

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Lansia merupakan tanda-tanda seseorang mengalami penuaan dini atau dapat dikategorikan apabila seseorang sudah berumur 60 tahun ke atas. Berdasarkan Badan Pusat Statistik tahun 2020 melaporkan bahwa persentase penduduk lansia di Indonesia mengalami peningkatan setiap tahunnya. Pada tahun 2020, tercatat bahwa persentase lansia mencapai 26,82 juta penduduk (9,92%) di seluruh dunia. Kemudian, di Indonesia data yang diperoleh untuk daerah Jawa Tengah sebesar 13,81%. (Sutejo, 2022)

Secara global, populasi lansia diprediksi terus mengalami peningkatan. Keberhasilan pembangunan di berbagai bidang terutama bidang kesehatan menyebabkan terjadinya peningkatan Usia Harapan Hidup penduduk dunia termasuk Indonesia. Pertambahan persentase penduduk lansia (>60 tahun) di Indonesia dan di dunia terjadi pada tahun 2015. Terdapat kecenderungan peningkatan persentase kelompok lansia dibandingkan kelompok usia lainnya yang cukup pesat sejak tahun 2013 (8,9% di Indonesia dan 13,4% di dunia) hingga tahun 2050 (21,4% di Indonesia dan 25,3% di dunia) dan 2100 (41% di Indonesia dan 35,1% di dunia). Sebaliknya untuk kelompok usia 0–14 tahun dan 15–59 tahun, persentasenya cenderung mengalami penurunan pada tahun 2050 dan 2100 (Nindy Elliana Benly *et al.*, 2022).

Orang lanjut usia berada pada tahap akhir pertumbuhan. Dan itu adalah proses alami yang tidak dapat dihindari oleh siapa pun. Proses menua ditandai dengan perubahan anatomi, biologi, fisiologi, dan perubahan psikologis. Tanda-tanda kemunduran fisik termasuk perkembangan kulit kendur, kerutan, rambut beruban, kelelahan, gerakan lambat dan penurunan fleksibilitas. Masalah ini pada akhirnya mengarah pada masalah kesehatan umum dan mental (Wahid *et al.*, 2023).

Nyeri punggung bawah atau *Low Back Pain* (LBP) merupakan manifestasi keadaan patologik yang dialami oleh jaringan atau alat tubuh yang merupakan bagian pinggang atau yang ada di dekat pinggang. Prevalensi gangguan musculoskeletal, termasuk *low back pain* dideskripsikan sebagai sebuah epidemik. Banyak faktor resiko yang berhubungan dengan

keluhan LBP, seperti hereditas, usia, jenis kelamin, deformitas postur tubuh, aktivitas fisik, masa kerja, dan porsi kerja (Silviyani , 2019).

Usia seseorang yang semakin tua akan mengalami berbagai macam penyakit, hal ini terjadi karena semakin tua umur seseorang maka sel-sel yang berada di dalam tubuh akan mengalami degenerasi. Jenis kelamin perempuan lebih sering mengalami keluhan nyeri punggung bawah daripada laki-laki. Faktor lainnya adalah faktor fisik yang mencakup ketegangan fisik, seringnya mengangkat beban, dan postur kerja yang kurang tepat. (Ratna Ningrum, 2019).

Nyeri punggung bawah miogenik berhubungan dengan stress/strain otot-otot punggung, tendon dan ligamen yang biasanya ada bila melakukan aktivitas sehari-hari secara berlebihan, seperti duduk/berdiri terlalulama juga mengangkat benda berat dengan cara yang salah. Nyeri bersifat tumpul dan intensitas bervariasi sering kali menjadi kronik. Nyeri ini tidak disertai parestesi, defisit neurologi. Bila batuk atau bersin nyeri tidak menjalar ke tungkai (Ratna Ningrum, 2019).

Fisioterapi sebagai tenaga kesehatan berperan untuk mengurangi rasa nyeri dan meningkatkan kekuatan otot pada kasus *low back pain myogenic* lansia, salah satunya dengan intervensi *William flexion exercise* dan *friction. William Flexion Exercise* merupakan terapi latihan atau latihan fisik yang digunakan fisioterapi untuk mempertahankan dan mengembalikan kesehatan fisik serta untuk menjaga sendi dan otot agar tetap bergerak. Latihan ini dapat mengurangi nyeri pinggang bawah dan merupakan bentuk latihan fisik untuk mengurangi penekanan pada elemen posterior tulang belakang, sehingga dapat menjaga keseimbangan yang tepat antara kelompok otot-otot fleksor dan ekstensor postural.

Latihan *William flexion* diyakini sebagai latihan untuk menambah lengkung lumbal dan meningkatkan fleksibilitas otot (Halimah *et al.*, 2022). Kemudian *Friction* merupakan salah satu terapi non-farmakologi yang dapat menurunkan nyeri *low back pain*, *friction* akan mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan mobilitas serta melancarkan peredaran darah. Kedua intervensi tersebut yang mana pada latihan *William Flexion exercise* dapat meningkatkan kemampuan fungsional pasien dan *friction* dengan metode gerakkannya yang dapat mengurangi nyeri maka jika digabungkan akan memberikan

pengaruh yang cukup signifikan pada penderita *Low back pain myogenic* pada lansia (Haryanti *et al.* 2023).

Dari hasil pengamatan di RS Indriati terdapat 64 lansia per bulannya mengalami keluhan *Low Back Pain Myogenic*, berdasarkan uraian dari latar belakang di atas maka peneliti tertarik dan ingin mengetahui apakah terdapat pengaruh pemberian *William Flexion Exercise* dan *Massage* terhadap penurunan nyeri pada pasien lansia dengan keluhan *low back pain myogenic*.

## **B. Perumusan Masalah**

Berdasarkan penjelasan latar belakang di atas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh pemberian kombinasi *William Flexion Exercise* dan *friction* terhadap penurunan nyeri pada lansia penderita *Low Back Pain Myogenic*?
2. Apakah ada pengaruh pemberian kombinasi *William Flexion Exercise* dan *friction* terhadap peningkatan kemampuan fungsional pada lansia penderita *Low Back Pain Myogenic*?

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui apakah ada pengaruh pemberian *William Flexion Exercise* dan *friction* terhadap penurunan nyeri dan peningkatan fungsional pada lansia penderita *Low Back Pain Myogenic*.

### 2. Tujuan Khusus

- a) Untuk mengetahui apakah ada pengaruh pemberian *William Flexion Exercise* dan *friction* terhadap penurunan nyeri pada lansia penderita *Low Back Pain Myogenic*.
- b) Untuk menganalisa apakah pengaruh *William Flexion Exercise* dan *Massage* terhadap peningkatan fungsional pada lansia penderita *Low Back Pain Myogenic*.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

Memberikan landasan bagi peneliti lain dalam melakukan penelitian lainnya yang sejenis dalam menangani masalah yang sama.

### 2. Manfaat Praktis

- a. Masyarakat terutama lansia diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dalam memperbaiki gaya hidup dan kondisi kesehatan dengan menerapkan pola hidup sehat.
- b. Menjadikan bukti praktik ilmiah dan dasar penerapan intervensi kombinasi *William Flexion Exercise* dan *friction* terhadap penurunan nyeri pada lansia penderita *Low Back Pain Myogenic*.

## E. Keaslian Penelitian

**Tabel 1.1 Keaslian Penelitian**

No	Penulis dan Tahun	Judul	Persamaan	Perbedaan
1.	Ratna,(2019)	<i>Perbedaan pengaruh William's flexion exercise dan mc. Kenzie exercise pada peningkatan aktivitas fungsional pada low back pain myogenic</i>	Intervensi yang digunakan pada penelitian ini yaitu <i>William flexion exercise</i> pada kasus <i>low back pain myogenic</i>	Intervensi menggunakan kombinasi <i>William flexion exercise</i> dan <i>Mc. Kenzie exercise</i>
2.	Halimah <i>et al.</i> ,(2022)	<i>Kombinasi infrared dan William flexion exercise dalam penurunan nyeri dan meningkatkan fleksibilitas otot</i>	Intervensi pada penelitian ini yaitu <i>William Flexion Exercise</i> dan <i>Infrared</i> dalam penurunan nyeri pada <i>Low Back Pain</i>	Intervensi kombinasi dengan <i>infrared</i> dan <i>william flexion exercise</i>

- |    |                              |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3. | (Zahratur & Priatna, 2019)   | <p><i>Perbedaan efektivitas william flexion exercise dan core stability dalam meningkatkan fleksibilitas lumbal pada low back pain myogenic</i></p> | <p>Intervensi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu <i>William flexion exercise</i> untuk <i>low back pain myogenic</i></p> | <p>Intervensi menggunakan kombinasi <i>william flexion exercise</i> dan <i>core stability</i></p>                                                                                                                                                   |
| 4. | Nur'ain <i>et al.</i> , 2021 | <p><i>Pengaruh deep friction terhadap penurunan nyeri dan spasme pada Low Back Pain Myogenic</i></p>                                                | <p>Mengenai persamaan intervensi dan pada kasus yang sama yaitu <i>friction</i></p>                                             | <p>Perbedaan dari penelitian ini yaitu pada penelitian ini untuk menurunkan Tingkat nyeri dan spasme pada low back pain sedangkan yang akan peneliti lakukan pada penelitian yaitu tentang penurunan nyeri dan peningkatan kemampuan fungsional</p> |