

**PENATALAKSANAAN FISIOTERAPI PADA KASUS *LOW BACK PAIN*
MIOGENIK DENGAN METODE *INFRARED* DAN *MASSAGE***

NASKAH PUBLIKASI

diajukan untuk melengkapi sebagian persyaratan dalam memperoleh gelar ahli
madya Fisioterapi (Amd.Fis)



Disusun oleh:

MUHAMAD RIZAL ANSORI

19114010006

PROGRAM STUDI D3 FISIOTERAPI

STIKES NGUDIA HUSADA MADURA

TAHUN 2022

HALAMAN PENGESAHAN

**PENATALAKSANAAN FISIOTERAPI PADA KASUS *LOW BACK PAIN*
MIOGENIK DENGAN METODE *INFRARED* DAN *MASSAGE***

NASKAH PUBLIKASI

**Diajukan Untuk Melengkapi sebagian Persyaratan dalam Memproleh Ahlimadya
Fisioterapi (Amd.Fis)**

Disusun oleh:

MUHAMAD RIZAL ANSORI

19114010006

Telah disetujui pada tanggal :

pembimbing

Melya Rossa, S,Ftr

PENATALAKSANAAN FISIOTERAPI PADA KASUS *LOW BACK PAIN*

MIOGENIK DENGAN METODE INFRARED DAN MASSAGE

(Studi Di RSUD Ibnu Sina Gresik)

Muhamad Rizal Ansori

*email : rizalansori793@gmail.com

ABSTRAK

Nyeri punggung bawah atau low back pain (LBP) adalah gangguan musculoskeletal berasal ergomi yg salah . Nyeri punggung bawah yg lokasinya antara batas costae dan gluteaus inferior yg lebih dari satu hari. Klafilasi nyeri punggung bawah yaitu akut serta kronis. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui penatalaksanaan *infrared* dan *massage* pada kasus *low back pain miogenik* Metode penelelitian yg dipergunakan dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah ini merupakan pengakjian, diagnosa, anamnesis, intervensi. Metode penatalaksanaan menggunakan infrared serta massage yg bertujuan buat mengurangi nyeri serta spasme otot. Hasil yang didapatkan setelah dilakukan tapi 5 kali pada tanggl 21 maret 2022 sampai dengan 05 april 2022 dengan diagnosa *low back pain* (LBP) menggunakan metode *infrared* dan *massage* 1) pengurangan nyeri 2) peningkatan kekuatan otot 3) peningkatan luas gerak sendi. Disarankan bagi pasien dan keluarga untuk tetap melakukan latihan yang telah diberikan fisioterapi di rumah secara rutin dan tetap menjaga pola hidup sehat.

Kata kunci : *Low back pain, Infrared, Massage*

PENATALAKSANAAN FISIOTERAPI PADA KASUS *LOW BACK PAIN*

MIOGENIK DENGAN METODE INFRARED DAN MASSAGE

(Study at RSUD Ibnu Sina Gresik)

Muhamad Rizal Ansori

*email : rizalansori793@gmail.com

ABSTRACT

Low back pain (LBP) is a musculoskeletal disorder due to incorrect ergonomics. Low back pain is defined as pain located between the costal margin and the inferior gluteal fold that lasts more than one day. Low back pain is classified as acute and chronic. The purpose of this study is to determine the management of infrared and massage in cases of myogenic low back pain. The research methods used in compiling this scientific paper were assessment, diagnosis, history taking, and intervention. The management method used is infrared and massage which aims to reduce pain and muscle spasm. The results were obtained after 5 times on March 21st, 2022 to April 05th, 2022 with the diagnosis of low back pain (LBP) using infrared and massage methods 1) pain reduction 2) increased muscle strength 3) increased joint range of motion. It is recommended for patients and their families to continue to do exercises that have been given physiotherapy at home on a regular basis and still maintain a healthy lifestyle

Keywords : *Low back pain, Infrared, Massage*

PENDAHULUAN

Nyeri punggung bawah atau low back pain (LBP) ialah gangguan musculoskeletal asal ergonomi yg salah. Nyeri punggung bawah umumnya lokasinya antara batas costae serta lipatan gluteus inferior yang lebih berasal satu hari. (Rahmawati, A. 2021)

Prevelensi low back pain pada Amerika Serikat pada satu tahun berkisar antara 15% -20%. satu tahun lebih dari 500.000 kasus nyeri punggung bagian bawah pada 5 tahun angka peristiwa naik sebesar 59%. dari 500.000 masalah tersebut 85% penderitanya berusia 18-56 tahun (Atmantika, 2014). Prevelensi low back pain di Indonesia tahun 2017 sebanyak 18% semakin tinggi sinkron bertambahnya usia yg terjadi pada usia pertengahan 30 tahun dan awal 40 tahun hingga usia akhir 50 tahun. Penyebab low back pain 85% nonspesifik, dampak kelainan pada jaringan

lunak, berupa cedera otot, ligament, spasme atau kelelahan otot. Penyebab lain yg serius atau khusus antara lain : fraktur vertebra, infeksi dan tumor (Ftrina, 2018)

Fisioterapi adalah salah satu komponen penyelenggaraan kesehatan yg berperan aktif pada mengurangi nyeri, dan mengembalikan kemampuan fungsional pasien guna meningkatkan hayati sehat masyarakat. Terdapat banyak cara yang dilakukan oleh fisioterapi dalam mengatasi permasalahan nyeri punggung bawah miogenik salah satunya dengan menggunakan modalitas *infrared* dan *massage*

Infrared(IR) ialah sinar merah yang dipancarkan untuk memperlancar peredaran darah dan ketegangan otot. *Infrared* memiliki panjang gelombang 1,5-5,6 mikron dan memiliki radiasi hingga 5,6-1000 mikron dan penetrasi 3,75cm. (Ervolino&Gazze, 2016)

Massage adalah rileksasi pada jaringan lunak yang menggunakan teknik secara manual untuk meningkatkan

penatalaksanaan fisioterapi pada kasus low back pain miogenik dengan metode infrared dan massage

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan infrared diman sinar yang menghasilkan gelombang panas supaya melancarkan peredaran darah dan menurunkan ketegangan otot dan pada penelitian ini menggunakan metode massage diman untuk meningkatkan fleksibilitas dan mengurangi kekakuan otot

HASIL PENELITIAN

Hasil studi kasus ini yang diberikan kepada pasien dengan diagnose *low back pain miogenik* di RSUD Ibnu Sina Gresik yang dilakukan sebanyak 5 kali terapi mulai tanggal 21 maret 2022 dengan modalitas *infrared* dan *massage* didapatkan peningkatan kekuatan otot meningkat, peningkatan luas

fleksibilitas, memberikan efek rileksasi, dan mengurangi spasme dengan rangsangan reseptor sensoris pada kulit(Prentice, 2012)

gerak sendi dan peningkatan fungsional dibandingkan sebelum diberikan modalitas

1.6 Evaluasi

Evaluasi merupakan hasil terapi yang dimulai dari awal terapi hingga selesai; dalam kasus ini ada beberapa hal yang perlu di evaluasi, evaluasi dilakukan sebanyak 5 kali terapi

Nyeri	T1	T3	T5
Diam	1	1	1
Tekan	3	2	1
Gerak	2	2	1

Pada pasien Ny.S didapatkan hasil evaluasi selama 5 kali terapi yaitu adanya penurunan nyeri tekan dan bergerak. Pada awal terapi nyeri tekan dalam nilai 3 dan nyeri gerak dengan

nilai 2 pada terapi kelima nyeri berkurang menjadi 1

Otot	T1	T3	T5
Rectus abdominis	4/5	4/4	5/5
Dorsi latisimus dan ilicostalis lumborum	3/5	4/4	5/5
M. oblique internus dan m. rectus abdominis	3/5	3/5	4/5
M oblique externus abdominis			

Pada pasien Ny.S tersebut didapatkan hasil pasien tidak mampu menggerakkan otot lumbal. Pada terapi kelima pasien mengalami peningkatan kekuatan otot.

Gerakan	T1	T3	T5
Fleksi / ekstnsir	29°-0°- 80°	30°-0°- 83°	30°-0°- 85°
Lateral fleksi lumbal	28°-0°- 30°	29°-0°- 30°	30°-0°- 30°
Rotasi lumbal	40°- 0°-40°	43°- 0°-44°	45°- 0°-45°

Hasil pemeriksaan LGS pada pasien Ny.S setelah melakukan terapi sebanyak 5 kali didapatkan pasien mengalami peningkatan luas gerak sendi pada bagian punggung bawah.

Pembahasan

Pada pasien atas nama Ny.S berusia 61 tahun dengan diagnose *low back pain* dilakukan terapi dengan menggunakan modalitas *infrared* dan *massage* guna mencegah terjadinya spasme otot, setelah dilakukan pemeriksaan yang menjadi keluhan utama

yaitu pasien merasakan nyeri pada area punggungnya. Masalah fisioterapi pada kasus ini adalah (1) pasien kesulitan untuk mengganti posisi dari tidur ke duduk dikarenakan nyeri (2) pasien merasakan sakit ketika mengambil barang dalam posisi membungkuk. Setelah dilakukan terapi sebanyak 5 kali pasien mengalami penurunan rasa nyeri kemudian dalam pemeriksaan nyeri diukur dengan menggunakan VAS (*visual analogue scale*), dan mengevaluasi derajat nyeri pasien hingga pemeriksaan dievaluasi terakhir. Pada nyeri diperoleh skor nyeri gerak score (2) nyeri ringan nyeri diam nilai (1) nyeri ringan nyeri tekan Nilai (3) nyeri ringan. Pemeriksaan kekuatan otot diukur dengan menggunakan *manual muscle testing* (MMT) pada pemeriksaan pertama didapatkan nilai MMT (3) pada lumbal dan pada pemeriksaan kedua mengalami peningkatan dengan score (4) dimana pasien mampu menggerakkan dan

mampu melawan tahanan minimal. Dan pada pemeriksaan terakhir diperoleh score (5) dimana pasien mampu menggerakkan melawan tahanan maksimal

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Nyeri punggung (*low back pain*) yaitu nyeri yang diakibatkan spasme otot faktor yang berhubungan dengan postur, kebiasaan tidur, posisi kerja, gangguan-gangguan tersebut menyebabkan nyeri pada punggungnya. *low back pain* (LBP) artinya gangguan muskuloskeletal dari ergonomi yang keliru. Nyeri punggung bawah diartikan nyeri yang lokasinya antara batas costae dan lipatan *gluteus inferior* yang lebih asal satu hari. Hasil dari studi kasus yang dilakukan, penulis mengambil kesimpulan bahwa pasien Ny.S dengan keluhan utama yaitu nyeri pada punggung saat ingin mengganti posisi dari tidur ke duduk. Dengan problematika tersebut pasien diberikan

modalitas *infrared* dan *massage*. Setelah dilakukan terapi sebanyak 5 kali terapi didapatkan hasil bahwa nyeri berkurang serta adanya peningkatan kekuatan otot dan peningkatan luas gerak sendi.

1.1 Saran

a. Kepada pasien dan keluarga

Pasien serta keluarga disarankan untuk selalu melakukan latihan yg diberikan oleh fisioterapis dirumah setelah balik berasal tempat tinggal sakit secara rutin dan mandiri sehingga pasien tidak mengalami nyeri di pada punggungnya. Penulis jua menyarankan memebrikan nutrisi yg baik bagi pasien supaya kekuatan otot pasien kembali normal.

b. Kepada fisioterapis

Sebagai data dasar atau referensi untuk memeperbaiki penelitian dimasa yang akan datang.

Fisioterapis juga memeberikan latihan sesuai kebutuhan pasien

c. Kepada masyarakat

Disarankan untuk mejaga aktivitas, pola makan dan rutin berolahraga, serta melakukan latihan guna mencegah komplikasi dan mempercepat penyembuhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Z., Kuswardani, & Haryanto, D. (2017). Pengaruh Infra Red , Massage Dan Mirror Exercise Pada Bell ' S Palsy Infra Red , Massage and Mirror Exercise Effect in Bell ' S Palsy. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi (JFR)*, 1(2).
- Ad, F., Giraldo, M., Baskwill, A., Irvin, E., Imamura, M., Ad, F., Giraldo, M., Baskwill, A., Irvin, E., & Imamura, M. (2015). *Massage for low-back pain (Review)*. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD01929.pub3>. www.cochranelibrary.com
- AMBUN, A. K. P. T. I. D. L. B. P. D. R. R. I., & BUKITTINGGI, S. L. 3 R. D. A. M. (2018). *Oleh : iqbal arif nim :*

1514401007.

Fibriani, I. A., & Prasetyo, E. B. (2018).
PENATALAKSANAAN
FISIOTERAPI PADA KONDISI LOW
BACK PAIN et CAUSA
SPONDYLOSIS LUMBAL DENGAN
MODALITAS ULTRASOUND,
TRANSCUTANEUS ELECTRICAL
NERVE STIMULATION DAN
WILLIAM'S FLEXION EXERCISE
DI RSUD KRATON PEKALONGAN.
Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi,
2(2), 104–114.
<https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v2i2.26>

Infrared, M., William, D. A. N., Exercise,
F., & Pekanbaru, M. A. N. (2019).
Edukasi kasus. 2(2), 82–85.

Jeklin, A. (2016). *No Title No Title No Title*.
July, 1–23.

Munizzi, J. S. (2013). *No Rasa kesehatan
tubuh utama pusat analisis struktur ko-
dispersi Judul*.

Permanasari, W. R. N. (2015).
*Penatalaksanaan Fisioterapi pada
Kasus Low Back Pain Myogenic Di
RSUD Sukoharjo*.

Raharjo, B. D., Wibawa, A., & Tianing, N.
W. (2015). Pemberian Ultrasound dan
Friction Massage Sama Baik dengan
Ultrasound dan Slow Stroke Back
Massage pada Penurunan Nyeri
Pinggang Bawah Myogenic. *Majalah
Ilmiah Fisioterapi*, 05, 1–9.
ojs.unud.ac.id/ka

Saputra, Y., & Syakib, A. (2018).
Feldenkrais Exercise Mempengaruhi
Peningkatan Aktivitas Fungsional
Lebih Efektif daripada William Flexion
Exercise terhadap Orang dengan Low
Back Pain Miogenik. *Jurnal Ilmu Dan
Teknologi Kesehatan*, 6(1), 8–14.
<https://doi.org/10.32668/jitek.v6i1.45>