

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Indonesia dikenal sebagai negara agraris dikarenakan sebagian besar penduduknya bekerja di pertanian. Industri pertanian sangatlah penting dalam pertumbuhan ekonomi bangsa Indonesia, salah satu yang dimanfaatkan dapat menggerakkan kinerja Masyarakat dalam permodalan dan investasi, permodalan tersebut dapat menjadi Solusi dalam meningkatkan pasar modal dari sektor pertanian (Rasmi et al., 2023)

Pertanian merupakan pekerjaan yang membutuhkan tenaga dengan aktivitas petani seperti membajak, mencangkul, menanam, memupuk dan memanen yang bisa menimbulkan banyak gangguan kesehatan. Petani menghabiskan waktunya setiap hari di sawah, meskipun mengawasi sawah atau mencangkul dan menanam. Dari beberapa aktivitas tersebut dapat berpengaruh pada posisi saat kerja. Membajak sawah secara manual, menanam padi, mencangkul, petani melakukannya dengan cara membungkuk menggunakan punggung sebagai penopangnya. Semua aktivitas melibatkan otot tulang belakang yang fungsinya untuk memelihara postur tubuh, keseimbangan yang baik, yang memungkinkan petani terkena nyeri punggung bawah atau yang disebut dengan *Low Back Pain (LBP)* (Yunika et al., 2023).

Prevalensi *LBP* menurut *World Health Organisation (WHO)* (2022) menyatakan bahwa gangguan *musculoskeletal* di dunia berjumlah 1,71 milyar, sedangkan *LBP* adalah masalah kesehatan ke 3 di dunia. Prevalensi menurut RISKESDAS (2018) penderita *LBP* di Indonesia sebanyak 12.914 orang atau 3,17%. Prevalensi Jawa Tengah terkait data *LBP* dari DINKES tahun 2018 berjumlah 314.492 orang. Diperkirakan *LBP* data Provinsi Jawa Tengah rata-rata nyeri punggung bawah 40% dari yang berusia 20-65 orang yang menderita *LBP*, diperkirakan laki-laki 18,2% dan perempuan 13,6%. Data yang diperoleh dari Puskesmas Masaran 1 pada bulan Mei 2024 didapatkan penderita *LBP* 19 orang dan pada Puskesmas Masaran 2 pada bulan Mei 2024 didapatkan penderita *LBP* sekitar 21 orang yang berkunjung.

Jika *LBP* tidak segera ditangani dan hanya menyepelkan, berdampak pada perubahan kinematic di daerah lumbal, panggul dan pengembangan nyeri punggung bawah. Apabila berlanjut terus, menyebabkan tekanan pada saraf tulang belakang, nyeri punggung sangat sensitive terhadap ketegangan otot dalam keadaan lemah dan kaku, otot punggung akan mengalami kejang dan mengakibatkan aliran darah yang mengangkut oksigen menjadi terhambat akhirnya otot kekurangan oksigen dan akan mengalami kelumpuhan dan kecatatan (Laminectomy et al., 2022).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Maulidiah Rahmah et al., (2023) total responden 143, 73 (51,8%) responden memiliki tingkat pengetahuan tinggi terkait *LBP*. Upaya pencegahan *LBP* oleh responden masih rendah dibuktikan dengan persentase responden yang tidak melakukan upaya pencegahan *LBP* lebih besar, yakni lebih dari 70 (50%) responden. Berdasarkan hasil tersebut, didapatkan masih rendahnya upaya pencegahan dan penanganan *LBP*, sehingga perlu adanya edukasi mengenai upaya pencegahan dan penanganan *LBP*.

Olahraga sangatlah penting dalam mencegah dan mengobati *LBP*. Akan tetapi, banyak orang yang mengeluh rasa sakit dan kekakuan akibat *LBP* yang memiliki kecenderungan kuat untuk menghindari aktivitas fisik disebabkan adanya ketakutan yang akan memperburuk gejala dan mengakibatkan rasa nyeri yang lama. Otot yang tegang butuh gerakan yang normal dan peregangan untuk bisa sembuh.

Salah satu cara yang dapat mengurangi *LBP* adalah menerapkan metode Latihan *William Flexion*, metode ini diperkenalkan oleh Dr. William's di tahun 1937. Metode ini dirancang untuk mengurangi nyeri punggung melalui penguatan yang ada pada otot-otot lumbal sacral dan meregakan area punggung bawah. Dengan pemberian *William Flexion* diharapkan mampu dalam meningkatkan gerak sendi di daerah lumbal pada penderita *LBP* sehingga menjadikan gerak sendi meningkat dan kembali normal (Sari et al., 2019).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Setiawan & Widiyanto (2022) dengan pengukuran menggunakan *Visual Analog Scale (VAS)*, metode Latihan *William*

*Flexion* didapatkan hasil bahwa 10 responden dari 50 anggota PKK, dengan perlakuan 6 kali dalam 2 minggu, Latihan *William Flexion* efektif dalam menurunkan Tingkat *LBP* sebesar 66%, sebelum diberikan Latihan *William Flexion* Tingkat nyeri pada responden 5,6 dan sesudah dilakukannya Latihan *William Flexion* Tingkat nyeri menurun menjadi 1,9.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Putri et al., (2023) dengan pengukuran menggunakan *VAS* tentang Pengaruh *William Flexion Exercise* Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Miogenik pada Ibu-ibu Pengajian Aisyiyah Tanjung Sari, dapat disimpulkan bahwa Sebelum pemberian *William Flexion Exercise* Tingkat nyeri pada responden 5,55 dan sesudah pemberian *William Flexion Exercise* Tingkat nyeri menurun menjadi 2,10.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Maysaroh et al., (2021) dengan pengukuran menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)* didapatkan hasil bahwa terjadi penurunan setelah dilakukan intervensi *William Flexion*, dari nilai pre test 7,0 setelah post test nilainya 2,5. Sehingga terjadi penurunan nyeri setelah diberikan *William Flexion Exercise* pada pasien *LBP*.

Hasil studi pendahuluan dengan wawancara 5 orang petani, masing-masing petani mengeluh nyeri punggung bawah, 2 diantaranya mengatakan mengkonsumsi obat keju kemeng jika merasakan sakit dan pergi ke klinik terdekat untuk periksa, 3 dari 5 orang tersebut mengatakan sudah sampai periksa ke Rumah Sakit. Dari hasil wawancara, 3 responden yang mengeluh nyeri punggung bawah tidak tahu tentang Latihan *William flexion* yang dapat menurunkan nyeri punggung bawah.

Sehingga dari paparan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian, untuk melihat adanya pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan Penerapan Latihan *William Flexion* pada Petani dengan *LBP*.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian dalam latar belakang, dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu “Bagaimanakah tingkat *Low Back Pain* sebelum dan sesudah dilakukan Latihan *William Flexion* pada Petani di Desa Pringanom Kabupaten Sragen?”

### **C. Tujuan**

#### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui hasil implementasi Latihan *William flexion* pada petani dengan *LBP* di Desa Pringanom Kabupaten Sragen.

#### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mendeskripsikan hasil pengamatan sebelum dilakukan Penerapan Latihan *William Flexion* pada Petani dengan *LBP* di Desa Pringanom Kabupaten Sragen.
- b. Mendeskripsikan hasil pengamatan sesudah dilakukan Penerapan Latihan *William Flexion* pada Petani dengan *LBP* di Desa Pringanom Kabupaten Sragen.
- c. Mendeskripsikan perbandingan hasil akhir dari 2 responden pada petani dengan *LBP* sebelum dan sesudah dilakukan Latihan *William Flexion* di Desa Pringanom Kabupaten Sragen.

### **D. Manfaat**

#### **1. Bagi Masyarakat**

Mengetahui dan mengaplikasikan pengelolaan dengan *LBP* melalui pengelolaan dengan cara *Latihan William Flexion* secara mandiri.

#### **2. Bagi pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan**

- a. Digunakan sebagai penelitian pendahuluan untuk mengawali penelitian lebih lanjut terhadap Penerapan Latihan *William Flexion* pada Petani dengan *LBP*.
- b. Sebagai sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian bidang keperawatan tentang Penerapan Latihan *William Flexion* pada Petani dengan *LBP*, pada masa yang akan datang dalam rangka peningkatan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Keperawatan.

### 3. Bagi Penulis

Memperoleh pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan di tatanan pelayanan keperawatan, khususnya penelitian ini tentang Penerapan Latihan *William Flexion* pada Petani dengan *LBP*.