

**MELAKUKAN “BACK EXERCISE” METODE MC KENZIE
PADA KLIEN HNP DI UNIT ACACIA EKA HOSPITAL
BSD TANGERANG**

1. Pengertian

Back Exercise Adalah latihan yang bersifat ekstensi sehingga terjadi penguluran pada pilar depan pada vertebrae lumbal dan efek relaksasi pada otot-otot vertebrae sehingga ada proses relaksasi pada vertebrae. Metode Mc Kenzie adalah gerakan-gerakan tubuh untuk melenturkan otot-otot punggung bawah sehingga terjadi peningkatan fleksibilitas punggung bawah.

2. Tujuan Back Exercise :

- a. Memperkuat otot-otot fleksor lumbosakral terutama otot dinding abdomen dan otot gluteus
- b. Mengurangi ketegangan otot
- c. Meregangkan otot-otot yang memendek terutama otot-otot ekstensor punggung, othamstring dan otot Quadratus lumborum.
- d. Mengurangi gaya yang bekerja pada tulang punggung dengan cara mengurangi beban badan dan koreksi postur.

3. Landasan Teori :

Dalam penanganan penderita nyeri pinggang bawah pada kasus HNP untuk mengurangi disabilitas dan perbaikan fungsional direkomendasikan dengan program “Back Training” (Albenhaim,et al 2002). Umumnya perbaikan nyeri tidak terdapat pada keseluruhan latihan dan kemungkinan tidak dapat berperan dalam pengurangan nyeri pada latihan punggung bawah (Borenstein, David G, 2009)

4. Manfaat Back Training Metode Mc Kenzie

- a. Memperkuat otot-otot perut dan otot-otot punggung sehingga tubuh dalam keadaan tegak secara fisiologis.
- b. Jika dilakukan secara baik dan benar dalam waktu yang relatif lama akan meningkatkan kekuatan otot secara aktif sehingga disebut stabilisasi aktif.
- c. Peningkatan kekuatan otot juga mempunyai efek peningkatan daya tahan tubuh terhadap perubahan gerakan atau pembebanan secara statis dan dinamis.
- d. Memperbaiki sistem peredaran darah sehingga mengatasi terjadinya pembengkakan yang dapat mengganggu gerakan dan fungsi sendi.
- e. Mengurangi nyeri melalui mekanisme gerbang kontrol dan pengurangan nyeri melalui *Beta Endorpin*.

5. Metode

Latihan ini dianjurkan dilakukan teratur setiap hari, selama minimal 40 menit. Semakin teratur latihan ini dikerjakan maka fleksibilitas tulang semakin meningkat, rasa nyeri diharapkan berkurang.

6. Prosedur

a. Persiapan Alat : Matras

b. Cara Kerja :

1) Gerakan 1

Posisi tidur tengkurap dengan mata terpejam selama 3-5 menit dengan mengatur frekuensi pernafasan yaitu dengan tarik nafas dalam dan

menghembuskan perlahan-lahan hingga seluruh tubuh merasakan rilek.

2) Gerakan 2

Posisi tidur tengkurap dengan posisi kepala dan badan bagian atas terangkat disangga dengan kedua lengan bawah, posisi siku fleksi 90 derajat, gerakan ini dilakukan secara perlahan-lahan dengan kontraksi otot punggung seminimal mungkin yaitu gerakan terjadi akibat dorongan dan kontraksi dari otot-otot lengan, gerakan ini dilakukan dan ditahan selama 5 hitungan (5 detik) dengan 4 kali pengulangan.

3) Gerakan 3

Posisi tidur tengkurap dengan posisi kepala dan badan bagian atas terangkat disangga dengan kedua lengan lurus 180 derajat, gerakan ini dilakukan secara perlahan-lahan dengan kontraksi otot punggung bagian bawah seminimal mungkin yaitu gerakan terjadi akibat dorongan lengan, gerakan ini dilakukan dan ditahan selama 5 hitungan (5 detik) dengan 4 kali pengulangan.

4) Gerakan 4

Posisi tubuh berdiri tegak dengan kedua tangan diletakkan pada pinggang (tolak pinggang), dorongkan tubuh bagian atas dan kepala kebelakang sebatas kemampuan setiap gerakan dilakukan dan ditahan selama 5- 8 hitungan dengan 4 kali pengulangan.

5) Gerakan 5

Gerakan ke 5 ini sama dengan gerakan ke 4, yaitu posisi tidur telentang dengan kedua lutut di tekuk, kemudian menarik kedua lutut hingga menekan dada namun posisi kepala tidak diangkat atau tetap

diletakkan pada lantai, setiap gerakan dilakukan dan ditahan selama 5-8 hitungan dengan 4 kali pengulangan.

6) Gerakan 6

Posisi duduk tegak tanpa bersandar dengan kedua tangan diletakkan diatas lutut, kemudian tubuh digerakkan kebawah dengan menekukkan (fleksi) pinggang hingga dada menyentuh paha hingga otot-otot punggung terulur secara penuh, setiap gerakan dilakukan dan ditahan selama 5-8 hitungan dengan 4 kali pengulangan.

7. Evaluasi

Back Exercise Metode Mc Kenzie ini diharapkan bisa menjadi standar pelayanan keperawatan yang mandiri, yang bisa dilakukan oleh klien untuk mengurangi rasa nyeri, mengembalikan mobilisasi klien dan mencegah HNP berulang

8. Daftar Pustaka

- Committee on Identifying Priority Areas for Quality Improvement, Karen Adams, Janet M. Corrigan (2003). Priority Areas for National Action: Transforming Health Care Quality. National Academies Press.
- Dwio Sari, (2014), Penatalaksanaan Terapi Latihan Pada Kasus Hernia Nukleus Pulposus L4-L5 Di RSO Prof Dr Soeharso Surakarta
- E. Setyawati, (2014), Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Kasus Ischialgia Sinistra Dengan Modalitas Infra Red Dan Mc Kenzie Di RSUD Sukoharjo.
- Lumbantobing SM, Tjokronegoro A, Junada A. *Nyeri Pinggang Bawah*. Jakarta. Fakultas . Kedokteran Universitas Indonesia. (2003)