

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Sikap kerja yang kurang baik, posisi atau teknik yang salah saat menyelesaikan pekerjaan dapat menimbulkan masalah pada tubuh, salah satunya adalah *stress* atau *strain* pada otot, tendon, dan ligamen yang apabila dilakukan terus menerus menyebabkan keluhan nyeri punggung (Kurniawan, 2019).

Tekanan pada bantalan saraf akibat beban kerja atau postur yang buruk akan mengakibatkan suatu mekanisme proteksi dari otot-otot tulang belakang, yang jika dibiarkan terus menerus akan menyebabkan *over use* pada salah satu sisi otot dan ketidakseimbangan postur tubuh ke salah satu sisi. Jika hal ini berlangsung terus menerus pada sistem muskuloskeletal, tulang belakang akan mengalami bermacam-macam keluhan antara lain; nyeri otot, keterbatasan luas gerak sendi dari tulang belakang, nyeri punggung, pemendekan otot, dan terganggunya aktivitas kehidupan sehari-hari (Kurniawan, 2019).

Nyeri punggung bawah adalah sakit atau ketidaknyamanan di daerah bagian punggung bawah dan tulang belakang yang ditandai dengan berbagai gejala yang meliputi nyeri otot atau kekakuan dengan atau tanpa nyeri pinggul, dan didefinisikan sebagai kronis ketika terjadi selama 12 minggu atau lebih. Nyeri punggung bawah menyebabkan ketidakmampuan untuk mengontrol *deep muscle* seperti *abdominus transversus* dan *multifidus* yang memainkan peran penting dalam menjaga stabilitas tulang belakang (Vijayaraj, 2018).

Diperkirakan sekitar 60-70% warga di negara maju akan mengalami nyeri punggung bawah non-spesifik minimal sekali seumur hidup. Sekitar 20% pasien dengan nyeri punggung bawah akut akan berlanjut mengalami gejala kronis (NINDS, 2020). Prevalensi seumur hidup dari nyeri punggung bawah diperkirakan setidaknya 60-70% (Chopade, 2018). Angka prevalensi nyeri punggung bawah tiga hingga empat kali lipat lebih tinggi terjadi pada usia lebih dari 50 tahun dibandingkan dengan usia 18 hingga 30 tahun. (Meucci, 2015).

Sekitar 60% pasien dengan nyeri punggung bawah kronis tidak menganggap diri mereka pulih dalam periode 1 tahun sejak timbulnya gejala, dengan tingkat nyeri dan disabilitas yang bertahan dari waktu ke waktu. Oleh karena itu, banyak penderita nyeri punggung bawah yang menjadi pengguna layanan kesehatan untuk melakukan perawatan atas gejala mereka (Garcia, 2013).

Latihan McKenzie merupakan salah satu program fisioterapi untuk perawatan nyeri punggung bawah yang terdiri dari enam latihan spesifik dengan posisi tertentu (posisi tidur tengkurap, tidur terlentang, berdiri, dan duduk) (Skiki, 2004). Latihan ini difokuskan untuk meningkatkan struktur dan metabolisme dari jaringan lunak dan *diskus intervertebralis*. Latihan ini dapat menghasilkan efek mekanik pada otot, sehingga otot dan jaringan ikat disekitar vertebra *lumbal* mudah terulur dan dapat mengurangi keterbatasan gerak pada *lumbal* (McKenzie, 2015).

Fleksibilitas adalah kemampuan untuk menggerakkan sendi dengan lancar sesuai luas gerak sendinya tanpa rasa sakit (Kisner, 2007). Otot yang tidak lentur mengakibatkan penurunan lingkup gerak sendi, sehingga menurunkan aktivitas gerak dasar manusia sehari-hari seperti duduk ke berdiri, berjalan, membungkuk, meraih sesuatu ke depan dan mengangkat beban (Walker, 2007). Fleksibilitas yang

baik akan memberikan banyak keuntungan seperti memiliki postur yang baik, menurunkan resiko cedera, dan mencegah nyeri punggung bawah (Corbin, 2007). Pelatihan fleksibilitas berupa peregangan yang teratur dapat meningkatkan suplai darah dan nutrisi ke struktur sendi. Peregangan meningkatkan suhu jaringan yang selanjutnya meningkatkan sirkulasi dan transportasi nutrisi. Hal ini memungkinkan elastisitas lebih besar dari pada jaringan sekitarnya dan dapat meningkatkan kinerjanya. Selain itu, peregangan dapat juga meningkatkan cairan synovial sendi, yang merupakan cairan pelumas yang dapat meningkatkan perpindahan nutrisi yang lebih banyak ke sendi (CNY, 2000).

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik memilih judul “Pengaruh Pemberian Latihan McKenzie Terhadap Peningkatan Fleksibilitas *Lumbal* Pada Nyeri Punggung Bawah”.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah disebutkan, maka permasalahan dirumuskan sebagai berikut : Apakah latihan McKenzie berpengaruh terhadap peningkatan fleksibilitas *lumbal* pada nyeri punggung bawah?

1.3. Tujuan Skripsi

1.3.1 Tujuan umum

Membuktikan pengaruh latihan McKenzie terhadap peningkatan fleksibilitas *lumbal* pada nyeri punggung bawah.

1.3.2 Tujuan khusus

- a. Membuktikan perbedaan fleksibilitas *lumbal* pada nyeri punggung bawah sebelum dan setelah perlakuan latihan McKenzie.
- b. Membuktikan perbandingan efektivitas latihan Mckenzie dengan latihan lainnya dalam meningkatkan fleksibilitas lumbal.

1.4. Manfaat Skripsi

1.4.1 Manfaat teoritis

Skripsi ini diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah mengenai pengaruh McKenzie terhadap peningkatan fleksibilitas *lumbal* pada nyeri punggung bawah.

1.4.2 Manfaat praktis

1. Manfaat bagi masyarakat

Memberikan ilmu bagi masyarakat mengenai latihan Mckenzie untuk meningkatkan fleksibilitas *lumbal* pada nyeri punggung bawah sehingga dapat digunakan sebagai referensi latihan.

2. Manfaat bagi pengembangan keilmuan

Menambah pengetahuan dan pemahaman tentang pemberian latihan McKenzie untuk meningkatkan fleksibilitas *lumbal* pada nyeri punggung bawah.