

BAB 1

PENDAHULUAN

Low back pain merupakan nyeri pada punggung bawah lokal atau radikuler. Nyeri ini dirasakan pada area *lumbosacral*. *Low back pain* adalah suatu gangguan otot. Pada punggung bagian bawah, tendon, dan ligamen yang dapat disebabkan oleh aktivitas seperti duduk dalam waktu lama. *Low back pain* merupakan gangguan *muskuloskeletal* dengan manifestasi pertama akibat aktivitas kerja dengan angka 32,7%. Jenis kelamin juga dapat mempengaruhi kondisi ini diantaranya yaitu wanita lebih cenderung mengalami nyeri punggung bawah dibanding pria (Kinasih *et al.*, 2023)

Low back pain non-spesifik menyerang dari segala usia dan merupakan penyakit paling banyak di seluruh dunia. Penelitian mendukung untuk mengidentifikasi kasus-kasus yang jarang dari nyeri punggung yang disebabkan oleh patologi medis, sehingga memerlukan diagnosa spesialis, atau keduanya. Karena nyeri punggung bawah non-spesifik tidak memiliki penyebab pathoanatomical yang diketahui, penanganan berfokus pada mengurangi rasa sakit (Amin *et al.*, 2019)

Dari sekitar 70% sampai 80% warga di negara maju terkena *low back pain*. Setiap tahunnya 14% sampai 45% orang di kalangan dewasa mengalami *low back pain*. Meskipun data epidemiologi nyeri punggung belum tersedia di Indonesia, namun jumlah kunjungan rumah sakit di Indonesia sekitar 31,7% (Fitriyani *et al.*, 2020).

Kejadian LBP paling sering disebabkan oleh penyebab non-spesifik, yaitu 85 sampai 95% kasus. Penyebab LBP non-spesifik 80% berkaitan dengan pekerjaan yang mengharuskan pekerja untuk mengangkat beban saat bekerja. Di lingkungan kerja LBP dapat dipengaruhi oleh beban kerja, kapasitas kerja, dan lingkungan kerja. Beban kerja merupakan kegiatan yang harus diselesaikan dalam durasi waktu tertentu. Beban kerja terdiri atas beban mental, sosial, dan beban fisik. Beban kerja fisik adalah pekerjaan yang memerlukan energi fisik otot sebagai sumber tenaganya (Emilda *et al.*, 2020)

Menurut dari data Kementerian Kesehatan RI pada tahun 2018 membuktikan prevalensi *Low Back Pain* (LBP) *myogenic* di Indonesia sebanyak 18%. Prevalensi ini bisa terjadi peningkatan seiring dengan bertambahnya usia, dan usia yang paling sering mengalami yaitu di rentang usia periode menengah dan awal periode empat. Penyebab dari keluhan LBP sebagian besar (85%) adalah nonspesifik (Kinasih *et al.*, 2023).

Low Back Pain atau nyeri punggung bawah yaitu salah satu gangguan *muskuloskeletal* akibat dari ergonomi yang salah. *Low back pain* didefinisikan sebagai nyeri antara batas *costae* dan lipatan *gluteaus inferior* yang berlangsung lebih dari satu hari. Bisa disertai dengan nyeri kaki atau mati rasa tetapi tidak termasuk rasa sakit yang dialami pada saat menstruasi dan kehamilan (Afifa *et al.*, 2023).

Nyeri dapat menimbulkan gangguan tidur, depresi, *anoreksia*, kehilangan berat badan, *fatigue*, dan terisolasi dari kehidupan sosial serta dapat menyebabkan gangguan dalam berpakaian, mandi, aktivitas sehari-hari, perjalanan, belanja, memasak dan pekerjaan rumah. Data klinis dan survei menunjukkan bahwa nyeri dapat mengganggu kualitas hidup pasien, terutama yang mengalami nyeri kronik. Gangguan kualitas hidup dapat berupa gangguan fungsional (menjadi tidak aktif), gangguan fisik, dan gangguan dalam interaksi sosial (Syafrianto *et al.*, 2023)

Peran fisioterapi dalam menangani masalah nyeri punggung bawah salah satunya memberikan metode *feldenkrais exercise*. Metode ini merupakan latihan yang dilakukan untuk meningkatkan relaksasi dan menitikberatkan pemusatan pikiran, emosi, penglihatan dan pengaturan pola pernafasan. *Feldenkrais exercise* dilakukan untuk meningkatkan dan aktivasi otot bagian dalam dari *lumbal* dan meningkatkan stabilitas pada jaringan yang ada di dalamnya. Pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Mohan menyatakan bahwa dengan latihan menggunakan *feldenkrais* dapat meningkatkan relaksasi otot bagian paralumbal dan memberikan aktivasi pada otot pada *deep ekstensor* sehingga sangat efektif untuk nyeri punggung bawah (Aminurrahman *et al.*, 2022)

Tujuan utama dari penyusunan KIE ini yaitu untuk memudahkan dalam memberikan informasi dan edukasi mengenai layanan kesehatan yang disampaikan melalui video. Alasan pemilihan video ini karena media video sangat efektif digunakan untuk lansia yang kemungkinan sudah tidak lagi tertarik untuk membaca, serta adanya animasi dan contoh gerakan latihannya sehingga memudahkan lansia untuk memahami dan mempraktikkan.

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan di posyandu lansia yang berada di Boyolali terdapat 40 lansia yang terdiri dari 36 lansia perempuan dan 4 lansia laki-laki, diantaranya mengeluhkan nyeri punggung bawah sejumlah 17 lansia. Maka dari itu penulis tertarik untuk membuat media edukasi berupa video dengan judul Penerapan *Feldenkrais Exercise* Terhadap Penurunan Nyeri Low Back Pain pada Lansia. Video ini diharapkan dapat membantu untuk memahami latihan yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri pada low back pain.

Video adalah media untuk penyampaian informasi atau pesan-pesan kesehatan yang mudah disampaikan dan dipelajari ke masyarakat. **Tujuan** produk KIE dengan media video “Penerapan Feldenkrais Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Low Back Pain pada Lansia” diharapkan bisa membantu mengatasi permasalahan nyeri pada low back pain. **Manfaat** video yaitu sebagai media komunikasi kesehatan yang dapat membantu lansia mengetahui feldenkrais exercise untuk mengatasi nyeri low back pain, dengan latihan yang telah dipraktikkan didalam video sehingga memudahkan lansia dalam mempraktikkan, sehingga lansia dapat dengan mudah mengingat dan melakukan secara mandiri pada kehidupan sehari-hari.