

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar belakang

Padatnya aktivitas masyarakat modern saat ini menyebabkan pentingnya olahraga untuk menjaga stamina tubuh selalu sehat dan bugar. Kesadaran untuk berolahraga membuat sebagian besar mencari jenis olahraga yang disukai dan cocok untuk masing-masing. Tidak jarang pula melakukan aktivitas olahraga berlebihan atau dengan cara / posisi yang salah, terutama saat di *gym* mengangkat beban berat, sehingga terjadi nyeri bahu, biasanya hal ini terjadi saat kita kurang pemanasan, baru olahraga setelah sekian lama tak pernah melakukannya, atau karena olahraga yang terlalu berat, otot nyeri seperti tertarik setelah olahraga, atau yang disebut dengan *Delayed Onset Muscle Soreness (DOMS)* (Lesmana, 2017).

Penyebabnya adalah robeknya otot mikroskopis, kerusakan pada jaringan otot yang terjadi selama latihan, atau adanya penumpukan produk buangan seperti asam laktat dan kalsium. Jika memaksakan untuk berolahraga saat tubuh sedang terasa nyeri, akan memberikan tekanan berlebih pada ligamen dan tendon. Akibatnya, kita berisiko tinggi untuk mengalami cedera. Selain itu, ketika badan masih sakit setelah olahraga sebelumnya, seseorang biasanya akan mengalami gangguan koordinasi dan memiliki rentang gerak yang lebih terbatas. Otot tegang sering kali turut menimbulkan rasa nyeri bahu. Nyeri sendi bahu adalah suatu penyakit yang disebabkan oleh karena radang pada jaringan sekitar sendi bahu, umumnya timbul pada usia 50-an, maka disebut "*Wu Shi*

Jian” yang artinya nyeri bahu pada usia 50-an. Penderita wanita lebih banyak dibandingkan laki-laki. Walaupun tidak menutup kemungkinan diderita oleh orang-orang yang berusia di bawah 50 tahun, akibat salah gerak aktivitas sehari-hari. Latihan angkat beban paling banyak mengikutsertakan bahu. Bahu sendiri merupakan sendi yang terdiri dari banyak bagian otot dan tendon, jika salah satu dari banyak bagian tersebut bermasalah, maka akan menimbulkan keluhan nyeri bahu. Kesalahan gerak sehari-hari juga dapat menimbulkan nyeri bahu, angkat beban terlalu berat, melakukan angkat beban di gym tanpa pemanasan (SFIDN.com, 2016).

Di Indonesia sendiri, menurut DEPKES tahun 2005 menyebutkan gangguan kesehatan akibat pekerjaan dialami oleh 40,5% pekerja dan 16% diantaranya mengalami gangguan otot rangka termasuk bahu (Ramadhiani, 2017). Terdapat juga hasil riset penelitian yang dilakukan pada tahun 2019 dengan sampel para perawat, keluhan nyeri bahu 47.3% dibandingkan dengan keluhan-keluhan lainnya (Vania, 2020). Di Klinik Akupunktur LCL Jakarta, penderita nyeri bahu untuk periode Juni sampai Agustus 2020 ini berjumlah 55 orang dari 100 klien yang datang berobat, dengan jumlah kunjungan rata-rata 6 kali, frekuensi 2 kali seminggu.

Pada manusia, bahu terletak di antara punggung dan leher dan berada di bagian belakang (dorsal). Bahu memberikan fleksibilitas untuk mengangkat dan menggerakkan tangan dengan bebas. Sehingga, pada saat mengalami nyeri, maka terdapat kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari seperti menyisir rambut dan berpakaian. Bahu yang sakit juga akan membuat tidak nyaman saat berolahraga, mengangkat beban, atau menjangkau sesuatu di atas kepala. Nyeri

bahu dapat disebabkan oleh bursitis (peradangan ‘bantalan’ (bursa) antara tulang dan jaringan lunak di atasnya) atau tendonitis (melemahnya tendon yang terjadi secara perlahan seiring waktu karena penggunaan yang berlebihan). Nyeri dapat terjadi saat tendon robek karena cedera atau penggunaan berlebih dalam waktu yang lama; seiring bertambahnya usia dan tendon melemah. Bila setelah 3-7 hari nyeri tidak sembuh, malah makin bertambah, harus segera diobati, karena nyeri bahu bisa diakibatkan arthritis (kerusakan tulang rawan sendi yang terjadi karena proses degenerasi, instabilitas (bisa terjadi karena robeknya bagian labrum atau bumper sendi) (Utomo, 2017). Solusi secara medis barat diberikan obat anti nyeri / antiinflamasi nonsteroid, seperti ibuprofen, diclofenac, celecoxib, paracetamol. Untuk mengatasi pembengkakan yang parah pada jaringan otot atau tendon di pundak, dokter juga mungkin akan memberikan suntikan kortikosteroid pada pundak yang sakit. Efek samping dari konsumsi obat adalah ketergantungan, demam ringan dengan rasa mual, sakit perut dan kehilangan nafsu makan, urin berwarna gelap, kuning pada mata atau kulit, gatal-gatal, kesulitan bernapas, bengkak pada wajah, bibir, lidah atau tenggorokan, perubahan pada penglihatan, sakit perut, rasa mual, rasa mulas dan muntah, perut kembung, konstipasi atau diare, sakit kepala dan pusing, telinga berdengung, ruam pada kulit (Depkes, 2018).

Terapi akupunktur yang mudah, aman, rasional, efektif, murah dan alami diharapkan mampu mengatasi dan menyembuhkan nyeri bahu akibat cedera olahraga (Dewi, 2011). Untuk mencapai hasil yang optimal tentu diperlukan pola terapi yang terstandar (disiplin klien, diagnosis, pemilihan titik dan tehnik akupunktur yang tepat). Dengan latar belakang inilah, maka perlu dilakukan

penelitian tentang asuhan Akupunktur pada klien nyeri bahu karena cedera olahraga di Klinik Akupunktur LCL Jakarta.

1.2. Batasan Masalah

Masalah pada studi kasus ini dibatasi pada asuhan akupunktur pada klien nyeri bahu karena cedera olahraga di Klinik Akupunktur LCL Jakarta.

1.3. Rumusan Masalah

Bagaimana manfaat asuhan akupunktur pada klien nyeri bahu karena cedera olahraga di Klinik Akupunktur LCL Jakarta?

1.4. Tujuan Penelitian

Mengetahui manfaat asuhan akupunktur pada klien nyeri bahu karena cedera olahraga di Klinik Akupunktur LCL Jakarta.

1.5. Manfaat Penelitian

Dalam manfaat penelitian dijelaskan relevansi dan signifikansi asuhan Akupunktur yang bersifat teoritis dan praktis.

1.5.1. Manfaat Teoritis

Diharapkan studi kasus ini dapat digunakan sebagai media pembelajaran aplikasi ilmu akupunktur sekaligus menjadi referensi tambahan tentang penanganan kasus Nyeri Bahu karena cedera olahraga menggunakan modalitas akupunktur.

1.5.2. Manfaat Praktis

Manfaat Praktis disampaikan bagi Akupunktur terapis, Rumah Sakit, Institusi Pendidikan dan Partisipan.

a. Manfaat bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk akupunktur terapis menambah

wawasan tentang cara menangani penderita Nyeri Bahu karena cedera olahraga dengan populasi yang lebih luas dan pembahasan yang lebih mendalam.

b. Manfaat bagi Rumah sakit

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk Rumah sakit menambah wawasan dapat menerima pasien tentang cara menangani penderita Nyeri Bahu karena cedera olahraga.

c. Manfaat bagi Institusi Pendidikan Akupunktur

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk Institusi Pendidikan akupunktur menambah wawasan tentang cara menangani penderita Nyeri Bahu karena cedera olahraga.

d. Manfaat bagi partisipan

Hasil penelitian ini dapat penyembuhan untuk partisipan penderita Nyeri Bahu karena cedera olahraga.

