

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Semakin berkembangnya ilmu kesehatan, semakin maju juga tingkat kesadaran manusia untuk hidup sehat. Hal ini dibuktikan dengan semakin tingginya tingkat kesadaran manusia akan pola hidup sehat. Dengan demikian perhatian terhadap kemajuan dunia kesehatan selalu di pacu, guna peningkatan terhadap pelayanan kesehatan.

Perhatian dunia kesehatan meningkat secara relevan dalam akhir-akhir ini. Terutama pada problem-problem kesehatan yang sering di alami oleh masyarakat. Dengan tingkat kesehatan yang optimal maka akan dapat meningkatkan kelangsungan kehidupan. Ini dibuktikan semakin banyaknya tingkat kesadaran manusia untuk berobat, jika sakit tetapi ada juga sebagian besar dari mereka yang kurang memperhatikan keluhan atau gangguan kesehatan yang mereka derita. Hal ini menurut pengamatan penulis dikarenakan ketidakberdayaan atau ketidak tahuan mengenai kondisi kesehatan mereka sebenarnya. Sebab lain faktor ekonomi, kegiatan, pekerjaan dan usia.

Spondylosis Lumbal banyak terjadi pada pria dan wanita yang berusia 50-65 tahun insiden terbesar adalah wanita adapun penyebabnya adalah usia, cedera berulang obesitas dan Bad Posture.

Spondylosis Lumbal adalah patologi yang diawali dengenerasi pada discus kemudian menyusul facet dikarenakan kemampuan discus menyerap air akan berkurang discus mengandung \pm 85-95 % air, akan tetapi seiring

bertambahnya usia jumlah tersebut akan berkurang menjadi 65 %, sehingga discus menjadi tipis, rapuh, mengeras dan terjadi keretakan. Tekanan yang seharusnya diterima oleh discus kemudian diterima oleh pacet yang mengakibatkan terjadinya rawan sendi (chondrium) yang diikuti penebalan tulang subchondral dan akan menimbulkan osteofit pada tepi facet osteofit ini akan menekan otot-otot lumbal disekitarnya, ligamen, kapsul ligamen, sampai dengan foramen intervertebralis sehingga mengakibatkan terjadinya keterbatasan gerak lumbal dan akan menimbulkan nyeri pinggang saat digerakan. Selain itu akan mengakibatkan terjadinya tekanan pada corpus meningkat sehingga menimbulkan osteofit pada tepi corpus yang dapat mengiritasi durameter dan menyebabkan keterbatasan gerak pinggang dan menimbulkan nyeri. Selain itu jaringan ikat seperti ligamen dan kapsul ligamen menjadi kendur, instabil sehingga menjadi hipermobile dan apa bila terjadi pergerakan pada pinggang akan menimbulkan iritasi jaringan kemudian akan terjadi cedera, dan terjadi inflamasi, manifestasi. Inflamasi yang timbul adalah nyeri pinggang saat di gerakan karena nyeri itu menimbulkan keterbatasan gerak pinggang yang akan berdampak pada otot, membuat otot menjadi spasme, yang membuat timbulnya kekakuan otot yang berlanjut terjadinya *capsular pattern* sehingga mengakibatkan nyeri pinggang pada saat bergerak.

Selain itu penekanan dan pembebanan otot-otot lumbal secara terus menerus akan menyebabkan jaringan lunak vetebra mengalami cedera dan menyebabkan timbulnya keterbatasan gerak pada *thoraco lumbal sacral* dan akan menimbulkan nyeri pinggang.

Dari hasil wawancara penulis dengan pasien yang berobat di RSUD Mayjen H. A. Thalib Kerinci. Keluhan utama yang banyak di alami oleh para pasien yang berobat adalah keluhan nyeri pinggang.

Meski ada tenaga medis di balai-balai pengobatan atau puskesmas belum tentu mengetahui cara yang efektif untuk membantu para pasien mengatasi keluhan nyeri pinggang. Bahkan tidak sedikit karena tidak mendapat penanganan yang baik keluhanannya semakin berat, sehingga harus di rawat di Rumah Sakit (RS), akibatnya menambah beban biaya yang bersangkutan. Masih banyak tenaga kesehatan yang belum menyingkapi secara baik terhadap kemungkinan terjadinya nyeri pinggang yang di akibatkan beberapa hal atau faktor seperti : mekanik atau beban yang berlebihan yang tidak menguntungkan tulang pinggang dalam posisi tegak atau statis dalam posisi aktif.

Nyeri pinggang yang banyak di rasakan oleh para pasien merupakan nyeri pinggang yang terjadi, karena proses degenerasi seiring bertambahnya usia dan pekerjaan. Dimana tulang belakang khususnya pinggang mengalami proses degenerasi pada bantalan diskus yang diikuti gangguan stabilitas tulang pinggang, penebalan ligament, pengapuran tulang dan penebalan sendi facet yang menyebabkan penyempitan rongga sumsum syaraf. Proses degenerasi ini terus tanpa di sadari karena berlangsung perlahan dan membutuhkan waktu lama sehingga menimbulkan gejala-gejala nyeri yang sangat mengganggu sampai kelemahan kaki.

Hampir semua jenis nyeri pinggang di kenal dengan istilah *low back pain*. Nyeri pinggang yang terjadi akibat manifestasi perubahan degenerasi disebut dengan *low back pain spondylosis lumbal*.

Dari data epidemiologi memperlihatkan bahwa 80% populasi dewasa pernah mengalami keluhan nyeri pinggang, sedangkan di Amerika Serikat nyeri pinggang merupakan penyakit akibat kerja nomor dua setelah penyakit pada sistem pernapasan atas.

Salah satu cara yang murah dan mudah dilakukan dan tidak harus menggunakan alat canggih untuk mengurangi keluhan nyeri pinggang akibat proses degenerasi yakni dengan mengenalkan metode terapi "*Manual*" yang terdiri dari pemberian latihan *Williams Flexion Exercise* serta latihan *Core Stability* dan pada kondisi inilah fisioterapi dapat berperan lebih.

Fisioterapi merupakan salah satu profesi kesehatan yang bertanggung jawab terhadap gerak dan kemampuan fungsional sangatlah berperan dalam menangani kondisi spondylosis lumbal secara profesional sesuai Kepmenkes 1363 tahun 2001 Bab I pasal 1 ayat 2 sebagai berikut :

"Fisioterapi merupakan bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tumbuh sepanjang daur kehidupan dengan menggunakan manual, meningkatkan gerak, peralatan (fisik, elektroferapeutik dan mekanis) pelatihan fungsi dan komunikasi".

Sampai detik ini penyebaran tenaga fisioterapi masih hanya berpusat di Rumah Sakit saja, padahal cakupan layanan fisioterapi dapat dimana-mana, salah satunya di Puskesmas. Belum banyak klinik kesehatan atau puskesmas yang menyediakan dan memperkerjakan tenaga fisioterapi, karena kondisi ini lah layanan fisioterapi yang salah satu modalitasnya adalah terapi latihan belum lazim digunakan. Bahkan tidak sedikit untuk mengurangi keluhan nyeri pinggangnya mereka pergi ketukang urut, minum obat pereda nyeri, hal ini membuat mereka tidak bisa melakukan kerja seperti biasanya. Padahal dengan

melakukan latihan yang sesuai dengan sikap kerja dapat di hasilkan kondisi fisik yang optimal untuk mendukung produktivitas kerja yang baik.

Situasi ini dikarenakan masih sedikitnya informasi dan data-data mengenai manfaat Fisioterapi khususnya metode terapi latihan yang disesuaikan dengan pekerjaan. Dari uraian diatas penulis tertarik melakukan penelitian guna mengetahui manfaat terapi latihan khususnya *Williams Flexion Exercise* dan latihan *Core Stability* terhadap pengurangan nyeri *LBP Spondylosis Lumbal*.

Williams Flexion Exercise merupakan salah satu bentuk latihan yang bertujuan mengurangi nyeri pinggang dan memberikan stabilitas *trunk* rendah yang secara aktif meregangkan *Flexor* pinggul, caranya dengan menguatkan (*Strengthening*) otot-otot Abdomen dan Glotues Maksimus serta mengulur (*stretching*) otot-otot ekstensor punggung.

Core stability merupakan kemampuan untuk mengontrol posisi dan gerak dari trunk sampai pelvis yang digunakan untuk melakukan gerakan secara optimal dalam proses perpindahan, kontrol tekanan dan gerakan saat aktivitas.

Core stability adalah latihan yang ditujukan untuk mengaktivasi kontraksi *core muscle* yang berfungsi untuk meningkatkan stabilitasi dari kolumna vetebralis untuk memelihara spine pada posisi yang netral. Latihan *core stability* akan meningkatkan *Intra Abdominal Pressure* (IAP) dan memberikan *rigiditas cylinder* untuk menopang trunk. Dan ini akan menurunkan beban pada otot-otot spine dan meningkatkan stabilitas trunk.

B. Identifikasi Masalah

Problem nyeri pada LBP Spondylosis kebanyakan dikarenakan proses degenerasi pekerjaan posisi kerja yang tidak menguntungkan dan mengenakan yang berlangsung lama, trauma dan obesitas sehingga menyebabkan terjadinya cedera pada tulang belakang. Pada kondisi ini akan dijumpai adanya suatu nyeri spasme otot mobilitas thorakolumbasakral yang teratas, berkaitan dengan otot yang tegang sehingga mengganggu aktivitas fungsional.

Selain diatas kondisi LBP Spondylosis lumbal dikarenakan adanya degenerasi discus, dimana discus mengeras, menipis dan retak sehingga menyebabkan keterbatasan gerak dan akan menimbulkan nyeri saat digerakkan. Ligamen yang mengalami kekendoran atau instabil penekanan dan pembebanan otot-otot lumbal secara terus-menerus akan menyebabkan jaringan lunak vetebra mengalami cedera dan nyeri. Tekanan corpus meningkat terjadi penebalan tepi corpus yang menyebabkan timbulnya osteofit yang menekan otot-otot lumba disekitarnya yang mengakibatkan keterbatasan gerak dan menimbulkan nyeri spasme dan kekakuan otot-otot lumbal.

Penanganan spondylosis diawali dengan pemberian core stability yang bertujuan untuk mengaktivasi kontraksi core muscle yang berfungsi untuk meningkatkan stabilitasi dari columna vetebralis untuk menjaga spine dalam posisi yang netral. Dan dilanjutkan dengan pemberian williams flexion exercise yang bertujuan untuk meningkatkan stabilitasi lumbal dengan prinsip latihan penguatan dan melatih otot-otot Abdominal Gluteus Maksimus dan Hamstring.

C. Pembatasan Masalah

Penulis hanya membatasi penelitian pada masalah penambahan core stability pada Williams Flexion Exercise terhadap pengurangan nyeri LBP Spondylosis Lumbal.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang ada, maka penulis menempatkan masalah yang akan diteliti sebagai berikut :

1. Apakah williams flexion exercise dapat mengurangi nyeri pada penderita LBP Spondylosis Lumbal ?
2. Apakah penambahan core stability pada williams flexion exercise dapat mengurangi nyeri pada penderita LBP Spondylosis Lumbal ?
3. Apakah ada beda penambahan core stability pada Williams Flexion Exercise terhadap pengurangan nyeri pada penderita LBP Spondylosis Lumbal ?

E. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui efek penambahan core stability pada Williams Flexion Exercise terhadap pengurangan nyeri pada penderita LBP Spondylosis Lumbal pada pasien di RSUD Mayjen H.A. Thalib.

2. Tujuan Khusus

- a). Untuk mengetahui efek penambahan core stability terhadap pengurangan nyeri pada penderita Spondylosis Lumbal pada pasien di RSUD Mayjen H.A. Thalib Kerinci.
- b). Untuk mengetahui efek penambahan core stability pada Williams Flexion Exercise terhadap pengurangan nyeri pada penderita LBP Spondylosis Lumbal pada pasien di RSUD Mayjen H.A. Thalib Kerinci.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi penulis

- a). Mengetahui dan memahami tentang proses terjadinya nyeri pada penderita Spondylosis Lumbal akibat proses degenerasi yang dipengaruhi faktor pekerjaan, posisi kerja, usia pada pasien di RSUD Mayjen H.A. Thalib Kerinci.
- b). Membuktikan apakah ada efek penambahan core stability pada Williams Flexion Exercise terhadap pengurangan nyeri pada penderita LBP Spondylosis Lumbal.

2. Manfaat Bagi Fisioterapi

Memberi bukti dari teori nyeri yang terjadi pada penderita LBP Spondylosis Lumbal akibat proses degenerasi tulang belakang yang dipengaruhi oleh pekerjaan, usia, posisi kerja, beban tulang belakang yang terus menerus.

3. Manfaat Bagi Pasien.

Memberikan pengetahuan baru bagi para penderita/pasien bahwa tidak harus dengan biaya yang mahal dan peralatan yang canggih kata bisa mengurangi atas bahas menghilangkan nyeri pinggang akibat LBP Spondylosis Lumbal dengan latihan yang sudah diberikan.