

BAB I

PENDAHULUAN

Nyeri punggung bawah atau dalam istilah medis dikenal dengan sebutan LBP (Low Back Pain) merupakan gejala ketidaknyamanan yang dialami seseorang yang ditandai dengan munculnya rasa nyeri / tidak nyaman pada bagian punggung bawah. Kecenderungan yang terjadi. LBP diakibatkan karena adanya gangguan yang berkaitan dengan muskuloskeletal dan neoromuskular (Purwanto et al., 2024)

LBP ditandai dengan rasa nyeri atau ketidaknyamanan di area punggung bawah dan dapat menyerang siapa saja, tanpa memandang usia maupun jenis kelamin. Kondisi ini tidak hanya mengganggu aktivitas kerja dan produktivitas, tetapi juga berdampak pada kualitas hidup dan kesehatan mental penderitanya (Nabylla Sharfina Sekar nurriwanti, 2025)

Berdasarkan *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2020 nyeri punggung bawah atau LBP di seluruh dunia mencapai 619 juta orang dan di perkirakan jumlah kasus akan meningkat menjadi 843 juta kasus pada tahun 2050, sebagian besar disebabkan oleh penambahan populasi dan penuaan. Jumlah kasus LBP tertinggi terjadi pada usia 50-55 tahun dan lebih banyak terjadi pada wanita (WHO, 2023). Menurut Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan Kementerian Republik Indonesia (Kemenkes RI), prevalensi Low Back Pain (LBP) di Indonesia adalah 18%. Angka kejadian di Indonesia berdasarkan kunjungan pasien dari beberapa rumah sakit sekitar 3-17% dari keluhan Low Back Pain (LBP) (Habir et al., 2023).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan provinsi Jawa Tengah tahun 2022 jumlah prevalensi yang menderita nyeri punggung bawah berjumlah 314.492 orang yang dilihat dari datanya diperkirakan 40% berasal dari penduduk Jawa Tengah berusia 20-65 tahun sedangkan prevalensi laki-laki diperkirakan 18,2% dan perempuan 13,6%. Data dari Dinas Kesehatan Kota Surakarta pada tahun 2022 prevalensi LBP di Kota Surakarta berjumlah 1034 orang dari tahun 2022-2023 yang dilihat data

kebanyakan ibu rumah tangga yang memiliki kegiatan aktivitas kegiatan yang berbeda-beda (Susanti&Wulandari, 2024).

LBP atau nyeri punggung bawah adalah nyeri pada punggung bawah yang berasal dari tulang belakang baik berupa otot, syaraf atau organ yang lainnya yang diakibatkan oleh penyakit maupun aktivitas tubuh yang tidak baik LBP yang timbul karena duduk lama merupakan kejadian yang sering terjadi saat ini. LBP merupakan bentuk ketidaknyamanan yang berlokasi di bawah sudut iga terakhir (*costal margin*) dan di atas lipatan bokong bawah (*gluteal inferior fold*), dengan atau tanpa nyeri pada tungkai (Setiawan&Widiyanto, 2022).

Penyebab terjadinya LBP dikarenakan aterosklerosis atau yang biasa disebut penyumbatan pada pembuluh darah karena adanya kerja otot yang kontinu sehingga otot menjadi tegang akibatnya terjadi kurangnya suplai oksigen dari zat gizi, asam laktat yang mengalami penumpukan terjadi karena ketegangan otot yang terlalu lama sehingga menyebabkan nyeri pada punggung bawah (Zuniwati, 2021).. Berbagai faktor resiko lainnya seperti, usia, indeks masa tubuh (IMT), masa kerja, kursi kerja, posisi duduk dan kebiasaan olahraga. Seseorang yang mengalami overweight menjadi penyebab LBP disebabkan karena otot dan tulang menahan beban dalam waktu lama mengakibatkan rongga diskus menyempit secara permanen dan juga menyebabkan degenerasi tulang belakang (Agustin, 2022).

LBP atau nyeri punggung bawah timbul akibat dari proses degenerative pada *vertebra lumbal sakralis*. Jika proses ini dibiarkan akan menyebabkan terjadinya *protusio diskus intervertebralis*. Ketika hal ini dibiarkan terus menerus tanpa diberikan pengobatan apapun maka kondisi ini akan berkembang menjadi *hernia nucleuspulposus* (Abdu et al., 2022). Dampak nyeri punggung bawah apabila tidak ditangani dapat menurunkan mobilitas lumbal sehingga akan terjadi keterbatasan gerak sehingga juga dapat mengganggu aktivitas dan ketidaknyamanan karena nyeri yang berkepanjangan sampai mengakibatkan cacat seumur hidup. Namun, proses ini

dapat dicegah apabila pencegahan yang dilakukan sejak dini, terpadu dan berkesinambungan (Susanti&Wulandari, 2024).

Penatalaksanaan Low Back Pain dilakukan dengan 2 cara yaitu, secara farmakologis dan non-farmakologis. Menurut pedoman dari American Collage of Phycisians, rekomendasi farmakologis untuk nyeri punggung bawah akut maupun subakut sebaiknya dimulai dengan obat antiinflamasi nonsteroid (OAINS/NSAID) atau pelemas otot (dengan bukti kualitas sedang). Belum ada kensasus terkait durasi penggunaan NSAID, dan penggunaannya dalam jangka panjang perlu diwaspadai karena dapat menimbulkan efek samping gastroitestinal dan kardiovaskular (Syafia et al., 2025). Salah satu terapi non-farmakologis yang yang diaplikasikan untuk mengatasi keluhan nyeri akibat terjadinya LBP adalah dengan melakukan william flexion exercise adalah untuk meningkatkan stabilitas lumbal dengan penguatan otot abdominal dan penguluran otot punggung (Purwanto et al., 2024).

Willian Flexion Exercise diperkenalkan oleh Dr. Paul William. Program latihan ini banyak ditujukan pada pasien kronik nyeri punggung bawah (NPB) dengan kondisi degenarasi corpus vertebra sampai pada degenrasi diskus (Hasmar&Junaidi, 2022). Untuk meningkatkan kemampuan fungsional dalam beraktivitas maka dapat diberikan juga terapi latihan berupa *William Flexion Exercise*. William Flexion Exercise adalah latihan untuk mengatasi Low Back Pain (LBP) pada gangguan gerak dan fungsi lumbal dengan memberikan gerakan mulai dari posisi awal, gerakan inti sampai akhir, setiap gerakan diberikan secara detail perlahan setiap langkahnya agar pasien mudah untuk mengikutinya (Gina Indria Dewi, 2022).

Berdasarkan penelitian (Novitasari&Silvitasari, 2022), mengenai pengaruh metode william flexion untuk menurunkan nyeri punggung bawah di Universitas Aisyiyah Surakarta, dari 40 mahasiswa mengeluhkan seringnya nyeri pada punggung bawah. Hasil penelitian meunjukkan dengan jumlah 25 responden mahasiswa Universitas Aisyiyah Surakarta dengan skala nyeri sedang (skala 4-6) dengan besaran responden adalah 72% dan keluhan nyeri ringan adalah 28%. Nilai rata-rata sebelum

latihan *william flexion* yaitu 3.92 dan sesudah dilakukan latihan *william flexion* menjadi 1.04.

Hasil penelitian (Setiawan&Widiyanto, 2022), mengenai efektivitas metode *william flexion* untuk mengurangi nyeri punggung bawah menunjukkan 50 anggota PKK di Dusun Tejogan, terdapat 10 responden dengan hasil signifikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode latihan *william flexion* efektif 66%. Nilai nyeri pada kelompok perlakuan mengalami penurunan dari 5,6 menjadi 1,9.

Metode yang digunakan untuk menyampaikan informasi kesehatan ada berbagai macam cara salah satunya adalah dengan booklet. Booklet merupakan buku dengan relatif kecil dengan muatan informasi dan wawasan tentang suatu hal atau bidang tertentu. Kelebihan dari booklet ini, yakni dapat digunakan sebagai media belajar mandiri, dapat dipelajari isinya dengan mudah, dapat dijadikan informasi bagi keluarga dan teman, mudah dibuat dengan sederhana dan biaya relatif lebih murah, tahan lama, memiliki daya tampung lebih luas (Telaumbanua et al., 2023)

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik membuat KIE (Komunikasi Informasi dan Edukasi) sebagai alat ukur untuk menyampaikan informasi dalam bentuk *booklet* yang berjudul “Upaya Meningkatkan Pengetahuan William Flexion Untuk Mengatasi Nyeri Pada Penderita Low Back Pain (LBP) Melalui Media Booklet” . Tujuan dari luaran booklet yang digunakan adalah sebagai media informasi dalam memberikan pengetahuan pada masyarakat tentang metode pelatihan *william flexion* untuk mengatasi nyeri pada penderita LBP atau nyeri punggung bawah. Manfaat luaran *booklet* ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam menurunkan nyeri pada punggung bawah. *Booklet* ini juga dapat dimanfaatkan oleh instansi pendidikan untuk media pembelajaran dan untuk media edukasi pada masyarakat umum.