



---

**BAB 1****PENDAHULUAN****1.1 Latar Belakang**

Nyeri Punggung Bawah (NPB) adalah gejala yang muncul dari daerah lumbal yang dialami lebih dari 80% orang dalam hidup mereka. NPB dikatakan kronis ketika nyeri bertahan sampai lebih dari 3 bulan (Mendonca *et al.*, 2018). NPB kronis adalah penyebab utama disabilitas di kalangan orang dewasa, yang mempengaruhi 25-32 juta orang di Amerika Serikat dengan prevalensi global sekitar 12% (Gilmore *et al.*, 2018). NPB di seluruh wilayah mempunyai variasi dari antara 12% hingga 38% untuk wanita dan antara 31% hingga 45% untuk pria (World Health Organization, 2018). Data Instalasi Rehabilitasi Medik RSUD Dr. Soetomo Surabaya menunjukkan pada periode Januari 2016 hingga Desember 2016 didapatkan bahwa NPB berada pada urutan kedua kasus terbanyak dengan jumlah 549 kasus dan presentase 9,87%.

NPB diperkirakan sekitar 90% didasari oleh faktor mekanik dan sekitar 60-70% penyebabnya adalah *strain*. *Strain* kronis sering dijumpai akibat sikap tubuh yang salah dan kekuatan otot kurang memadai, kondisi tersebut dapat menimbulkan spasme dan nyeri tekan otot paraspinal. Spasme otot yang bertambah hebat berpengaruh terhadap peningkatan nyeri bahkan menimbulkan gangguan postur tulang belakang (Mahadewa dan Maliawan, 2009). Nyeri dan spasme otot seringkali membuat individu



cenderung untuk mengurangi penggunaan otot-otot punggungnya sehingga dapat menyebabkan perubahan fisiologis berupa berkurangnya massa otot dan penurunan kekuatan otot, sehingga individu akan mengalami penurunan tingkat aktivitas fungsional, hal tersebut menimbulkan terjadinya suatu lingkaran setan antara nyeri, spasme otot, keterbatasan luas gerak sendi, *disuse*, dan keterbatasan aktivitas fungsional (Soedomo, 2002).

*World Health Organization* (WHO) pada tahun 2018 menyatakan bahwa, meskipun jarang mengancam jiwa, NPB menyebabkan banyak ketidaknyamanan dan dapat membatasi aktivitas kerja, menyebabkan pensiun dini dari pekerjaan, mengurangi akumulasi kekayaan, dan mengurangi kemampuan untuk berpartisipasi dalam peran sosial. Disabilitas yang ditimbulkan menyebabkan penderita NPB mengalami kesulitan dalam kehidupan sehari-hari dan kegiatan sosial, yang dapat menyebabkan masalah mental dan psikologis seperti penurunan kualitas hidup (Kim *et al.*, 2015).

Penanganan dengan bedah, pengobatan, terapi fisik, dan latihan telah diusulkan sebagai penanganan untuk NPB (Cailliet, 1998). Istirahat di tempat tidur, penanganan menggunakan pemanasan, *ultrasound*, stimulasi listrik, traksi, mobilisasi sendi, manipulasi, masase, dan terapi latihan dapat digunakan sebagai pengobatan konservatif untuk NPB (Kim *et al.*, 2015). Masase dapat digunakan sebagai terapi stimulasi mekanik yang dapat menimbulkan peningkatan sirkulasi dan relaksasi otot sehingga menurunkan nyeri dan spasme



otot (Mahadewa dan Maliawan, 2009). Pemberian terapi latihan pada kasus NPB menggunakan metode seperti *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) akan lebih efektif karena merupakan sebuah latihan yang dirancang untuk meningkatkan respon mekanisme neuromuskuler dengan merangsang proprioceptor (Kofotolis and Kellis, 2006). Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, perlu adanya pembahasan dalam bentuk tugas akhir mengenai penggunaan masase dan terapi latihan metode PNF pada kasus NPB kronis dengan spasme otot.

## **1.2 Tujuan Penulisan**

### **1.2.1 Tujuan umum**

Tujuan umum dari penulisan tugas akhir ini untuk mengetahui pendekatan fisioterapi pada problem kapasitas fisik dan kemampuan fungsional pada kondisi NPB kronis dengan spasme otot.

### **1.2.2 Tujuan khusus**

- a. Untuk mengetahui manfaat masase dan metode PNF terhadap penurunan nyeri kronis pada punggung bawah.
- b. Untuk mengetahui manfaat masase dan metode PNF terhadap penurunan spasme otot NPB kronis.

## **1.3 Manfaat Penulisan**

### **1.3.1 Manfaat praktis**

Manfaat praktis dari penulisan tugas akhir ini adalah mampu melakukan program fisioterapi untuk mengurangi nyeri dan spasme otot pada penderita NPB kronis.



### 1.3.2 Manfaat teoritis

- a. Sebagai media pembelajaran dan pengetahuan untuk acuan penanganan fisioterapi pada kasus NPB kronis dengan spasme otot.
- b. Sebagai acuan untuk pembuatan karya ilmiah selanjutnya.
- c. Sebagai landasan pemberian program preventif dan promotif kepada masyarakat terkait NPB dan penanganan yang tepat.

## **BAB 2**

# **TINJAUAN PUSTAKA**