

PERBEDAAN NYERI PADA PENDERITA HERNIA NUCLEUS
PULPOSUS (HNP) LUMBAL SETELAH DIBERIKAN
TRANSCUTANEOUS ELECTRICAL NERVE
STIMULATION (TENS) DENGAN
LATIHAN MC. KENZIE DI
KLINIK dr. HERMAN
SAFAR BUKIT
TINGGI

DIFFERENCES OF PAIN IN LUMBAL HERNIA NUCLEUS PULPOSUS (HNP)
PATIENTS AFTER TRANSCUTANEOUS ELECTRICAL NERVE
STIMULATION (TENS) WITH MC TRAINING. KENZIE
AT CLINIC dr. HERMAN SAFAR BUKIT TINGGI

Kardina Hayati¹, Ramdanil Arifin², Pitriani³, Tati Murni Karokaro⁴

^{1,2,3,4}Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam
Jl. Sudirman No.38 Lubuk Pakam Kec.Lubuk Pakam
Kab. Deli Serdang, Sumatera Utara
e-mail: dina_actionresearch@yahoo.co.id

Abstrak

Hernia Nukleus Pulposus (HNP) merupakan penyakit yang berada pada ruas tulang belakang dengan gejala rasa sakit berupa nyeri. Rasa Nyeri pada HNP muncul dikarenakan adanya penyempitan dan terjepitnya akar saraf akibat dari penekanan atau pecahnya bantalan lunak diantara ruas ruas tulang belakang. Nyeri yang dirasakan pada kasus Hernia HNP dapat berkurang dengan memberikan tindakan Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS) beserta latihan Mc. Kenzie. Quasi Eksperiment dengan metode two group pre test and post test digunakan pada penelitian ini. Terdapat 20 pasien yang dijadikan sampel dengan teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Penelitian ini dilakukan di Klinik dr. Herman Safar Bukit Tinggi. Hasil Penelitian menunjukkan adanya penurunan nyeri yang dibuktikan dengan perbedaan nilai rata-rata tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi serta P-Value = 0.001 ($p < 0.05$), yang berarti adanya perbedaan nyeri pada penderita HNP lumbal setelah diberikan TENS dengan latihan Mc. Kenzie. Penurunan nyeri karena kemampuan saraf dalam mengirimkan sinyal nyeri menuju otak dan saraf tulang belakang berkurang, TENS dan latihan Mc. Kenzie juga membantu penguatan otot ektensor dan fleksor sendi lumbosakral sehingga rasa nyeri dapat berkurang. Pengembangan penelitian selanjutnya dapat lebih diperdalam pada kasus HNP dengan menggunakan intervensi yang lain untuk menurunkan nyeri.

KataKunci : Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS), Latihan Mc. Kenzie, Hernia Nucleus Pulposus (HNP)

Abstract

Hernia Nucleus Pulposus (HNP) was a disease in the vertebral column with symptoms of pain in the form of pain. Pain in HNP arises due to the narrowing and pinching of the nerve roots due to compression or rupture of the soft pads between the vertebrae. The pain felt in the case of HNP Hernia can be reduced by providing Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS) measures along with Mc. Kenzie. Quasi Experiment with two group pre test and post test method was used in this study. There were 20 patients who were sampled with the sampling technique using purposive sampling. This research was conducted at dr. Herman Safar Bukit Tinggi. The results showed a decrease in pain as evidenced by the difference in the average value of pain levels before and after the intervention and P-Value = 0.001 ($p < 0.05$), which means there is a difference in pain in patients with lumbar HNP after being given TENS with Mc. Kenzie. Decreased pain due to the ability of the nerves to transmit pain signals to the brain and spinal cord is reduced, TENS and Mc. Kenzie also helps strengthen the extensor and flexor muscles of the lumbosacral joint so that pain can be reduced. The development of further research can be further deepened in the case of HNP by using other interventions to reduce pain.

Keyword : Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS), Mc. Kenzie Exercise, Hernia Nucleus Pulposus (HNP)

1. PENDAHULUAN

Bagian tulang belakang yang banyak mendapatkan beban saat tubuh bergerak adalah lumbal, gerakan seperti mengangkat dan membawa beban berat menyebabkan bagian lumbal sangat mudah sekali untuk terjadi cedera (The Healthy Back Institute, 2011). Insiden puncak Hernia Nukleus Pulposus regio lumbal berada pada usia 40 -50 tahun, angka terbanyak di usia 35 tahun dan sering terjadi pada pria. Penyakit diskus intervertebralis terbanyak berada di Tulang Lumbal Spine. Regio Lumbal 4 dan 5 merupakan lokasi Lumbal yang sering terjadi Hernia Nukleus Pulposus, sekitar 90% - 95% berada pada segmen L5 – S1 untuk kasus diskus intervertebralis (Sudaryanto, 2018).

Menurut data WHO menyatakan bahwa gejala nyeri persisten banyak dialami oleh penduduk di Negara berkembang yaitu 33% dari semua total penduduk. Di Negara Inggris efek dari nyeri punggung bisa mengalami

kelumpuhan dimana angka kejadiannya mencapai 1,1 juta orang dari 17,3 juta orang pernah menderita nyeri punggung. Sedangkan di Negara Amerika, nyeri punggung bawah dialami orang dewasa sekitar 26% dengan serangan setidaknya 1 hari dalam durasi 3 bulan (Kumbea et al., 2021).

Tidak pastinya angka kejadian penderita nyeri punggung bawah di Indonesia namun data didapatkan diperkirakan antara 7,6% sampai 37%. Prevalensi penyakit muskuloskeletal pada tenaga kerja yaitu 11,9% yang pernah didiagnosis dan berdasarkan gejala yaitu 24,7% (Kemenkes, 2018). Angka kejadian penyakit sendi di Indonesia terbanyak terdapat di provinsi Sumatera Barat dengan menduduki peringkat ke 18 yaitu 7,21% di Indonesia setelah Lampung, Kalimantan Tengah, Sulawesi Tengah, dan Papua Barat (Anggiat dkk, 2020).

Banyak alat kesehatan yang dipakaikan untuk mengurangi rasa

nyeri, salah satunya adalah TENS. Selain untuk mengurangi rasa nyeri, Wiplash injury dan nyeri punggung bawah yang merupakan kasus kasus pada trauma dan inflamasi yang menimbulkan nyeri kronis dan akut pada segala kondisi bisa juga diatasi dengan pemberian TENS dan Mc. Kenzie. Efek pemberian TENS bekerja di tingkat sel, jaringan, organ dan sistem organ. Rangsangan fisiologis yang muncul dari rasa nyeri baik langsung maupun tidak langsung dapat diblok oleh arus yang dialirkan oleh electrode yang dipakai (Ulandari, 2020).

Rasa nyeri tidak hanya bisa dikurangi dengan menggunakan obat obatan dan alat. Massase dan terapi latihan dapat juga mengurangi rasa nyeri. Mc. Kenzie adalah salah satu latihan untuk mengurangi nyeri. Jika latihan peregangan pada jaringan lunak bagian anterior diberikan, maka ligament longitudinal anterior dan otot yang spasme menjadi fleksibel dan mereposisi nukleus pulposus ke arah anterior sehingga nyeri berkurang (Yuniar, 2014).

2. METODE PENELITIAN

Rancangan penelian ini berupa Quasi exsperimen dengan pendekatan two group pretest and posttes. Penelitian dilakukan di klinik dr. Herman Safar Bukit Tinggi. Tehnik purposive sampling metode yang dipakai untuk menentukan jumlah sampel. Sebanyak 10 Orang pasien yang menderita HNP lumbal di klinik dr. Herman Safar yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dijadikan sampel .

Uji test dependent (paired test) dan test independent menggunakan interval kepercayaan 0.05 untuk melihat pengaruh dan perbedaan nilai pada kedua kelompok digunakan dalam penelitian ini. Hipotesis diterima jika probalitas 0.05 dan hipotesa ditolak

jika probalitas > 0.05 artinya secara statistik tidak bermakna.

3. HASIL

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur Dan Jenis Kelamin dengan Pemberian TENS

No	Kategori Reponden	F	%
1	Umur Dewasa awal (26-35 tahun)	3	30
	Dewasa Akhir (36-45 tahun)	5	50
	Lansia Awal (45-55 Tahun)	2	20
	Total	10	100
2	Jenis Kelamin Laki-laki	7	70
	Perempuan	3	30
	Total	10	100

Tabel 1 menunjukkan pembagian karakteristik responden menurut umur, dan jenis kelamin, dimana dari 10 orang responden terdapat 3 orang dewasa awal (30%), 5 orang dewasa akhir (50%), 2 orang lansia awal (20%). Mayoritas jenis kelamin laki-laki terdapat 7 orang (70%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Umur Dan Jenis Kelamin dengan Pemberian Latihan Mc. Kenzie

N o	Kategori Reponden	F	%
1	Umur RemajaAkhir (17-25 tahun)	1	10
	DewasaAwal (26-35 tahun)	2	20
	Dewasa Akhir (36-45 tahun)	6	60
	LansiaAwal (45-55 Tahun)	1	10
	Total	10	100

2	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	6	60
	Perempuan	4	40
	Total	10	100

Tabel 2 menunjukkan pembagian karakteristik responden menurut umur, dan jenis kelamin, dimana dimana mayoritas dewasa akhir yaitu 6 orang (60%), untuk jenis kelamin mayoritas jenis kelamin laki-laki terdapat 6 orang (60%).

Tabel 3. Distribusi Intensitas Nyeri Sebelum Diberikan TENS

Variabel	n	Mean	SD	Mini mal	Maks imal
Nyeri Sebelum	10	5.21	0.595	4.2	6.0

Tabel 3 menunjukkan nilai rata-rata nyeri sebelum diberikan intervensi yaitu 5.21 dengan standar deviasi 0.595. Nyeri terendah adalah 4.2 dan yang tertinggi adalah 6.0.

Tabel 4. Distribusi Intensitas Nyeri Sebelum Diberikan Latihan Mc. Kenzie

Variabel	n	Mean	SD	Mini mal	Maks imal
Nyeri Sebelum	10	5.47	0.520	4.6	6.0

Tabel 4 menunjukkan nilai rata-rata nyeri sebelum diberikan intervensi yaitu 5.47 dengan standar deviasi 0.520. Nyeri terendah adalah 4.6 dan yang tertinggi adalah 6.0.

Tabel 5. Distribusi Intensitas Nyeri Sesudah Diberikan TENS

Variabel	n	Mean	SD	Mini mal	Maksi mal
Nyeri Sebelum	10	3.00	0.583	2.2	4.1

Tabel 5 menunjukkan nilai rata-rata nyeri sesudah diberikan intervensi yaitu 3.00 dengan standar deviasi 0.583. Nyeri terendah adalah 2.2 dan yang tertinggi adalah 4.1.

Tabel 6 Distribusi Intensitas Nyeri Sesudah Diberikan Latihan Mc. Kenzie

Variabel	n	Mean	SD	Mini mal	Maks imal
Nyeri Sebelum	10	2.11	0.534	1.1	2.8

Tabel 6 menunjukkan nilai rata-rata nyeri sesudah diberikan intervensi yaitu 2.11 dengan standar deviasi 0.534. Nyeri terendah adalah 1.1 dan yang tertinggi adalah 2.8.

Tabel 7 Pengaruh Intensitas Nyeri Sebelum dan Sesudah Diberikan TENS

Variabel	n	Mean	SD	P-Value
Nyeri Sebelum	10	5.21	0.595	0.002
Nyeri Sesudah		3.00	0.583	

Tabel 7 menjelaskan bahwa berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai $p = 0.002 < (0,05)$ yang artinya ada pengaruh penurunan nyeri sebelum dan sesudah diberikan TENS.

Tabel 8. Pengaruh Intensitas Nyeri Sebelum dan Sesudah Diberikan Latihan Mc. Kenzie

Variabel	n	Mean	SD	P-Value
Nyeri Sebelum	10	5.47	0.520	0.002
Nyeri Sesudah		2.11	0.534	

Tabel 7 menjelaskan bahwa berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai $p = 0.002 < (0,05)$ yang artinya ada pengaruh penurunan nyeri sebelum dan sesudah diberikan latihan Mc. Kenzie.

Tabel 9. Perbedaan Nyeri Sebelum dan Sesudah Diberikan TENS Dan Latihan Mc. Kenzie

Variabel	n	Mean	SD	P-Value	P-Value
Nyeri (TENS)	10	2.21	0.583	0.000	0.000
Nyeri (Mc. Kenzie)	15	3.36	0.534		

Tabel 9 menjelaskan bahwa berdasarkan hasil Uji statistik Independent T-Test menunjukkan p-Value 0.000 ($p < 0,05$) yang artinya ada adanya perbedaan nyeri pada penderita HNP lumbal setelah diberikan TENS dengan latihan Mc. Kenzie.

4. PEMBAHASAN

a. Karakteristik Responden

Pada intervensi TENS berdasarkan karakteristik umur mayoritas berumur 36- 45 tahun dengan persentasi 50%, dan pada intervensi latihan Mc. Kenzie mayoritas berumur 36 -45 tahun dengan kategori umur dewasa akhir tahun dengan persentasi 60%. Hal ini sesuai dengan pendapat Sudaryanto (2018) yang menyatakan HNP lumbal paling sering terjadi pada usia 40-an dan 50-an namun rata-rata terkena pada usia 35 tahun dan lebih sering terjadi pada pria.

Pada karakteristik jenis kelamin untuk tindakan TENS mayoritas jenis kelamin laki-laki dengan jumlah 7 orang dengan persentasi 70%, sedangkan minoritas jenis kelamin perempuan berjumlah 3 orang dengan persentasi 30%. Dan pada intervensi latihan Mc. Kenzie mayoritas jenis kelamin laki-laki yang berjumlah 6 orang dengan persentasi 60% sedangkan minoritas pada jenis kelamin perempuan berjumlah 4 orang dengan persentasi 40%.

Laki-laki diduga lebih sering mengalami HNP Lumbal diakibatkan oleh banyak pekerjaan laki-laki yang menyebabkan besarnya tekanan pada bagian diskus intervertebralis yang dikarenakan pekerjaan terlalu berat. Selain itu laki laki banyak yang mengkonsumsi rokok. Merokok dapat mengakibatkan malnutrisi sehingga akan dapat mempercepat proses degenerasi struktur anatomi dari tulang belakang. Kimia yang terkandung pada rokok dapat menghambat nutrisi pada

struktur sel-sel diskus, tulang, otot, serta ligamentum (Nugroho, 2015).

b. Perbedaan nyeri sebelum dan sesudah diberikan Intervensi TENS

Penelitian yang telah dilakukan terhadap 10 orang responden penderita penderita HNP Lumbal diketahui bahwa terdapat perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan TENS, dimana tingkat nyeri setelah diberi intervensi lebih baik dari pada sebelum intervensi. Berdasarkan hasil analisa uji paired sampel t-test didapatkan nilai p untuk nyeri adalah 0.002 ($p < 0.05$), yang berarti menunjukkan bahwa ada Pengaruh Nyeri Pada Penderita HNP lumbal setelah diberikan TENS.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Septi Yultra, 2016 dengan judul "Pengaruh TENS dan latihan Mc.Kenzie dapat mengurangi nyeri pada pasien penderita HNP lumbal di RSUD Solok". Selama penanganan stimulasi dengan TENS, di daerah kulit yang mengalami nyeri, elektroda ditempelkan (trigger point). Aliran arus yang dihasilkan elektroda bisa mengurangi nyeri secara perlahan dikarenakan kemampuan saraf dalam mengirimkan sinyal nyeri menuju otak dan saraf tulang belakang menurun (Septi, 2016).

Menurut asumsi peneliti, skala nyeri pada penderita HNP lumbal menurun dengan dilakukan 9 kali terapi dengan pemberian modalitas TENS. Hal ini terjadi karena TENS dapat mengaktifkan serabut saraf berdiameter besar A beta dan A alfa yang berasal dari nosiceptor ke medulla spinalis akibatnya, hantaran rangsang nyeri terblokir. Impuls nyeri tidak sampai pada saraf pusat karena informasi aferen pada perifer saraf jenis serat yang diaktifkan diblokir sehingga nyeri yang dirasakan menjadi berkurang. Zat algogenic

chemical pain (histamine, prostaglandin, bradikinin) yang diproduksi akibat aliran arus ke saraf, berperan meneruskan stimulus nosiseptif dengan merangsang reseptor enkepalin lalu diikuti pembebasan endorphin sehingga nyeri berkurang dan memvasodilatasi pembuluh darah kapiler.

c. Perbedaan nyeri sebelum dan sesudah diberikan Intervensi Latihan Mc. Kenzie

Hasil penelitian diketahui bahwa terdapat perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan latihan Mc. Kenzie terhadap 10 orang responden penderita penderita HNP Lumbal, dimana tingkat nyeri setelah diberi intervensi lebih baik dari pada sebelum intervensi.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Tantangan et al., 2021 yaitu ada pengaruh latihan Mc. Kenzie terhadap pengurangan nyeri. Metode Mc. Kenzie merupakan terapi yang bertujuan mengurangi nyeri, disabilitas dan meningkatkan mobilitas tulang belakang yang dilakukan dengan memberikan latihan aktif yang menggunakan gerakan berulang atau posisi-posisi tertentu dengan, terapi ini dapat dilakukan secara berulang. Latihan gerakan-gerakan tubuh seperti melenturkan otot-otot punggung bawah dan memberikan posisi ekstensi dapat memperbaiki postur tubuh sehingga terjadi peningkatan fleksibilitas punggung bawah dan mengurangi hiperlordosis lumbal. Tekanan diskus pada akar saraf lumbal dapat diminimalis dengan memobilisasi diskus intervertebralis (Widyasari, 2020).

Menurut asumsi peneliti, skala nyeri pada penderita HNP, lumbal menurun dengan dilakukan 9 kali terapi dengan pemberian latihan Mc. Kenzie. Latihan Mc. Kenzie dapat dilakukan dengan cara gerakan kapsulo yang

dapat memberikan efek pemanjangan otot ligamentair tightness dengan ekstensi spine secara intermiten membebaskan kekakuan sendi dan mengurangi rasa nyeri dan spasme pada otot. Pada saat melakukan reposisi nucleus keposisi anterior sebagai akibat dari penekanan pada diskus bagian dorsal dan peregangan diskus bagian anterior otot menjadi relaksasi. Gerakan ke arah ekstensi membantu penguatan otot ektensor dan fleksor sendi lumbosakral dapat mengurangi nyeri dan membantu mengurangi penekanan pada diskus dapat menimbulkan rasa tenang dan nyaman bagi penerimanya.

d. Perbedaan nyeri sebelum dan sesudah Diberikan Intervensi Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS) dengan Latihan Mc. Kenzie

Adanya perbedaan nyeri pada penderita HNP Lumbal sebelum dan setelah diberikan TENS pada penelitian ini. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Patel, 2016) dengan judul Effect of Mckenzie Method With Tens on Lumbal Radiculopathy. Dari hasil penelitiannya disimpulkan bahwa kelompok eksperimen memiliki pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan kelompok kontrol.

Analisis statistik uji beda Independent Sampel T test pada masing - masing 10 sampel menunjukkan nilai $p = 0.005$. Karena nilai $p < 0,05$ maka terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan Mc. Kenzie beserta TENS (grub A) dengan latihan umum beserta TENS (grub B), dalam mengurangi nyeri.

Asumsi peneliti berdasarkan hasil penelitian perbedaan nyeri pada penderita HNP Lumbal setelah diberikan TENS Dengan Latihan Mc. Kenzie. Hasil penelitian membuktikan

bahwa kedua metode ini efektif digunakan untuk mengurangi nyeri pada penderita HNP.

5. KESIMPULAN

Hasil penelitian dan pembahasan tentang Perbedaan Nyeri Pada Penderita HNP Lumbal Setelah diberikan TENS dengan latihan Mc. Kenzie di Klinik dr. Herman Safar Bukittinggi dapat disimpulkan bahwa:

- Rata-rata tingkat nyeri pada responden adalah 5.21 Sebelum pemberian TENS
- Rata-rata tingkat nyeri pada responden adalah 5.47 sebelum pemberian latihan Mc. Kenzie
- Rata-rata tingkat nyeri pada responden adalah 3.00 sesudah pemberian TENS
- Rata-rata tingkat nyeri pada responden adalah 2.11 Sesudah pemberian latihan Mc. Kenzie diketahui
- Ada pengaruh pemberian TENS diketahui rata-rata nyeri sebelum dan sesudah dilakukan tindakan TENS dengan Latihan Mc. Kenzie.
- Ada pengaruh pemberian Mc. Kenzie diketahui rata-rata nyeri sebelum dan sesudah dengan signifikan $p = 0.002$ ($p < 0.05$)
- Ada perbedaan nyeri sebelum dan sesudah diberikan dengan nilai $p = 0.000$ ($p < 0.05$).

DAFTAR PUSTAKA

- Anggiat, L., Fransisko, I. J., & SSt.Ft, S. (2020). Terapi Konvensional Dan Metode Mckenzie Pada Lansia Dengan Kondisi Low Back Pain Karena Hernia Nukleus Pulposus Lumbal. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 4(2), 44–57. <https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v4i2.113>
- The Healthy Back Institute. 2011. *Sciatica : What Causes It and How to Get Lasting Sciatic Pain Relief*. Diakses: 6 April 2011.
- www.losethebackpain.com/conditions/s
ciatica/
- Kemenkes RI. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia 2018*. Jakarta : Kemenkes.
- Kumbea, N. P., Asrifuddin, A., & Sumampouw, O. J. (2021). Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Nelayan. *Indonesia Journal of Public Health and Community Medicine*, 2(1), 21–26.
- Nugroho, D. S. A. (2015). Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Kasus Hnp Dengan Modalitas Shortwave Diatermy, Traksi Lumbal Dan Mc. Kenzie Exercise Di Rsud. Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto.
- Patel, J. I. (2016). Effect of Mckenzie Method With Tens on Lumbal. 3(1), 94–99.
- Septi Yultra, D. (2016). Pengaruh Pemberian Trancutaneous Electrical Nerve Stimulation (Tens) Dan Latihan Mc.Kenzie Pada Pasien Penderita Hernia Nukleus Pulposus (Hnp) Lumbal Terhadap Pengurangan Nyeri Di Rsud Solok Tahun 2016.
- Sudaryanto. (2018). Kombinasi Teknik Proprioceptive Neuromuscular Facilita Tion Dan Mc.Kenzie Exercise Lebih Efektif Daripada Mc.Ken Zie Exercise Terhadap Perubahan Fungsional Lumbal Pada Penderita HNP Lumbal.
- Tantangan, R., Bintang, S. S., & Ginting, S. (2021). Pengaruh Metode Mc Kenzie Exercise dan Core Stability Exercise terhadap Penurunan Nyeri pada Penderita Hernia Nucleus Pulposus. 6(2), 107–111.
- Ulandari, R. (2020). Pengaruh Pemberian Terapi Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS) Terhadap Pengurangan Nyeri Pada Pasien Lansia Dengan Low Back Pain Di Fisioterapi Rumah Sakit An-Nisa Tangerang Tahun 2020.
- Widyasari, O. R. (2020). Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Hernia Nucleus Pulposus (HNP) dengan Modalitas Traksi dan MC. Kenzie exercise di RSO Prof DR. R. Soeharso Surakarta.

Yuniar. (2014). Pemberian Pilates Exercise Sama dengan Mckenzie Exercise Dalam Penurunan Skor Disability Index Pada Penderita Hernia Nukleus Pulposus di Klinik Bali Chiropractic Denpasar.