berujung *obesitas*.

*Overweight* adalah kelebihan berat badan diatas 20% dari berat badan normal. *Obesitas* adalah kelebihan berat badan sebanyak 10%-20% dari berat badan normal. Kegemukan (*obesitas*) dinilai menggunakan indeks massa tubuh dimana dengan membandingkan berat badan dan tinggi badan. Seseorang yang mengalami masalah kegemukan (*obesitas*) akan berdampak pada gangguan internal seperti jantung koroner, hipertensi dan diabetes mellitus, gangguan sistemik seperti hiperkolesterolemia, kanker, dan hipertrigliseridemia, gangguan neuromuskuler seperti nyeri pinggang bawah (*low back pain*), gangguan muskuloskeletal seperti osteoarthritis, gouth arthritis, gangguan kemampuan fisik dan penyimpangan postur.

Gangguan kemampuan fisik tersebut dikarenakan oleh kelebihan berat tubuh. Hal ini membuat beban yang lebih pada sendi lumbosacral akan menyebabkan pembentukan kurva dari lumbar yang abnormal (*hiperlordosis*).

Dinegara barat prevalensi *obesitas* sangat tinggi, yaitu satu dari tiga penduduk mengalami berbagai penyakit. Di Indonesia, obesitas sudah mencapai 1,5% - 5% sedangkan *overweight* mencapai 12,8% - 30% dengan kecenderungan terjadi dua kali lebih besar pada wanita daripada pria. (JB Suharjo, 2008)

Semakin berat badan seseorang akan memperbesar resiko mengalami *myofascial back pain*, karena lemak di perut yang menumpuk memaksa tubuh membentuk postur yang tidak sehat (memberikan tekanan berlebihan pada tulang belakang) untuk mengatasi gravitasi. Seorang yang gemuk artinya akan menambah beban pada tulang belakang. Padahal, tulang belakang ibarat tonggak yang ditopang tali - tali. Ketika tali ini kuat maka tiangnya tidak akan rubuh. Tali penopang tulang belakang ini disebut otot-otot inti tubuh.

Ketika seorang yang gemuk menjaga posturnya, ia membutuhkan adaptasi terus menerus dalam menjaga dalam menjaga stabilitas otot – otot untuk *mensupport trunk*, ketika tekanan pada *trunk* naik turun, gerakan berulang-ulang dalam waktu yang lama menghendaki otot untuk merespon terhadap kontrol gerakan tersebut secara aktif. Beban dan tekanan yang meningkat pada jaringan penopang yang keras menyebabkan mekanikal stress.

Hal itu menyebabkan adanya pemendekan otot para vertebral akibat kontraksi terus menerus untuk menjaga postur tetap tegak sehingga kurva tertarik kebelakang dan menambah kurva lordosis.

Ergonomi yang buruk sangat mempengaruhi postur tubuh seseorang. Postur pada saat duduk yang biasanya dianggap nyaman dalam jangka pendek akan merusak kesehatan tulang vertebra. Posisi duduk membungkuk dapat menimbulkan ketidakseimbangan otot, nyeri disebabkan ketegangan sendi, otot, dan ligament. Nyeri akibat spasme otot karena kontraksi otot yang terus-menerus menahan posisi tubuh, dan kelelahan otot.

*Low back pain* banyak diderita oleh masyarakat yang disebabkan oleh faktor mekanik atau beban yang berlebihan yang tidak menguntungkan tulang belakang bawah dalam posisi tegak atau statis maupun posisi gerak aktif. Sekitar 80% populasi pernah merasakan low back pain dalam satu kali episode kehidupan. Masalah nyeri tulang belakang bawah merupakan masalah kesehatan yang besar, terlebih lagi jika terjadi pada usia produktif. Prevalensinya tertinggi dimana orang diatas umur 50 tahun pasti pernah mengalami sakit pinggang, keluhan terbanyak dari gangguan tulang belakang bawah dan otot-ototnya. (Narulita Dewi ,2012).

Penanganan pada keluhan *myofascial back pain* sangat beragam, salah satunya fisioterapi. Sebagai salah satu profesi kesehatan, fisioterapi mempunyai peranan penting dalam penanganan keluhan nyeri yang diakibatkan oleh *myofascial back pain*. Fisioterapi adalah suatu bentuk pelayanan yang ditujukan kepada individu dan atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara, dan

memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang daur kehidupan yang menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, elektroterapeutis, dan mekanis), pelatihan fungsi dan komunikasi (376/MENKES/SK/III/2007). Penanganan yang mudah dilakukan, tidak perlu alat terapi dan membuang waktu cuma untuk mengurangi keluhan *myofascial back pain* akibat postur yang menyimpang dan posisi yang salah antara lain mengenalkan metode “terapi latihan” dan “manual” terdiri dari terapi *massage*, *postural correction exercise*, serta *trunk balance exercise*. Prinsip dari terapi ini adalah relaksasi dan mengembalikan fleksibilitas dari otot, meningkatkan stabilisasi dan keseimbangan tubuh, selain itu untuk memperbaiki postur agar tidak memperbesar resiko *myofascial back pain*.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis memutuskan untuk melakukan penelitian dengan judul “Penambahan *trunk balance exercise* pada intervensi *massage* dan *postural correction exercise* lebih baik dalam meningkatkan kemampuan fungsional pada kondisi *myofascial back pain*.”

## **B. Identifikasi Masalah**

Identifikasi masalah pada penelitian ini adalah kegemukan dan ergonomi yang buruk sangat mempengaruhi postur tubuh seperti hiperlordosis yang mengakibatkan ketidakseimbangan otot dan otot berkontraksi secara terus-menerus sehingga menimbulkan spasme pada otot, yang mana dapat membatasi gerakannya dalam melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari yang bersifat fungsional, dan akibat selanjutnya akan dapat menurunkan

produktifitas yang akhirnya berdampak pada penurunan kualitas hidup. Maka untuk menangani kondisi *myofascial back pain* diperlukan penegakan diagnosa dan ketepatan dalam pemilihan intervensi untuk mendapatkan hasil terapi yang tepat dan efisien. Intervensi *trunk balance exercise*, *massage* dan *postural correction exercise* masing – masing memiliki efek yang efisien dan efektif untuk kondisi *myofascial back pain*. Oleh karena itu penelitian memilih metode pengukuran *Oswestry Disability Index* untuk mengukur gangguan kemampuan fungsional akibat *myofascial back pain* yaitu dengan kuesioner.

### **C. Perumusan Masalah**

Perumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah intervensi *massage* dan *postural correction exercise* meningkatkan kemampuan fungsional pada kondisi *myofascial back pain*?
2. Apakah intervensi *trunk balance exercise*, *massage* dan *postural correction exercise* meningkatkan kemampuan fungsional pada kondisi *myofascial back pain*?
3. Apakah penambahan *trunk balance exercise* pada intervensi *massage* dan *postural correction exercise* lebih baik dalam meningkatkan kemampuan fungsional pada kondisi *myofascial back pain*?

#### **D. Tujuan penelitian**

##### 1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui penambahan *trunk balance exercise* pada intervensi *massage* dan *postural correction exercise* lebih baik dalam meningkatkan kemampuan fungsional pada kondisi *myofascial back pain*.

##### 2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui intervensi *trunk balance exercise* dapat meningkatkan kemampuan fungsional pada kondisi *myofascial back pain*.
- b. Untuk mengetahui intervensi *massage* dan *postural correction exercise* meningkatkan kemampuan fungsional pada kondisi *myofascial back pain*.

#### **E. Manfaat Penelitian**

##### 1. Bagi institusi pendidikan fisioterapi

Dalam lingkungan pendidikan, diharapkan mahasiswa sebagai calon fisioterapi dapat mengambil manfaat untuk dijadikan dasar penelitian yang lebih mendalam tentang penambahan *trunk balance exercise* pada intervensi *massage* dan *postural correction* lebih baik untuk meningkatkan kemampuan fungsional pada kondisi *myofascial back pain*.

##### 2. Bagi institusi pelayanan fisioterapi

Dengan skripsi ini penulis berharap dalam praktek dilapangan kita dapat memberikan *trunk balance exercise*, *massage* dan *postural correction* untuk meningkatkan kemampuan fungsional pada kondisi *myofascial back pain*.

### 3. Bagi Peneliti

Dapat menambah pengetahuan dan wawasan tentang pelaksanaan terapi pada *myofascial back pain* pada masyarakat.