



Pengaruh Latihan *Core Stability* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Bawah Miogenik

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Nyeri punggung bawah miogenik merupakan rasa tidak nyaman di area sekitar punggung bawah yang disebabkan oleh kelemahan otot dan ketidakseimbangan. Penderita nyeri punggung bawah miogenik ditandai dengan adanya ketegangan otot, kelemahan abdominal, dan multifidus (Amiriawati, et al., 2021). Nyeri punggung bawah merupakan masalah kesehatan yang sangat umum dijumpai. Nyeri punggung bawah dapat berdampak terhadap keterbatasan aktivitas sehari-hari (Patrianingrum, et al., 2015). Aktivitas kerja merupakan salah satu penyebab terjadinya nyeri punggung bawah. Nyeri ini dirasakan pada bagian punggung bawah yang bersumber pada tulang belakang daerah spinal, saraf, otot, dan struktur lainnya yang terdapat di area tersebut (Suma'mur 2014). Menurut *The Global Burden of Disease 2010 Study*, dari 291 penyakit yang diteliti, nyeri punggung bawah merupakan penyumbang tertinggi kecacatan global, yang telah diukur melalui *years lived with disability*, dan menduduki peringkat keenam dari total beban secara keseluruhan yang diukur dengan *the disability-adjusted life year* (Hoy, et al., 2010).

Individu yang mengalami nyeri punggung bawah tidak mengakibatkan kematian, namun dapat menyebabkan individu menjadi tidak produktif dan dapat berdampak pada beban ekonomi yang cukup besar baik bagi individu, keluarga, masyarakat, dan pemerintah (Patrianingrum, et al., 2015). Berdasarkan hasil riset kesehatan dasar 2018, prevalensi penyakit muskuloskeletal di Indonesia yang pernah di diagnosis oleh tenaga kesehatan yaitu 11,9% dan berdasarkan diagnosis atau gejala yaitu 24,7%. Tidak diketahui pasti jumlah penderita nyeri punggung bawah, akan tetapi diperkirakan antara 7,6% sampai 37%.

Nyeri punggung bawah bisa disebabkan oleh berbagai masalah muskuloskeletal, gangguan psikologis, dan mobilisasi yang salah (WHO, 2013). Sebagian besar penyebab nyeri punggung sekitar 85% bersifat non spesifik yang diakibatkan oleh gangguan pada jaringan lunak, seperti cedera otot, ligament,

Program Studi D4 Fisioterapi



Pengaruh Latihan *Core Stability* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Bawah Miogenik

spasme atau kelelahan otot (Sanjaya, 2018). Menurut *World Health Organization* (WHO) dalam (Anggraika et al, 2019) menunjukkan pada Negara berkembang dengan angka 33% penduduk mengalami nyeri persisten. Sekitar 17,3 juta orang di Inggris pernah menderita nyeri punggung dan dari sekitar jumlah tersebut 1,1 juta orang mengalami kelumpuhan yang diakibatkan oleh nyeri punggung bawah. 26% orang dewasa Amerika di laporkan mengalami nyeri punggung bawah dengan kurun waktu 1 hari dalam durasi 3 bulan.

Menurut hasil *literature review* dari Afriannisyah, et al 2020 menunjukkan bahwa untuk mengurangi nyeri punggung bawah dan meminimalkan penggunaan medikamentosa, dari metode yang tidak menggunakan medikamentosa seperti latihan *core stability* dapat digunakan untuk meningkatkan stabilitas tulang belakang dan mengurangi nyeri punggung bawah. Latihan untuk nyeri punggung bawah telah berkembang selama periode waktu tertentu dengan bentuk latihan khusus untuk menjaga stabilitas tulang belakang (Akhtar, et al, 2017). Latihan *core stability* ialah salah satu metode lama yang terkenal dan sedang dikembangkan, latihan *core stability* merupakan sebuah bentuk latihan yang sudah lama diberikan pada pasien yang mengalami kondisi nyeri punggung bawah di beberapa negara. (Pramita, et al 2015). Tujuan dari latihan *core stability* ialah untuk meningkatkan kontrol neuromuskular, daya tahan, kekuatan otot *core* yang bertujuan untuk menjaga stabilitas tulang belakang yang dinamis.

Selain latihan *core stability*, adapun suatu bentuk latihan yang dapat menurunkan nyeri punggung bawah, latihan tersebut adalah latihan *pilates* dan *lumbar stabilization*. Metode *pilates* merupakan suatu program latihan yang banyak digunakan pada penderita nyeri punggung bawah, karena latihan tersebut dapat digunakan untuk mengaktivasi dan penguatan stabilitas otot-otot tubuh seperti otot *multifidus* dan *abdomen* (Machado, et al., 2017). Menurut hasil penelitian dari Wells, et al 2014 menunjukkan bahwa latihan *pilates* menghasilkan peningkatan yang signifikan secara statistik dalam mengurangi rasa sakit dan meningkatkan kemampuan fungsional dalam jangka pendek pada penderita nyeri punggung bawah kronik. Berdasarkan hasil penelitian dari Curnow, et al pada tahun 2009

Program Studi D4 Fisioterapi



Pengaruh Latihan *Core Stability* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Bawah Miogenik

mengatakan bahwa latihan *pilates* dapat meningkatkan fleksibilitas, memperbaiki postur dan keseimbangan tubuh. Pada nyeri punggung bawah kronik, latihan pilates banyak digunakan untuk memperbaiki *pain level*, fleksibilitas, proprioseptif, dan persepsi dari kesehatan umum yang positif.

Latihan *lumbar stabilization* merupakan suatu bentuk latihan yang efektif dapat mengobati nyeri punggung bawah dan mencegah terjadinya kekambuhan nyeri pada penderita, karena latihan ini dapat meningkatkan stabilitas tulang belakang dan menurunkan nyeri pada punggung bawah (Kang, 2017). Hal ini didukung oleh penelitian dari Ling, et al 2022 menunjukkan hasil bahwa latihan *lumbar stabilization* bermanfaat untuk manajemen nyeri, keterbatasan luas gerak sendi, dan disabilitas punggung bawah pada penderita nyeri punggung bawah. Menurut Heo, et al., 2015 dalam penelitiannya mengatakan bahwa *lumbar stabilization exercise* dapat melibatkan otot *multifidus* dan *transversus abdominis* yang menghasilkan perbaikan keseimbangan postural dan memperbaiki disabilitas dengan penurunan rasa nyeri. Hasil ini konsisten dengan adanya penurunan nyeri dan perbaikan fungsional yang signifikan setelah dilakukannya intervensi *lumbar stabilization exercise*.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah *core stability exercise* mempengaruhi intensitas nyeri punggung bawah miogenik ?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh *core stability exercise* terhadap nyeri punggung bawah miogenik.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui pengaruh *core stability exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah miogenik.
2. Untuk mengetahui pengaruh *lumbar stabilization exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah miogenik.

Program Studi D4 Fisioterapi



Pengaruh Latihan *Core Stability* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Bawah Miogenik

3. Untuk mengetahui pengaruh *pilates exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah miogenik.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat bagi Pengembangan Keilmuan

Penulisan ini diharapkan dapat menjadi tambahan wawasan bagi para fisioterapis berkaitan dengan *core stability exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah miogenik.

1.4.2 Manfaat bagi Masyarakat

Penulisan ini diharapkan dapat diketahui oleh masyarakat luas mengenai *core stability exercise* yang dapat dilakukan untuk menurunkan intensitas nyeri pada punggung bawah miogenik.