

EFEKTIVITAS TERAPI MASASE YANG DILANJUTKAN DENGAN TERAPI LATIHAN UNTUK PENYEMBUHAN CEDERA PANGGUL KRONIS

Oleh: Dr.dr.BM.Wara Kushartanti, MS

ABSTRAK

Cedera panggul merupakan gangguan musculoskeletal yang paling sering dijumpai dan memiliki morbiditas yang cukup tinggi. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa terapi masase dan terapi latihan berperan dalam penanganan cedera panggul pada fase kronis. Terapi masase dapat mengurangi rasa sakit dan memperbaiki *range of movement (ROM)*, sedangkan terapi latihan dapat mengembalikan dan memperbaiki fungsi panggul paska cedera. Se jauh ini banyak jenis terapi latihan yang digunakan paska penanganan dengan terapi masase, antara lain latihan Yoga, latihan dengan *theraband*, latihan *proprioceptive neuromuscular facilitation (PNF)* dan *core stability exercise (CSE)*. Penelitian ini bertujuan untuk menguji dan membandingkan efektivitas berbagai jenis latihan paska terapi masase dalam memperbaiki nyeri, *range of motion (ROM)* dan fungsi panggul pada penderita cedera panggul kronis.

Penelitian ini merupakan penelitian pra eksperimen dengan rancangan *multiple group pretest and posttest design*. Sampel dalam penelitian ini adalah penderita cedera panggul kronis (lebih dari tiga minggu) yang berjumlah 96 orang. Kriteria eksklusi ditentukan dengan penggunaan obat penghilang nyeri dalam satu minggu terakhir sebelum penelitian, ada fraktur tulang, dan nyeri karena gangguan ginjal. Instrumen yang digunakan meliputi instrumen pengukuran nyeri dengan visual analogue scale dan goniometri untuk mengukur range of motion, serta instrumen fungsional panggul (*Harris Hip Score* dan *Oxford Hip Score*). Analisis data dengan menggunakan *Wilcoxon signed rank test* dan *Kruskall Wallis*

Secara umum Terapi Masase yang dilanjutkan dengan Terapi Latihan dapat menurunkan tingkat nyeri pada penderita cedera panggul yaitu dari 5,3 menjadi 2,5 (52,4%), dapat meningkatkan ROM Fleksi dari 91,0 menjadi 104,5 (16,8%), ROM Ekstensi dari 33,7 menjadi 43,7 (37,3%), ROM Adduksi dari 37,5 menjadi 47,5 (33,9%), ROM Abduksi dari 55,3 menjadi 67,3 (24%), ROM Internal Rotasi dari 34,9 menjadi 44,6 (30,7%), dan ROM Eksternal Rotasi dari 36,9 menjadi 43,6 (21,7%). Fungsi panggul setelah perlakuan meningkat dari 86,7 menjadi 93,7 (8,9%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Terapi Masase dilanjutkan dengan Terapi latihan dapat mengurangi nyeri dengan sangat efektif, meningkatkan ROM dengan efektif, dan meningkatkan Fungsi panggul dengan cukup efektif. Untuk penurunan Nyeri, kelompok CSE mencapai persentase tertinggi (92,3%), kemudian secara berturut-turut diikuti oleh kelompok Theraband, Masase, PNF, dan Yoga (58,3%). Untuk ROM Fleksi, kelompok Theraband mengalami peningkatan tertinggi (29,1%), sedangkan PNF mengalami peningkatan tertinggi baik untuk Ekstensi (91,7%), Adduksi (76,4%), Abduksi (67,8%), Internal Rotasi (67,9%), dan Eksternal Rotasi (82,4%).

Kata Kunci: *cedera panggul, terapi masase, terapi latihan*