

# **Pengembangan Model Deep Tissue Massage untuk Penanganan Nyeri Punggung bawah**

**Oleh: Sumaryanti, dkk**

## **ABSTRAK**

Nyeri punggung bawah (LBP) adalah gangguan muskuloskeletal yang paling umum dilaporkan dalam literatur. Pijat jaringan dalam (DTM) adalah salah satu jenis pijat yang berpotensi memperbaiki gejala LBP non-spesifik. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan menilai kelayakan dan efektivitas prosedur pengobatan DTM dalam meningkatkan nyeri, rentang gerak, dan kecacatan fungsional pada pasien dengan LBP non-spesifik. Program DTM 30 menit dikembangkan dan divalidasi oleh tiga ahli dalam terapi LBP. Kelayakan program DTM dinilai oleh empat orang pemijat. Efektivitas program DTM dinilai pada dua puluh satu pasien LBP non-spesifik. Persepsi nyeri, rentang gerakan, dan disabilitas fungsional subjektif dinilai sebelum dan sesudah DTM. Rasa sakit dinilai menggunakan skala analog visual, rentang gerakan dinilai menggunakan Schober yang dimodifikasi-modifikasi dan tes ujung jari ke lantai, sedangkan kecacatan fungsional dinilai menggunakan Indeks Disabilitas Oswestry. Data pretest dan posttest dianalisis menggunakan uji t berpasangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program perawatan DTM dianggap valid oleh ahli dan layak dilakukan oleh pemijat. Nyeri, rentang gerakan, dan kecacatan fungsional meningkat secara signifikan setelah program DTM. DTM 30 menit, dengan demikian, disarankan untuk memperbaiki gejala nyeri punggung bawah.

Kata Kunci: *deep tissue massage, low back pain*