

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Terkait keadaan sekarang, pandemi telah memaksa orang untuk tinggal diam, bekerja dan beraktifitas statis di rumah. Hal ini dapat menyebabkan kekakuan, rasa pegal, linu dan tidak nyaman pada tulang belakang dan menyebabkan terganggunya aktifitas fungsional.

Low back pain adalah salah satu dari sekian banyak gangguan akibat kerja statis yang dipicu oleh beberapa penyebab diantaranya penggunaan yang berlebihan, ketegangan otot, maupun cedera otot dan *ligament* tulang belakang yang telah berdampak terhadap kehidupan individu, keluarga dan masyarakat, terutama dalam masalah pembiayaan kesehatan. LBP kini menjadi masalah besar di seluruh dunia pada semua usia dan merupakan penyumbang utama untuk beban penyakit di seluruh dunia (Tang et al. 2016).

Sebagian besar pasien yang mengalami LBP merupakan LBP non-spesifik yaitu keluhan LBP tanpa sebab yang jelas atau gejala LBP yang tidak diketahui asal terjadinya. *Low back pain myogenik* merupakan penyebab terbanyak sakit pinggang yang disebabkan oleh faktor mekanik pada struktur anatomi normal vertebra lumbal yang digunakan secara berlebihan atau akibat dari trauma atau deformitas yang menimbulkan stress atau strain pada ligament, tendon dan otot. Inflamasi tulang belakang yang tidak teratasi dengan baik dalam waktu 3 bulan merupakan manifestasi terjadinya low back pain kronis. Gangguan low back pain ini dapat menyebabkan kecacatan, *impairment* dan gangguan partisipasi terhadap lingkungan dan kehidupan mereka (Gomes-Neto et al. 2017).

Laporan kunjungan harian pasien rawat jalan di Poliklinik Fisioterapi RSUD Cengkareng pada bulan September sampai Desember 2021 melalui *Elektronic Medical Record* didapatkan bahwa kunjungan pasien sebanyak ± 60 pasien. Kasus muskuloskeletal masih mendominasi sebagian besar jumlah kunjungan tersebut diantaranya adalah keluhan *low*

back pain myogenik. Perlu perhatian khusus dalam penanganan kasus *low back pain myogenik* di praktek klinis.

Pasien dengan keluhan LBP biasanya mendapatkan pelayanan dengan modalitas terapi listrik (TENS), *Infra Red* (IRR) dan *Micro Wave Dyathermy* (MWD) untuk relaksasi dan menurunkan derajat nyeri. Pasien LBP di RSUD Cengkareng adalah pasien tahap kronik, dengan keluhan lebih dari 3 bulan atau merupakan pasien dengan keluhan nyeri berulang. Keluhan yang mereka alami adalah tidak dapat melakukan aktifitas fungsional secara mandiri, kesulitan dalam menjalankan kehidupan sehari-hari bahkan ada sebagian yang mengatakan bahwa mereka sudah tidak bisa bekerja lagi setelah mengalami *low back pain*.

LBP menjadi penyebab terjadinya kecacatan atau disabilitas yang diartikan sebagai adanya ketidakmampuan individu dalam melakukan kegiatan atau adanya gangguan aktivitas fungsional yang bermanfaat karena adanya *impairment* dalam aktivitas sehari-hari secara normal sebagai manusia ((Barbotte et al. 2001)).

Adanya nyeri, spasme otot dan *imbalance muscle* menyebabkan stabilitas otot perut dan punggung bawah mengalami penurunan, mobilitas lumbal terbatas, perubahan postur, dan mengakibatkan disabilitas pada pasien LBP myogenik. Pemberian terapi latihan pada kasus *low back pain myogenik* sangat dianjurkan untuk peningkatan stabilitas dan koreksi postur pada tulang belakang. Stabilitas otot disekitar punggung bawah sangat dibutuhkan dalam aktivitas fungsional.

Semua pasien dengan keluhan *low back pain myogenik* baik akut maupun kronis disarankan untuk tetap aktif sebagai pendekatan dalam mempertahankan fungsi maupun dalam mencegah kecacatan akibat LBP. Latihan memberikan efek yang baik dalam mengurangi nyeri, meningkatkan efikasi diri, status kesehatan dan ekspektasi untuk sembuh. Variasi metode terapi latihan terhadap LBP myogenik, mulai dari latihan metode *william fleksi*, pemberian *back exercise*, *mc kenzie exercise*, *core stability exercise* hingga latihan khusus koordinasi dan kontrol otot merupakan jenis terapi latihan yang dapat mengurangi kekambuhan nyeri

yang disebabkan oleh iritasi mekanis berulang pada struktur yang sensitif terhadap nyeri dan sebagai sebab pereda nyeri ((Dreisinger 2014)).

Core stability exercise dan *mc kenzie exercise* adalah jenis latihan yang dipilih dan dapat diberikan kepada pasien dengan *low back pain myogenik* dalam memperbaiki sirkulasi dengan tujuan perbaikan nutrisi kejang, memperbaiki sel serta mengurangi iritasi saraf. *Core stability exercise* merupakan suatu latihan untuk mengontrol dan mengendalikan posisi statis maupun dinamis yang menggunakan kemampuan dari trunk, *lumbal spine, pelvic, hip* dan otot-otot perut. Mendidik dan mengaktifkan kembali otot punggung dengan kontraksi isometrik dini dari otot-otot *core* yang berperan sebagai penstabil batang tubuh yaitu diantaranya otot *multifidus*, otot *transversus abdominis*, dan otot *oblique internal* dan merupakan integrasi progresif sebagai inti dari *core stability exercise* dalam tugas-tugas fungsionalnya ((Shamsi, Sarrafzadeh, and Jamshidi 2015)). Sedangkan *mc kenzie exercise* diciptakan oleh Robin Mc Kenzie. Metode latihan yang mengutamakan gerak ekstensi dari tulang pinggang, tujuannya adalah untuk mencapai dan mempertahankan postur normal lordosis vertebra, mengurangi *stres posterior* pada *diskus intervertebralis* dan ligamen vertebra (Garcia et al. 2011)

Efektivitas latihan antara dua jenis metode tersebut menjadi pilihan perbandingan dalam praktek klinis sehari-hari. Dalam hal ini mana latihan yang lebih efektif dan menarik serta memberikan bukti terhadap penurunan disabilitas otot tulang belakang. Pemberian latihan yang jadi pilihan bagi fisioterapis dalam memberikan program latihan pada pasien *low back pain myogenik*. Tanggung jawab serta kewajiban fisioterapi dalam menentukan latihan yang sesuai dan mendorong semangat pasien dalam mengikuti program latihan.

B. Identifikasi Masalah

Low back pain telah berdampak terhadap disabilitas. Gangguan yang terjadi akibat ketegangan otot, saraf dan ligament pada tulang belakang yang belum ditangani dengan baik dapat menyebabkan ketidakseimbangan

postural secara keseluruhan pada tulang belakang. Hal ini menjadikan tulang belakang lebih rentan terhadap cedera punggung yang mengakibatkan *low back pain myogenik*. Latihan telah menjadi rekomendasi dalam penanganan pasien keluhan *low back pain myogenik* yang mengalami penurunan disabilitas. Pemberian *intervensi core stability exercise* dengan *mc kenzie exercise* telah menjadi pilihan dalam metode latihan yang diberikan pada pasien *low back pain myogenik*. Dalam memilih mana latihan yang lebih efektif terhadap penurunan disabilitas lumbal, maka dapat dirumuskan pokok permasalahan dalam memilih Perbandingan Efek *Core Stability Exercise* dengan *Mc Kenzie Exercise* Terhadap Penurunan Disabilitas Lumbal pada Pasien LBP Myogenik di RSUD Cengkareng.

Dalam penelitian ini disabilitas akan diukur menggunakan *Modified Oswestry Disability Index* yang merupakan suatu index atau kuesioner untuk mengukur disabilitas seseorang dalam aktivitas sehari-hari yang berkaitan dengan timbulnya nyeri pada punggung bawah. Kuesioner ini terdiri dari 10 sesi yaitu : intensitas nyeri, perawatan diri, aktivitas mengangkat, aktivitas berjalan, duduk, berdiri, tidur, kehidupan sosial, bepergian dan pekerjaan/rumah tangga (Davidson and Keating 2002).

C. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang ada, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat efek CSE terhadap penurunan disabilitas lumbal pada pasien LBP myogenik di RSUD Cengkareng?
2. Apakah terdapat efek MKE terhadap penurunan disabilitas lumbal pada pasien LBP myogenik di RSUD Cengkareng?
3. Apakah terdapat perbandingan efek CSE dengan MKE terhadap penurunan disabilitas lumbal pada pasien LBP myogenik di RSUD Cengkareng?

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui manfaat dari efektivitas latihan *core stability exercise* dengan *mc kenzie exercise* terhadap penurunan disabilitas lumbal pada pasien LBP *myogenik* di RSUD Cengkareng.

2. Tujuan khusus

a. Untuk mengetahui efektifitas *Core Stability Exercise* terhadap disabilitas lumbal pada pasien LBP *Myogenik*.

b. Untuk mengetahui efektifitas *Mc Kenzie Exercise* terhadap penurunan disabilitas lumbal pada pasien LBP *Myogenik*.

E. Manfaat

1. Bagi institusi pendidikan

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi keilmuan dan menambah pengetahuan tambahan dalam memberikan latihan tentang perbandingan efek *Core Stability Exercise* dengan *Mc Kenzie Exercise* terhadap penurunan disabilitas lumbal pada pasien LBP *myogenik*.

2. Bagi institusi pelayanan fisioterapi

Menjadi rujukan dalam memberikan intervensi latihan kepada pasien terkait latihan yang efektif dan sebagai bukti pentingnya pemberian latihan dalam setiap sesi treatment dan program latihan pada pasien dengan keluhan *Low Back Pain myogenik* dipoliklinik Fisioterapi RSUD Cengkareng.

3. Bagi peneliti

Untuk menambah pengetahuan dan informasi serta menjadi referensi dalam melakukan intervensi terhadap pasien dengan keluhan *Low Back Pain*.