

**PENATALAKSANAAN FISIOTERAPI PADA KONDISI
HERNIA NUCLEUS PULPOSUS (HNP) LUMBAL DENGAN
MODALITAS TRAKSI SPINAL MEKANIS, INFRA RED (IR)
DAN MC. KENZIE EXERCISE
DI RSUD BENDAN KOTA PEKALONGAN**

Nabila¹, Irine Dwitasari Wulandari²

Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pekalongan

Email : hanyanabila1801@gmail.com ; irinealmeera@gmail.com

ABSTRAK

Hernia Nucleus Pulposus (HNP) Lumbal merupakan penonjolan *nucleus pulposus* karena terjadi kompresi dari akar-akar saraf sehingga mengakibatkan nyeri. Problematika fisioterapi adalah adanya nyeri, adanya *spasme* otot, keterbatasan lingkup gerak sendi, penurunan kekuatan otot dan penurunan aktivitas fungsional. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Penatalaksanaan Fisioterapi pada kondisi *Hernia Nucleus Pulposus Lumbal* dengan modalitas *Traksi Spinal Mekanis, Infra Red* dan *Mc. Kenzie Exercise*. Penelitian di lakukan di RSUD Bendan Kota Pekalongan dengan metode deskriptif analitik pada pasien kondisi *Hernia Nucleus Pulposus Lumbal*. Metode pengumpulan data penelitian dengan metode autoanamnesis dan pemeriksaan fisik. Instrumen penelitian terdiri dari pemeriksaan nyeri dengan skala lima tingkat, pemeriksaan *spasme* otot dengan palpasi, pemeriksaan lingkup gerak sendi dengan midline dan goniometer, pemeriksaan kekuatan otot dengan *Manual Muscle Testing (MMT)*, dan pemeriksaan aktivitas fungsional dengan *Owestry Disability Index (ODI)*. Setelah dilakukan terapi 1 hingga terapi ke 4 terdapat penurunan nyeri tekan pada T3 dan tidak ada penurunan nyeri diam serta nyeri gerak, terdapat penurunan *spasme* pada *m. gluteus maximus* pada T4 dan tidak ada penurunan pada *m. paralumbal*, terdapat peningkatan lingkup gerak sendi pada gerak *fleksi, lateral fleksi dekstra-sinistra* serta *rotasi dekstra-sinistra*, dan tidak ada peningkatan pada gerak *ekstensi trunk*, terdapat peningkatan kekuatan otot *flexor, lateral flexor dextra-sinistra* serta *rotator dextra-sinistra*, dan tidak ada peningkatan kekuatan otot *extensor trunk* dan terdapat peningkatan aktivitas fungsional dari presentase 66% dengan interpretasi disabilitas sangat parah menjadi 58% dengan interpretasi disabilitas parah. Kesimpulan dari penelitian ini adalah intervensi fisioterapi *Traksi Spinal Mekanis, Infra Red* dan *Mc. Kenzie Exercise* dapat mengurangi masalah yang timbul pada kondisi *Hernia Nucleus Pulposus (HNP) Lumbal*.

Kata kunci: *Hernia Nucleus Pulposus Lumbal, Traksi Spinal Mekanis, Infra Red* dan *Mc. Kenzie Exercise*