

Manfaat Pemberian Core Stability Exercise Terhadap Penurunan Nyeri dan Peningkatan Kemampuan Fungsional Pasien Low Back Pain Myogenic di Rumah Sakit Siti Khodijah

Oleh:

Alfian Aji Prastiawan

Bagas Anjasmara

Progam Studi D-III Fisioterapi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Mei, 2024

Pendahuluan

- nyeri punggung bagian bawah atau yang dalam bahasa medis dikenal istilah low back pain, orang yang menderita sakit ini biasanya akan berdampak pada permasalahan ekonomi dan sosial seseorang . (Batoteng,2015)
- *Low back pain (LBP)* terbagi menjadi beberapa jenis yaitu salah satunya adalah *LBP myogenic*, orang yang mengalami penyakit ini biasanya akan merasakan nyeri pada punggung bagian bawah bagi penderitanya (Jonh,2020)
- *LBP myogenic* adalah masalah otot punggung bawah yang dapat menimbulkan rasa tidak nyaman tanpa menyebar ke kaki. Hal ini disebabkan oleh aktivitas sehari-hari yang berlebihan dan berat(Jonh,2020)
- *Core stability exercise* secara anatomis dan fungsional, punggung menanggung beban terberat yang ditanggung seseorang saat menggerakkan tubuhnya dan mempertahankan berat badannya sendiri

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

- Apakah pemberian Core stability exercise dapat meningkatkan kemampuan Fungsional pada penderita Low back pain myogenic ?
- Apakah pemberian Core stability exercise dapat menurunkan nyeri pada penderita Low back pain myogenic ?

Metode

- Bentuk penelitian ini merupakan metode penelitian ini meliputi studi kasus “case report” yang dilakukan pada satu orang pasien perempuan berusia 26 tahun dengan diagnosis Low back pain myogenic . Penelitian ini dilakukan di RS Siti Khodijah Sepanjang, Sidoarjo selama periode 01 April – 24 April 2024. Pengambilan sampel dipilih oleh peneliti berdasarkan kriteria inklusi: 1) Pasien RS Siti Khodijah: 2) pasien berusia 26 tahun 3) laki-laki 4) bersedia terlibat dalam seluruh proses studi sebagai responden, dari awal hingga akhir
- Hasil peningkatan variabel penelitian di evaluasi menggunakan *instrument* Oswestry Disability Indeks (ODI) merupakan suatu *instrument* pengukuran untuk kemampuan fungsional [22], visual analog scale (VAS) satu *instrumen* yang dapat digunakan untuk mengukur rasa nyeri

Hasil

Presentasi kasus

- Auto anamnesis di lakukan pada 01 april 2024 dengan hasil responden bernama sdr.D, beragama islam dan bertempat tinggal di desa Kedungturi Sidoarjo Jawa Timur.
- keluhan utama yaitu rasa nyeri di area punggung bawahnya dan mengalami kesulitan di beberapa aktivitas di rumah dan di tempat kerja sdr. D melakukakan terapi di rumah sakit siti khodijah selama 3 bulan dan mendapatkan treatment berupa SWD dan TENS.
- Hasil evaluasi pre-post test pada pengukuran skala nyeri dengan parameter *Visual Analog Scale (VAS)* menyatakan adanya penurunan skala nyeri baik nyeri diam, nyeri tekan maupun nyeri gerak setelah diberikannya *core stability exercise* selama 3 minggu.

Nyeri	Pre Test		Post Test	
	Nilai	Kategori	Nilai	Kategori
Diam	4	Sedang	3	Ringan
Tekan	5	Sedang	3	Ringan
Gerak	7	Berat	5	Sedang

Hasil

- Hasil evaluasi pre-post test pada kemampuan fungsional yang dimana dilakukan menggunakan pengukuran berupa *Oswestry Disability Indeks* (ODI) didapatkan hasil bahwa pada pre test mendapatkan nilai hasil 40% dengan kategori disability sedang dan post test didapatkan nilai hasil 17% disability minimal. Hal ini menunjukkan adanya penurunan nilai hasil dari pengukuran ODI yang dimana hasil tersebut memiliki makna bahwa adanya peningkatan kemampuan fungsional setelah pemberian latihan *Core Stability Exercise* selama 3 minggu.

ODI	Nilai	Kategori
Pre-test	40 %	Disability sedang
Post-test	17 %	Disability minimal

Pembahasan

- Memberikan latihan *core stability exercise* selama 9 kali terapi dan didapatkan hasil bahwa terdapat penurunan tingkat disabilitas aktivitas fungsional pada penderita LBP myogenic
- uji banding kelompok yang diberikan *core stability exercise* dengan kelompok yang diberikan *william's flexion exercise* dalam meningkatkan aktivitas fungsional selama 2 minggu. Hasil yang didapatkan bahwa pemberian *core stability exercise* lebih baik dalam meningkatkan aktivitas fungsional dibandingkan kelompok yang diberikan *william's flexion exercise*
- *Core stability exercise* dapat meningkatkan aktivitas fungsional pada penderita LBP myogenic melalui pengukuran *Pain Disability Index* (PDI) yang dimana sebelum mendapat perlakuan berada di nilai rerata dan standar deviasi $25,86 \pm 4,881$ dan setelah diberikan perlakuan nilai rerata dan standar deviasi menjadi $6,71 \pm 3,074$

Manfaat Penelitian

- Melalui penelitian ini fisioterapi akan mendapatkan pemahaman mengenai prosedur *Core stability exercise* pada penderita Low back pain myogenic .
- Fisioterapis dapat menggunakan informasi untuk memilih Latihan yang tepat untuk penderita Low back pain myogenic dalam meningkatkan kemampuan fungsional dan penurunan nyeri.

Referensi

- [1] Walewicz, Karolina, Jakub Taradaj, Maciej Dobrzyński, Mirosław Sopol, Mateusz Kowal, Kuba Ptaszkowski, and Robert Dymarek. "Effect of Radial Extracorporeal Shock Wave Therapy on Pain Intensity, Functional Efficiency, and Postural Control Parameters in Patients with Chronic Low Back Pain: A Randomized Clinical Trial." *Journal of Clinical Medicine* 9, no. 2 (February 1, 2020).
- [2] Indah, Pramita dkk. (2015). Core Stability Exercise lebih baik meningkatkanAktivitas Fungsional dari pada William's Flexion Exercise pada Pasien NyeriPunggung Bawah Miogenik. ISSN : 2302-688X
- [3] Zahratur, A., & Priatna, H. (2019). Perbedaan Efektivitas Antara William Flexion Exercise Dan Core Stability Exercise Dalam Meningkatkan. *Jurnal Fisioterapi*, 19(1), 1–9.
- [4] Drake, Richard, Wayne Vogl, & Mitchel. (2017). Non Specific Low Back Pain. *Journal The Lancet*. 10070 (389) 736- 747
- [5] Tanderi, E. A., Kusuma, T. A., & Hendrianingtyas, M. (2017). Hubungan Kemampuan Fungsional dan Derajat Nyeri pada Pasien Low Back Pain Mekanik di Instalasi Rehabilitasi Medik RSUP Dr. Kariadi Semarang. *DIPONEGORO MEDICAL JOURNAL (JURNAL KEDOKTERAN DIPONEGORO)*, 6(1), 63-72.

