

## BAB I PENDAHULUAN

### 1.1 Latar belakang

Untuk meningkatkan kinerja fungsional tubuh seseorang, olahraga terdiri dari rangkaian gerakan yang teratur dan terencana. Ketika orang berbicara tentang olahraga, yang mereka maksud adalah acara terorganisir yang tujuannya adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan keterampilan motorik (Sakinah, 2021). Akibat gerakan berulang yang diperlukan untuk menulis dan membawa barang berat, atlet berisiko melukai beberapa bagian tubuhnya, termasuk tangan, pergelangan tangan, siku, lengan bawah, dan bahu. Gejala serupa dapat disebabkan oleh aktivitas sehari-hari seperti bekerja dan olahraga melalui posisi atau gerakan yang tidak tepat, penggunaan berlebihan, variabel khusus pekerjaan, atau trauma (Sakinah, 2021).

Stres yang kronis dan berulang menyebabkan peradangan pada *tendon supraspinatus*, suatu penyakit yang dikenal sebagai *tendinitis supraspinatus*. Penyebab *tendinitis supraspinatus* adalah tumpang tindihnya tendon *supraspinatus* dengan *caput longus biceps*, yang menghasilkan gesekan dan tekanan berulang, menyebabkan kerusakan pada tendon otot *supraspinatus*. Gejalanya meliputi rasa nyeri di sekitar bahu dan pembatasan gerakan sendi bahu. Nyeri sering terjadi secara berulang, terutama di malam hari, dan meningkat saat lengan diangkat dari posisi 0 hingga 60 derajat. Rasa sakit juga dapat dirasakan di ujung depan *akromion*, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Sakinah, 2021).

Banyaknya kasus *tendinitis supraspinatus* di Indonesia umumnya terjadi pada orang dewasa yang bekerja di kantor atau dalam profesi penulisan, dengan rentang usia antara 30 hingga 70 tahun. Prevalensi kondisi ini berkisar antara 20% hingga 33% pada populasi dewasa (Cipta, 2020).

Terapis fisik menggunakan teknik manual, pelatihan keterampilan motorik, dan berbagai alat terapeutik, termasuk elektroterapi, pelatihan mekanis, dan fungsional, untuk membantu orang-orang dari segala usia mendapatkan kembali atau mempertahankan tingkat gerakan dan fungsi optimal mereka dan sosialisasi (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2015).

Sejumlah masalah mungkin timbul pada pasien yang telah didiagnosis menderita *tendinitis supraspinatus*. Ini termasuk ketidaknyamanan, otot lemah, rentang gerak bahu terbatas, dan berkurangnya aktivitas fungsional. Dalam situasi *tendinitis supraspinatus*, fisioterapi adalah tindakan profesional kesehatan yang penting dalam menangani kondisi tersebut.

Dalam kasus *tendinitis supraspinatus*, fisioterapi bertujuan untuk meringankan ketidaknyamanan bahu yang diukur dengan Skala Analog Visual, meningkatkan rentang gerak sendi yang diukur dengan *goniometer*, dan menilai kemampuan fungsional yang diukur dengan Indeks Ketidaknyamanan dan Disabilitas Bahu . Perawatan olahraga dan teknik ultrasonografi adalah contoh teknologi fisioterapi yang digunakan.

Dari sini penulis menguraikan manfaat fisioterapi bagi pasien *tendinitis supraspinatus* dengan judul publikasi ilmiah mengenai hal tersebut. Makalah ini membahas penggunaan modalitas ultrasound dan terapi latihan untuk mengatasi kasus *tendinitis supraspinatus* (tahan rileks).

## **1.2 Rumusan masalah**

Berikut penulis menyusun masalah berdasarkan kesulitan *tendinitis supraspinatus*:

- 1) Apakah *ultrasound* dan terapi *hold rileks* dapat meningkatkan lingkup gerak sendi?

- 2) Apakah *ultrasound* dan terapi *hold rileks* dapat meningkatkan aktivitas fungsional?
- 3) Apakah *ultrasound* dan terapi *hold rileks* dapat mengurangi nyeri?

### **1.3 Tujuan**

Tujuan penulisan karya tulis ilmiah pada kondisi *tendinitis supraspinatus* adalah sebagai berikut:

#### **1.3.1 Tujuan umum**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengenalkan fisioterapis, dokter, dan masyarakat umum mengenai langkah-langkah penanganan kasus *tendinitis supraspinatus*, dan untuk meningkatkan pemahaman tentang fungsi fisioterapi pada kasus tersebut.

#### **1.3.2 Tujuan khusus**

- 1) Menentukan apakah perawatan dengan posisi santai meningkatkan rentang gerak sendi pada pasien dengan tendonitis *supraspinatus*.
- 2) Menentukan bagaimana perawatan relaksasi dan modalitas USG mempengaruhi aktivitas fungsional dalam kasus tendonitis *supraspinatus*.
- 3) Ketiga, menyadari bagaimana perawatan relaksasi dan teknik USG bekerja untuk mengurangi ketidaknyamanan akibat tendonitis *supraspinatus*.

### **1.4 Batasan masalah**

Banyaknya permasalahan pada kasus *tendinitis supraspinatus*, maka penulis hanya mempermasalahakan pada lingkup gerak sendi, nyeri, dan aktivitas fungsional.