

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar belakang**

Istilah kesehatan dalam kehidupan sehari-hari sering dipakai untuk menyatakan bahwa sesuatu dapat bekerja secara normal. Kebanyakan orang mengatakan sehat jika badannya merasa segar dan nyaman. Pengertian sehat menurut UU Kesehatan No. 36 tahun 2009, Bab 1 Pasal 1 Ayat 1 adalah keadaan sehat, baik fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan seseorang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. (UU Kesehatan No. 36 tahun 2009, Bab 1 Pasal 1 Ayat 1)

Kesehatan juga merupakan suatu keadaan yang dinamis, dimana dapat berubah setiap saat tergantung oleh beberapa faktor yaitu umur, psikis, keadaan lingkungan dan sosial individu, contohnya kebiasaan melakukan aktifitas dalam satu posisi dalam jangka waktu yang lama. Keadaan tersebut akan mengakibatkan beban kerja yang diterima oleh tubuh akan berlebihan. Dan jika hal tersebut berlangsung dalam jangka waktu yang lama akan menyebabkan otot bekerja terus menerus dalam keadaan statis. Hal ini dapat berdampak terhadap postur seseorang.

Postur tubuh yang bagus merupakan dambaan semua orang. Postur adalah suatu posisi atau sikap tubuh. Postur tubuh dikatakan baik atau normal bila dalam melakukan aktifitas motorik secara dinamis maupun statis dapat mempertahankan kesimetrisan tubuhnya.

Posisi tubuh dapat dikatakan simetris bila pada saat berdiri statis posisi kaki selebar sendi pinggul, posisi ankle, lutut, pinggul, bahu sejajar atau sama tinggi antara kanan dan kiri, posisi kepala tegak dan mata menatap ke depan.

Posisi tubuh yang simetris begitu penting dalam melakukan aktifitas sehari-hari, selain untuk menunjang penampilan seseorang tubuh yang simetris juga dapat mengefektifkan kerja dari *musculoskeletal*.

Hal-hal yang dapat menyebabkan tubuh tidak simetris adalah, kebiasaan melakukan aktifitas yang monoton dengan mengaktifkan hanya satu sisi dari tubuh, ketidakseimbangan kekuatan otot sisi kanan dan kiri. Jika hal tersebut berlangsung dalam jangka waktu yang lama akan menyebabkan perubahan atau masalah pada tulang belakang, sehingga stabilisasi dari *musculoskeletal* pun akan terganggu. Kondisi ini dapat menyebabkan berbagai keluhan, misalnya rasa tidak nyaman pada daerah tulang belakang. Dan bila tidak segera ditangani akan mengakibatkan perubahan bentuk posisi tubuh yang tidak simetris antara kanan dan kiri.

Mengingat kondisi di atas sangatlah penting untuk mengembalikan atau memperbaiki kondisi *musculoskeletal* seseorang agar menjadi stabil. Sehingga dapat mempertahankan sikap tubuhnya dalam posisi yang simetris. Terapi latihan merupakan modalitas yang paling penting untuk mengembalikan atau memperbaiki kondisi *musculoskeletal*, banyak metode terapi latihan yang dapat digunakan, antara lain adalah metode *crawling exercise by klapp*, dan *neurac method*.

*Crawling exercise by Klapp* merupakan jenis terapi latihan yang sering dipakai dalam praktek fisioterapi, metode ini di disain oleh Rudolph Klapp pada tahun 1940. Metode ini meliputi latihan untuk penguluran dan penguatan otot *trunk* dengan menggunakan posisi seperti kucing dan berlutut. Latihan ini biasanya digunakan untuk menstabilkan dan memperbaiki postur tubuh.

*Neurac methode* adalah suatu metode yang dikembangkan oleh fisioterapist. *Neurac* adalah suatu metode latihan dengan mengaktifkan *neuromuskuloskeletal* yang bertujuan untuk menstabilkan pola gerak fungsional secara normal. Dengan pola gerak yang normal diharapkan seseorang dapat bergerak secara efektif dan efisien.

*Neurac method* memiliki 4 elemen penting, yaitu *Body weight bearing exercise using the suspension and sling system, manual vibration* untuk area tubuh tertentu, tahanan yang bertahap, *treatment* tidak boleh memprovokasi nyeri.

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis ingin melakukan penelitian tentang pengaruh *Crawling exercise by Klapp* dan *Neurac methode* terhadap koreksi postur tubuh seseorang yang berhubungan dengan kesimetrisan tubuh sebelum dan sesudah diberikan *treatment* baik menggunakan *Crawling exercise by Klapp* maupun *Neurac method* tersebut. Sehingga dengan demikian dapat mengurangi keluhan keluhan yang dapat ditimbulkan oleh ketidak seimbangan *musculoskeletal* sisi kiri dan kanan.

## **B. Identifikasi Masalah**

Ketika seseorang melakukan aktifitas dalam jangka waktu yang lama dan dalam Posisi yang menetap maka beban kerja yang diterima oleh tubuh akan berlebihan dibagian atau sisi yang lebih aktif, hal ini dapat menyebabkan *deformitas* atau perubahan bentuk pada postur tubuh seseorang sehingga tubuh bisa menjadi tidak simetris.

Tubuh yang tidak simetris dapat mengakibatkan ketidakstabilan kondisi *musculoskeletal* seseorang sehingga dapat menimbulkan berbagai keluhan, terutama keluhan pada bagian tulang belakang.

Ketidakstabilan *musculoskeletal* ini dapat dikembalikan atau diperbaiki dengan menggunakan pendekatan *Neurac Methode*, oleh sebab itu akan dilakukan penelitian sederhana tentang beda *efek Crawling exercise by Klapp* dengan *Neurac Methode* terhadap kesimetrisan berdiri statik.

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang ada, maka peneliti membatasi masalah Dalam penelitian ini berupa “ Beda efek *crawling exercise by Klapp* dengan *Neurac Methode* terhadap kesimetrisan berdiri statik “.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan uraian tersebut diatas, maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah *Crawling exercise by Klapp* dapat meningkatkan kesimetrisan berdiri statik ?
2. Apakah *Neurac Method* dapat meningkatkan kesimetrisan berdiri statik ?
3. Apakah pemberian *neurac method* lebih baik daripada *Crawling exercise by Klapp* dalam meningkatkan kesimetrisan berdiri statik ?

#### **E. Tujuan Penelitian**

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui sejauh mana perbedaan efek pemberian *crawling exercise by Klapp* dengan *Neurac Methode* terhadap kesimetrisan berdiri statik.

2. Tujuan khusus

1. Untuk melihat pengaruh *crawling exercise by klapp* terhadap kesimetrisan berdiri statik.
2. Untuk melihat pengaruh *neurac method* terhadap kesimetrisan berdiri statik.
3. Untuk melihat perbedaan pengaruh *crawling exercise by klapp* dengan *neurac method* terhadap kesimetrisan berdiri statik.

## **F. Manfaat Penelitian**

### 1. Bagi Peneliti

Bagi peneliti dengan adanya penelitian ini dapat memberikan manfaat dengan bertambahnya ilmu pengetahuan dan keterampilan dalam melakukan asuhan fisioterapi pada pasien dengan kondisi postur yang tidak simetris, dimana penulis mengaplikasikan pendekatan dengan menggunakan *Crawling exercise by Klapp* dan *Neurac Method*.

### 2. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai bahan masukan dalam meningkatkan informasi pengetahuan untuk program pendidikan fisioterapi mengenai *Neurac Method* dan sebagai bahan pembanding serta referensi untuk penelitian selanjutnya.

### 3. Bagi Institusi Pelayanan Fisioterapi

Dengan penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada fisioterapis tentang penanganan fisioterapi yang berhubungan dengan koreksi postur dengan menggunakan pendekatan *Neurac Method*. Sehingga dapat menambah pengetahuan bagi fisioterapist dalam melakukan praktek fisioterapi.

### 4. Bagi Masyarakat

Dengan penelitian ini diharapkan masyarakat dapat mendapatkan pelayanan kesehatan yang tepat dan bermanfaat, sehingga dapat beraktifitas secara efektif dan efisien.