

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan zaman yang saat ini semakin berkembang dengan begitu pesatnya menuntut masyarakat untuk dapat mampu mengikuti perubahan – perubahan yang terjadi yang di akibatkan oleh pesatnya kehidupan. Masyarakat semakin sibuk akan rutinitas yang dilakukan demi menghadapi tuntutan zaman, sehingga masyarakat tidak sadar akan pentingnya olahraga demi kebutuhan jasmani guna menjaga kondisi dan stamina untuk menghadapi dunia kerja maupun segala rutinitas lainnya.

Maka oleh sebab itu olahraga salah satu aktivitas yang berguna untuk melatih tubuh seseorang, tidak hanya secara jasmani tetapi juga secara rohani. Banyak berbagai macam cabang olahraga yang dapat menjaga kondisi tubuh seperti yoga, work out, sepak bola, bulu tangkis, renang dan lain – lainnya. Dari olahraga yang dapat dilakukan dirumah hingga di luar rumah.

Pada dasarnya olahraga berfungsi untuk menjaga, meningkatkan, menyeimbangkan kesehatan system jasmani dan rohani seseorang dan sekaligus meningkatkan rasa kebersamaan serta daya saing antar seseorang/individu. Salah satu olahraga yang baik untuk meningkatkan stamina dan rentan akan cedera, ialah olahraga renang. Selain akan rentannya cedera olahraga di air ini juga dapat membuat seseorang lebih terasa tenang dan menghilangkan stress, juga dapat

menurunkan berat badan, maupun pembentukan otot. dengan serangkaian latihan yang cukup aman dimana masa sendi otot lebih ringan dan aman untuk bergerak.

Karena Air adalah salah satu media yang sangat ideal untuk olahraga yang minim akan cedera, maka olahraga air ini juga ideal bagi program rehabilitasi, ketika berdiri pada kedalaman sebanh maka terjadi pengurangan berat badan sebesar 90%. Banyaknya manfaat air yang dapat digunakan untuk program rehabilitas, maka peneliti disini ingin memperkenalkan adanya *hydrotherapy*.

Hydrotherapy ini dilakukan di dalam air dengan gerakan – gerakan yang bervariasi dan inovatif yang memungkinkan pasien dapat berdiri dan bergerak bebas tanpa mengurangi rasa sakit dan minim akan adanya cedera sendi atau terjadi benturan dan tekanan sebagaimana bila dilakukan di daratan. Artinya, terapi dengan media kolam renang sangat banyak manfaatnya pada penderita.

Hydrotherapy atau terapy air adalah metode perawatan dan penyembuhan air untuk mendapatkan efek-efek trafilis (Susanto, 2009). *Hydrotherapy* ini dapat dilakukan pada penderita ; Asma, Jantung, *scoliosis*, cedera lutut, *cerebral palsy*, *hernia nucleus pulposus* dan lain-lainnya. Dapat diketahui bahwa air telah dimanfaatkan sebagai bagian dari metode penyembuhan sejak beberapa abad yang silam, dari zaman Yunani air dipercaya memiliki kekuatan penyembuhan hingga zaman keemasan Romawi yang telah dimanfaatkan sebagai bagian kehidupan sehari – hari untuk Kesehatan.

Hydrotherapy yang dituju oleh peneliti ialah penderita *Hernia Nucleus Pulposus* (HNP) atau yang biasa dikenal sebagai saraf kejepit. Penderita HNP

paling sering di derita oleh dewasa dengan rentan umur 30 – 50 tahun yang biasanya disebabkan oleh kurangnya air minum, terlalu duduk lama saat bekerja, mengangkat barang berat, obesitas ataupun gen keturunan. Biasanya HNP ini bertujuan untuk membatasi gerakan yang melibatkan otot-otot punggung. Keterbatasan gerakan ini disebabkan oleh spasme otot yang merupakan bentuk proteksi terhadap cedera yang lebih berat. Spasme otot akan menimbulkan penurunan *range of motion* (ROM) atau fleksibilitas punggung dan tulang belakang.

Penderita HNP juga akan keterbatasan gerakan *dorsofleksi* plantar dan ekstensi ibu jari kaki, kelemahan otot quadrisept serta penurunan refleksi *tendon Achilles* dan *tendon patellar* sehingga menyebabkan disabilitas fungsional seperti keterbatasan saat berjalan, duduk, 2 bangkit dari kursi, dan mengangkat beban dikarenakan penekanan saraf L4, L5 dan S1. HNP lumbal tidak hanya menimbulkan rasa tidak nyaman karena nyeri lokal dan radikular, tetapi juga menyebabkan disabilitas fungsional yang mengganggu aktivitas sehari-hari.

Sebenarnya penderita HNP bisa dilakukan dengan operasi ataupun terapi *konservatif*. Akan tetapi, risiko terjadinya trauma berat akibat operasi sangat tinggi. Di sisi lain, terapi *konservatif* ada 2 yaitu dengan pemberian *analgesik* hanya bersifat simptomatik dan terapi *konservatif* lain yang dapat diberikan pada pasien HNP yakni berupa latihan fisik. Jika *konservatif* dengan pemberian *analgesik* berarti pasien harus mengonsumsinya secara terus-menerus untuk jangka waktu yang lama sehingga dapat menimbulkan efek samping seperti pendarahan *gastrointestinal*, kerusakan hati, dan kerusakan ginjal dan jika terapi *konservatif* yang berupa latihan fisik yang dapat dilakuakn di darat (*land-based exercise*)

ataupun di dalam air (*hydrotherapy*), jika dibandingkan maka *hydrotherapy* memiliki risiko cedera lebih rendah.

Jadi *hydrotherapy* dapat disimpulkan bahwa salah satu terapi yang efektif untuk penderita HNP, asma, jantung, *cerebral palsy* dan yang lain – lainnya dari pada tidak melakukan apapun. Maka oleh sebab itu *hydrotherapy* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan keseimbangan pasien dengan nyeri punggung bawah (khusus HNP), meningkatkan mobilitas spinal dan mengurangi disabilitas fisik. Efek *hydrotherapy* disebabkan karena karakteristik fisik air.

Di Indonesia, studi mengenai *hydrotherapy* pada penderita HNP belum banyak dilakukan. Berdasarkan hal itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui model latihan *Hydrotherapy* pada penderita *Hernia Nukleus Pulposus* sehingga dapat diketahui apakah terdapat pengaruh hidroterapi terhadap penurunan intensitas nyeri dan perbaikan disabilitas fungsional.

B. Fokus Penelitian

Agar masalah tidak meluas, maka berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan, maka fokus penelitian perlu dibatasi. Pada penelitian ini peneliti hanya memfokuskan pada masalah yaitu Model latihan *Hydrotherapy* pada penderita *Hernia Nukleus Pulposus*.

C. Perumusan Masalah

Berkaitan dengan model yang akan dikembangkan, maka dapat dirumuskan masalah “Bagaimanakah model latihan *Hydrotherapy* pada penderita *Hernia Nukleus Pulposus*?”

D. Kegunaan Penelitian

Pada akhirnya hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk:

1. Sebagai informasi ilmiah untuk membantu di bidang kesehatan dan masyarakat sekitar.
2. Dapat menjawab permasalahan dalam penelitian ini.
3. Sebagai informasi untuk masyarakat bahwa olahraga renang sangat baik untuk menjaga kesehatan atau kebugaran jasmani.

