

BAB I

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan yang besar dan paling sering terjadi di kalangan masyarakat saat ini adalah *Low Back Pain (LBP) Myogenic*. Di negara maju maupun berkembang angka kejadian LBP diperkirakan 60%-85% (Paramita *et al*, 2015). Data yang diperoleh dari pekerja kuli panggul yang mengikuti pengajian di Desa Palur Ngringo RW 03 bahwa 52 orang dari 112 orang mengalami *Low Back Pain Myogenic* dengan tanda adanya ketegangan pada otot di sekitar lumbal. Pekerja kuli panggul mengeluhkan *Low Back Pain Myogenic* dikarenakan mengangkat beban berat dengan posisi yang salah. Pekerja kuli panggul belum mengetahui cara mengurangi nyeri *Low Back Pain Myogenic* dengan latihan yang benar sehingga perlu adanya sebuah media KIE untuk memberikan informasi kepada pekerja kuli panggul. Biasanya LBP *Myogenic* dirasakan setelah melakukan kegiatan yang berlebihan, seperti mengangkat beban berat dengan posisi yang salah, duduk yang terlalu lama karena dapat mengakibatkan kehilangan dan mengganggu produktivitas kerja (Ismaningsih *et al.*, 2019). Sebagian berat dari tubuh disangga oleh punggung bawah sehingga menyebabkan kerusakan pada otot rangka dan ligamen punggung bawah (Wijayanti, R. 2019). Apabila hal ini terjadi secara terus menerus maka otot akan terasa nyeri yang disebabkan karena kebiasaan postur yang buruk (Davies K, 2012).

Fisioterapi dapat membantu mengurangi keluhan tersebut dengan cara pemberian program latihan salah satunya yaitu *core stability exercise* dan *william flexion exercise*. *Core stability* bertujuan untuk memelihara kesehatan punggung bawah, statik stabilisasi, dinamika *trunk* dan mencegah terjadinya cedera pada punggung bawah serta area ekstremitas bawah terutama dalam perbaikan postur untuk penurunan nyeri *Low Back Pain Myogenic* kemudian latihan *william flexion* dapat mengurangi nyeri pinggang dengan memperkuat otot yang memfleksikan *lumbo sacral spine*, terutama otot abdominal dan otot gluteus maksimum dan meregangkan kelompok ekstensor punggung bawah. Melihat tingginya angka gangguan muskuloskeletal khususnya pada kasus LBP *Myogenic* di Desa Palur Ngringo RW 03 dimana masyarakat umum khususnya pekerja kuli panggul belum mengetahui cara mengurangi nyeri dengan latihan yang benar sehingga perlu

adanya media *booklet* untuk memberikan informasi dan sebagai media edukasi kepada pekerja kuli panggul dalam melakukan latihan untuk mengurangi nyeri LBP *Myogenic* media dipilih karena dianggap efektif dalam menyampaikan informasi dengan bentuknya yang praktis mudah dibawa kemana-mana dan memuat isi yang singkat dan jelas. Selain itu, *booklet* juga memuat ilustrasi gambar yang menambah daya tarik seseorang untuk membacanya.

Manfaat pembuatan *booklet* ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan kepada masyarakat khususnya pekerja kuli panggul tentang *core stability* dan *william flexion* untuk menurunkan nyeri pada kasus LBP *Myogenic*. Selain itu, *booklet* ini diharapkan dapat dikembangkan lebih baik lagi sebagai media promotif bagi fisioterapi dalam menangani nyeri LBP *myogenic*.