

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Low Back Pain (LBP) atau Nyeri Punggung Bawah merupakan penyakit umum yang sering terjadi di masyarakat, yang menyebabkan terbatasnya gerakan dalam melakukan aktivitas fisik sehingga individu yang mengalaminya menjadi tidak produktif. Pekerja berat dapat beresiko terkena *low back pain* karena posisi bekerja yang salah, misalnya membungkuk dan mengangkat beban yang berat.

Low Back Pain (LBP) didefinisikan sebagai nyeri, ketegangan otot atau kekakuan yang terlokalisasi di bawah batas tulang *costae* (tulang rusuk) ke atas lipatan *glutealis inferior* dengan atau tanpa nyeri kaki (Almoallim et al., 2014). Rasa sakit dapat mulai secara tiba-tiba atau berkembang secara bertahap. Nyeri punggung bawah non spesifik didefinisikan sebagai nyeri punggung bawah yang tidak dikaitkan dengan patologi spesifik yang dapat dikenali dan diketahui, misalnya infeksi, tumor, osteoporosis, fraktur dan proses inflamasi (*World Health Organization, 2004*).

Berdasarkan *The Global Burden of Disease 2010 Study*, secara global dan dari 291 penyakit yang diteliti, LBP adalah peringkat terbesar sebagai kontributor untuk disabilitas global yang diukur melalui *Years Lived with Disability* (YLDs) dan menduduki peringkat keenam dalam hal beban keseluruhan yang diukur dengan *The Disability Adjusted Life Year* (DALYs) (Hoy et al., 2014). Prevalensi penyakit *musculoskeletal* tertinggi berdasarkan pekerjaan adalah petani, nelayan atau buruh yaitu sebesar 31,2 % (Riskesdas, 2013). Prevalensi meningkat secara

terus menerus dan mencapai puncaknya antara usia 35 hingga 55 tahun. Semakin bertambahnya usia seseorang, risiko untuk terkena penyakit LBP akan semakin meningkat karena terjadinya kelainan pada diskus *intervertebralis* pada usia tua (*World Health Organization, 2003*). Pengaruh umum terhadap nyeri punggung bawah berkaitan dengan proses penuaan seiring bertambahnya umur, termasuk degenerasi tulang yang berdampak pada peningkatan resiko nyeri punggung bawah (*Budiono, 2003*).

Data epidemiologi mengenai LBP di Indonesia belum ada, namun insiden berdasarkan kunjungan pasien beberapa Rumah Sakit di Indonesia berkisar antara 3-7% (*Depkes RI, 2011*). Sementara penelitian di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Bhakti Darma Husada Surabaya tahun 2012 menunjukkan sebanyak 86,7% penderita LBP (*Wicaksono, 2012*). Sedangkan tingkat nyeri pasien LBP setelah pemberian terapi akupunktur di poli neurologi RSUD Dr. Harjono Ponorogo dari data penelitian menunjukkan bahwa terjadi perubahan yang signifikan antara sebelum terapi akupunktur dan sesudah terapi akupunktur (*Purwanto, 2012*).

Low back pain dapat disebabkan oleh sejumlah faktor termasuk karakteristik individu, kondisi kerja seperti pekerjaan fisik yang berat, pekerjaan yang statis dan dinamis. Pasien mengalami LBP karena posisi kerja dan masa kerja yang terbukti berhubungan dengan keluhan gangguan muskuloskeletal, karena otot menerima tekanan akibat beban kerja secara terus menerus tanpa memperoleh relaksasi selain itu beban yang berlebihan menyebabkan kerusakan jaringan pada vertebra lumbal (*Cohen, 1997*). Posisi tubuh yang salah selama duduk membuat

tekanan abnormal dari jaringan sehingga menyebabkan rasa sakit. Sehingga dilakukan terapi akupunktur yang memberi efek tenang pada pasien karena terjadinya pelepasan hormon endorphin, sehingga nyeri berkurang (Andini, 2015).

Dalam istilah *Traditional Chinese Medicine* (TCM), *Low Back Pain* atau “*Yao Tong*”, adalah suatu gejala yang disebabkan dari berbagai penyakit. Daerah lumbal yaitu daerah organ ginjal, ditandai dengan nyeri di daerah punggung bawah atau tulang belakang, dapat terjadi satu sisi atau kedua sisi daerah punggung bawah. *Low Back Pain* sering disebabkan gangguan sirkulasi pada *Qi* dan *Xue* di daerah punggung bawah karena terlalu banyak bekerja, kurang asupan nutrisi, faktor olahraga dan faktor usia, yang dapat mengakibatkan penurunan kekuatan punggung. Pada daerah punggung bawah terdapat meridian kandung kemih, terletak di kedua sisi tulang belakang dan berhubungan dengan ginjal di punggung, serta meridian *Du*, *Ren*, dan *Chong* pada sepanjang daerah punggung bawah. *Low Back Pain* sering merujuk cedera jaringan lunak, rematik otot dan penyakit organ *zang-fu* (Yin, 2000).

Low Back Pain menyebabkan pembatasan aktivitas sehingga dapat mengganggu, banyak orang yang mengeluhkan tidak dapat melakukan pekerjaan karena nyeri punggung atau LBP. Salah satu cara untuk mengatasi LBP adalah dengan akupunktur. Akupunktur merupakan teknik pengobatan alternatif dan merupakan komponen dari pengobatan tiongkok tradisional (TCM) di mana jarum tipis dimasukkan ke dalam tubuh. Konsep yang umum di TCM adalah *Qi*, *Qi* mengalir dari organ utama tubuh ke jaringan tubuh melalui meridian (Pyne, 2008). Akupunktur memiliki efek yang jelas meringankan pada rasa sakit, itu

menunjukkan bahwa akupunktur jelas lebih baik dibandingkan dengan metode tunggal atau obat-obatan lain. Sementara itu, tidak ada efek samping yang cukup berat ditemukan dalam aplikasi klinis (Liu, 2015).

Akupunktur sering dijadikan rujukan untuk penderita LBP sebagai penghilang rasa sakit. Pada pemilihan titik akupunktur dipilih titik *Shenshu* (BL23), *Sanyinjiao* (SP6), *Weizhong* (BL40). *Shenshu* adalah titik *shu* belakang organ ginjal dan memiliki fungsi menguatkan *Yang* ginjal, menghilangkan lembab dingin dan memperbaiki sirkulasi *Qi* melalui titik yang mempunyai potensi terhadap tonifikasi *Yang*, sedangkan titik *Weizhong* merupakan titik utama untuk nyeri lumbar akut atau kronis, dan titik *Sanyinjiao* merupakan titik persimpangan antara organ Limpa, Hati, dan meridian Ginjal serta untuk meredakan nyeri (Longxiang, 2010).

Selain akupunktur, pemberian nutrisi makanan merupakan cara pendukung untuk pemeliharaan kesehatan pada penderita LBP. Penanganan LBP dengan cara pemberian makanan kombinasi terapi nutrisi, salah satunya adalah pemberian olahan labu kuning (*Cucurbita moschata*), karena labu dianggap sebagai sumber zat anti-inflamasi yang baik yang dapat mengurangi rasa sakit seperti radang sendi, karena labu mengandung beta-karoten yang tinggi dan karotenoid (Riaz, et al, 2015). Sedangkan menurut *Traditional Chinese Medicine* (TCM) labu kuning memiliki sifat netral dengan rasa yang manis, berhubungan dengan organ limpa dan lambung. Penyebab LBP pada pasien dikarenakan lembab dingin sehingga pemberian labu kuning sangat cocok menghilangkan lembab dan menyehatkan tubuh (Pitchford, 2002).

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dilakukan studi kasus mengurangi nyeri pada punggung bawah atau LBP menggunakan terapi Akupunktur serta pemberian nutrisi makanan berupa olahan dari labu kuning (*Cucurbita moschata*) yang diharapkan dapat membantu mengurangi *Low Back Pain*.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah kombinasi terapi akupunktur serta pemberian nutrisi makanan olahan labu kuning (*Cucurbita moschata*) dapat mengurangi *Low Back Pain* ?

1.3 Tujuan

Tujuan studi ini adalah untuk membuktikan apakah kombinasi terapi Akupunktur dan pemberian nutrisi makanan olahan labu kuning (*Cucurbita moschata*) dapat mengurangi *Low Back Pain*.

1.4 Manfaat

1. Memberikan informasi ilmiah terhadap kombinasi terapi akupunktur serta pemberian nutrisi makanan olahan labu kuning (*Cucurbita moschata*) pada kasus *Low Back Pain*.
2. Mengetahui manfaat kombinasi terapi akupunktur serta pemberian nutrisi makanan olahan labu kuning (*Cucurbita moschata*) pada kasus *Low Back Pain*.
3. Menambah ketrampilan dan pengetahuan tentang kombinasi terapi akupunktur serta pemberian nutrisi makanan olahan labu kuning (*Cucurbita moschata*) pada kasus *Low Back Pain*.