

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Kesehatan ataupun kebugaran merupakan suatu keadaan yang sehat, baik secara fisik, mental spiritual yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Pembangunan dalam bidang kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar dapat terwujud derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya, sebagai investasi bagi pembangunan sumber daya manusia yang produktif secara sosial dan ekonomis (Permenkes RI No. 36 tahun 2009: 5).

Daya konsumsi masyarakat semakin hari semakin meningkat, baik dari kebutuhan primer, sekunder maupun tersier, kebutuhan akan suatu produk tertentu harus dimbangi dengan kemampuan untuk membeli dan memelihara. Masyarakat terkadang harus bekerja lebih giat dan tekun sehingga terkadang melupakan unsur penting keseimbangan dalam hidup yakni pemeliharaan kesehatan. Kondisi tersebut sangat menarik dan penting untuk dibahas karena banyak dari masyarakat yang bekerja tidak memperhitungkan waktu untuk beristirahat dan juga tidak memperhatikan faktor-faktor yang dapat menimbulkan masalah seperti sikap kerja yang kurang baik, posisi atau tehnik saat menyelesaikan pekerjaan yang kemudian banyak menimbulkan masalah kesakitan, salah satunya adalah keluhan nyeri punggung bawah yang biasa dikenal dengan istilah *low back pain myogenic*.

*Low back pain myogenic* atau nyeri punggung bawah merupakan fenomena yang sering kali dijumpai pada setiap kalangan. Nyeri punggung bawah tidak hanya ditemukan di kalangan orang dewasa tetapi tidak menutup kemungkinan dapat menyerang kalangan pelajar maupun mahasiswa. Data untuk jumlah penderita *low back pain* di Indonesia tidak diketahui secara pasti, namun diperkirakan penderita *low back pain* di Indonesia bervariasi

antara 7,6% sampai 37% dari jumlah penduduk yang ada di Indonesia (Widiyanti, 2009 : 7).

Ada berbagai macam aktivitas yang beresiko menimbulkan *Low back pain myogenic* antara lain aktivitas yang memiliki jam kerja yang panjang dan mengharuskan orang tersebut untuk duduk dalam waktu yang lama dengan posisi duduk tertentu seperti mahasiswa, penjahit, pengemudi truk. Mahasiswa sendiri memiliki faktor resiko yang besar mengalami *Low Back Pain Myogenic* terutama pada mahasiswa jurusan karawitan dikarenakan mahasiswa karawitan memiliki intensitas yang tinggi dalam latihan dan mengharuskan mahasiswa tersebut untuk duduk yang lama dengan posisi tertentu saat latihan. Duduk lama dalam posisi duduk yang statis akan menyebabkan kontraksi otot yang terus menerus serta penyempitan pembuluh darah, sehingga aliran darah terhambat dan jaringan kekurangan oksigen sedangkan kontraksi otot yang lama akan menyebabkan penumpukan asam laktat, kedua hal tersebut dapat menyebabkan nyeri (Hoy dalam Ni Putu dan Mogi 2015: 688).

Ada banyak metode penanganan yang dapat diberikan oleh fisioterapi kepada penderita *low back pain myogenic* antara lain penggunaan *kinesio taping* dan pemberian *core stability exercise* untuk mengurangi nyeri punggung bawah. *Kinesio taping* berfungsi untuk mengoreksi, meningkatkan aliran limfatik, meningkatkan aliran darah dan memperbaiki gangguan *musculoskeletal* yang didasarkan pada proses penyembuhan alami sehingga dapat membantu dalam mengurangi rasa nyeri (Nugroho, 2013: 20).

Menurut penelitian Kibeler dalam Sari (2016: 7), pada pemberian *core stability exercise* akan mengaktifkan otot-otot *transversus abdominis* dan *multivodus* yang diperlukan untuk meningkatkan tekanan *intra abdominal* dan menopang *trunk*, beban pada otot-otot *trunk* akan menurun sehingga menjadi rileks dan aliran darah menjadi lancar, sisa metabolisme cepat terbuang dan akhirnya rasa nyeri pada *low back pain myogenic* dapat berkurang.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti diketahui bahwa dalam melakukan latihan karawitan mahasiswa bisa

menghabiskan waktu 2 hingga 4 jam dengan posisi duduk bersila sehingga banyak mahasiswa yang mengeluhkan pegal dan kaku pada bagian punggung hingga pinggang bawah, dan kebanyakan mahasiswa saat mengalami keluhan tersebut menyatakan mereka tidak melakukan usaha apapun untuk mengobati keluhan yang dirasakannya, diketahui 13 dari 21 mahasiswa karawitan memiliki keluhan nyeri akibat *low back pain myogenic*. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang perbedaan pengaruh *kinesio taping* dan *core stability exercise* terhadap penurunan nyeri pada *low back pain myogenic* pada mahasiswa karawitan.

## **B. Rumusan Masalah**

Apakah ada perbedaan pengaruh pemberian *kinesio taping* dan *core stability exercise* terhadap penurunan nyeri *low back pain myogenic* pada mahasiswa karawitan di Institut Seni Indonesia Surakarta?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui perbedaan pengaruh pemberian *kinesio taping* dan *core stability exercise* terhadap penurunan nyeri *low back pain myogenic* pada mahasiswa karawitan.

### **2. Tujuan khusus**

- a. Mengetahui karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin dan lama duduk.
- b. Mengetahui intensitas nyeri *low back pain myogenic* sebelum dan sesudah diberikan *kinesio taping*.
- c. Mengetahui intensitas nyeri *low back pain myogenic* sebelum dan sesudah diberikan *core stability exercise*.
- d. Menganalisa perbedaan pengaruh pemberian *kinesio taping* dan *core stability exercise* terhadap penurunan nyeri *low back pain myogenic* pada mahasiswa karawitan.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Hasil ini diharapkan bermanfaat bagi:

1. Profesi Fisioterapi

Diharapkan dapat menjadi rekomendasi bagi teman sejawat terkait dalam program penurunan nyeri dengan pemberian *kinesio taping* dan *core stability* pada kasus *low back pain myogenic*.

2. Responden

Diharapkan dapat membantu para responden dalam mengurangi keluhan nyeri yang disebabkan oleh *low back pain myogenic*.

3. Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai data dasar ataupun satu referensi yang dapat menambah pengetahuan dan wawasan dalam bidang fisioterapi mengenai program penanganan *low back pain myogenic*.

4. Institusi

Diharapkan dapat menjadi rekomendasi bagi institusi terkait dengan program penurunan nyeri *low back pain myogenic* dengan pemberian *kinesio taping* dan *core stability*.

#### **E. Keaslian Penelitian**

1. Menurut Prasetyo (2016), melaporkan hasil penelitian dengan judul “Perbandingan Pengaruh Pemberian *Kinesio taping* dan *Core Stability Exercise* Terhadap Penurunan Nyeri pada *Low Back Pain Myogenic* Petani”. Penelitian ini dilaksanakan di desa Boto dengan mengambil sampel sebanyak 20 responden yang berumur 55-65 tahun, dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok *kinesio taping* 10 responden dan *core stability exercise* 10 responden. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *Quasi Experiment* dengan desain penelitian *pretest and posttest two group design*. Teknik analisis pada penelitian ini menggunakan uji *wilcoxon* untuk uji pengaruh dan menggunakan uji *mann withiney* untuk uji beda. Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelompok *kinesio taping* dan *core stability exercise*

terhadap penurunan *low back pain myogenic*. **Perbedaannya** yaitu penelitian tersebut mengambil responden dengan latar belakang petani, sedangkan peneliti menggunakan responden dengan latar belakang mahasiswa karawitan. Penelitian tersebut juga menggunakan metode *quasi experiment* sedangkan peneliti ingin menggunakan metode *true experiment*.

2. Menurut Ardella (2013) melaporkan hasil penelitian dengan judul “Pengaruh *Kinesio Taping* Terhadap Penurunan Nyeri Kasus *Carpal Tunnel Syndrome* pada Operator Komputer di Pabelan” penelitian ini menggunakan metode *Quasi Experiment* dengan desain penelitian *pretest-posttest with control group design*. Penelitian ini dilakukan di Desa Pabelan dengan mengambil jumlah sampel sebanyak 19 responden, dengan rincian pada kelompok eksperimen 10 responden, sedangkan pada kelompok kontrol terdapat 9 responden. Hasil penelitian ini dianalisa dengan uji *Independent T-test* dan hasil dari penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh penurunan nyeri *carpal tunnel syndrome* pada operator komputer. **Perbedaannya** yaitu penelitian tersebut hanya menggunakan *kinesio taping* dan hanya menggunakan satu intervensi untuk mengurangi nyeri sedangkan dalam penelitian yang akan dilakukan menggunakan dua intervensi yaitu *kinesio taping* dan *core stability exercise* dalam mengurangi nyeri pada *low back pain myogenic*.
3. Menurut Ayuningtyas (2017) melaporkan hasil penelitian dengan judul “Pengaruh *Core Stability Exercise* Terhadap Pengurangan Nyeri *Low Back Pain Myogenic* pada Lansia” penelitian ini menggunakan metode *Quasi Experiment* dengan desain penelitian *pretest-posttes control group design*. Penelitian ini dilakukan di desa Kebon Agung Klaten, dengan mengambil sampel sebanyak 38 responden, kemudian dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dengan jumlah 19 responden diberikan perlakuan *core stability exercise*, sedangkan kelompok kontrol dengan jumlah 19 responden tidak diberikan perlakuan *core stability exercise*. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan *Paired Samples T-test*

dan *Independent Samples T-test*. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh *core stability exercise* terhadap pengurangan nyeri *low back pain myogenic* pada lansia. **Perbedaannya** yaitu penelitian tersebut hanya menggunakan *core stability exercise* dan hanya satu intervensi untuk mengurangi nyeri pada *low back pain myogenic* sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan dua intervensi yaitu *kinesio taping* dan *core stability exercise* untuk mengurangi nyeri pada *low back pain myogenic*.