

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Nyeri Punggung Bawah (*Low Back Pain*) merupakan manifestasi keadaan patologik yang dialami oleh jaringan atau alat tubuh yang merupakan bagian pinggang atau yang ada didekat pinggang (Hartiti, T *et al* 2012).

*Low Back Pain* (LBP) merupakan rasa nyeri yang dirasakan pada punggung bawah yang sumbernya adalah tulang belakang daerah *spinal* (punggung bawah), otot, saraf, tendon, sendi, atau tulang rawan (Riningrum, H, 2016). *Low Back Pain* (LBP) adalah nyeri yang dirasakan pada daerah punggung bawah, dapat berupa lokal maupun nyeri *radikuler* atau keduanya. Nyeri ini terasa diantara sudut iga terbawah sampai lipatan bokong bawah yaitu didaerah *lumbal* atau *lumbosakral* dan sering disertai dengan penjaralan nyeri kearah tungkai dan kaki (Nauli, F.A *et al* 2015). Menurut *World Health Organization* (WHO), Nyeri ini juga diderita oleh usia muda maupun tua namun keadaan semakin parah pada usia 30-60 tahun keatas. Sebanyak 2-5% dari karyawan negara dinegara industri tiap tahun mengalami nyeri punggung bawah, dan 15% dari *absenteisme* di industri baja serta industri perdagangan disebabkan karena nyeri punggung bawah (Riningrum, H, 2016).

Angka kejadian *low back pain* diperkirakan antara 7,6% sampai 37% di Indonesia. Dari hasil penelitian secara nasional dilakukan kelompok studi PERDOSSI (Persatuan Dokter Spesialis Saraf Indonesia) pada bulan Mei 2002 di 14 rumah sakit pendidikan, dengan hasil menunjukkan bahwa keluhan nyeri tengkuk sebesar 37,5%, bahu kanan 53,8%, bahu kiri 47,4%, dan nyeri punggung bawah sebesar 45% dari 1.598 orang. Dari jumlah penderita tersebut, 251 orang (15%) yang mengalami nyeri punggung bawah adalah penjahit (Riningrum, H, 2016)

Dilihat dari data yang dikumpulkan dari penelitian Pusat Riset dan Pengembangan Pusat Ekologi Kesehatan, Departemen Kesehatan yang

melibatkan 800 orang dari 8 sektor informal di Indonesia menunjukkan keluhan LBP dialami 31,6% petani kelapa sawit di Riau, 21% pengrajin wayang kulit di Yogyakarta, 18% pengrajin onix di Jawa Barat, 16% penambang emas di Kalimantan Barat, 14,9% Pengrajin sepatu di Bogor dan 8% pengrajin kuningan di Jawa Tengah (Nauli, F.A *et al* 2015).

Beberapa kondisi yang mungkin menjadi faktor pencetus antara lain adalah pekerjaan yang memerlukan pergerakan kekuatan atau pengulangan yang berlebihan dari gerakan-gerakan yang dapat menimbulkan cedera otot serta saraf, posisi canggung atau posisi yang tidak mendukung sehingga akan menimbulkan peregangan yang berlebihan, posisi statis atau posisi pekerja harus diam atau tidak bergerak dalam jangka waktu yang lama, gerakan-gerakan seperti membungkuk dan juga memutar, serta waktu pemulihan yang tidak memadai karena lembur dan kurang istirahat. (Oktaliansah, E, *et al* 2015).

Faktor resiko terjadinya LBP antara lain usia, indeks massa tubuh (IMT), kehamilan dan faktor psikologis. Seorang yang berusia lanjut akan mengalami LBP karena penurunan fungsi-fungsitubuh terutama tulang, sehingga tidak lagi elastis seperti diwaktu muda. Sedangkan postur merupakan faktor pendukung LBP. Kesalahan postur seperti bahu melengkung kedepan, perut menonjol kedepan dan lordosis lmbal berlebihan dapat menyebabkan spasme otot (ketegangan otot). Hal ini merupakan penyebab terbanyak dari LBP. (Nauli, F.A. 2015).

Keluhan nyeri punggung bawah bermula dari keluhan *musculoskeletal* yang dibiarkan berlanjut dan mengakibatkan kelainan\ yang menetap pada otot dan juga kerangka tubuh. Mekanisme terjadinya nyeri punggung bawah telah lama dipelajari, namun penyebab pasti masih menjadi misteri.

Salah satu upaya yang dianggap tepat untuk mencegah peningkatan keluhan nyeri punggung bawah adalah pemberian pelatihan peregangan atau *stretching* yang merupakan upaya administratif dalam mengurangi resiko bahaya ergonomi di tempat kerja.

Bedasarkan study pendahuluan didapat 3 dari 5 pasien mengalami *low back pain* dan 2 di antaranya memeriksakan kepuskesmas lalu diberi obat dan 1 hanya jika mengalami *low back pain* cukup di gunakan untuk istirahat.

Bedasarkan data yang didapat pada tanggal 27 Maret 2018, dengan melihat catatan medik Puskesmas Ngoresan Jebres Surakarta, sebanyak 34.009 jiwa, dari jumlah tersebut sebanyak 130 pasien (0,38%) yang menderita *low back pain*. Bedasarkan hasil wawancara dengan salah satu pegawai di Puskesmas Ngoresan dan dengan melihat data pasien sebanyak 45 pasien laki-laki (35%), dan 86 pasien wanita (65%) mengalami masalah keperawatan yaitu *low back pain*. Bedasarkan latar belakang diatas penulis tertarik meneliti tentang Teknik *stretching* terhadap Tingkat Nyeri Punggung Bawah (*low back pain*).

## **B. Rumusan Masalah**

Apakah penerapan teknik *stretching* dapat membuat perubahan terhadap skala nyeri terhadap penderita Nyeri Punggung Bawah (*low back pain*).

## **C. Tujuan**

### Tujuan Umum

Untuk mendeskripsikan fungsi teknik *stretching* terhadap perubahan skala nyeri pada penderita Nyeri Punggung Bawah (*low back pain*) di Petoran Jebres Surakarta.

### Tujuan Khusus

1. Mendeskripsikan skala nyeri pada nyeri punggung bawah (*low back pain*) sebelum dilakukan *stretching*.
2. Mendeskripsikan perubahan skala nyeri pada nyeri punggung bawah (*low back pain*) setelah dilakukan *stretching*.
3. Mendiskripsikan skala nyeri pada nyeri punggung bawah (*low back pain*) sebelum dan sesudah dilakukan *stretching*

#### **D. MANFAAT PENELITIAN**

Penelitian ini, diharapkan memberikan manfaat bagi :

a. Bagi Klien

Bagi Klien dapat digunakan sebagai informasi keperawatan mandiri atau keluarga pasien penderita *low back pain* dan mengetahui terapi non farmakologi dari penyakit *low back pain*, sehingga dapat diterapkan setiap saat.

b. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan peneliti tentang pengaruh teknik *stretching* terhadap penurunan tingkat *low back pain*, sekaligus sebagai bahan masukan sumber data penelitian selanjutnya dan mendorong.

c. Bagi Puskesmas

Bagi puskesmas dapat dijadikan sebagai tindakan keperawatan dengan terapi non farmakologis pada pasien dengan keluhan *low back pain*.