



BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Banyaknya aktifitas membungkuk, memutar, dan duduk dalam waktu lama pada individu sering kali menimbulkan masalah kesehatan. Masalah kesehatan yang sering dikeluhkan adalah *low back pain* (LBP) atau biasa dikenal sebagai Nyeri Punggung Bawah (NPB). Nyeri Punggung Bawah adalah nyeri, ketegangan, dan kekakuan otot yang berlokasi di bawah batas iga hingga di atas lipatan *gluteal inferior*, baik dengan atau tanpa nyeri pada kaki (Almoallim et al., 2014). Nyeri Punggung Bawah merupakan salah satu masalah terbanyak yang menyebabkan pasien mencari perawatan medis.

Menurut Patrick, dkk (2014) nyeri punggung bawah adalah masalah yang sangat umum terjadi, yang bisa dialami oleh 80% dari seluruh individu di dalam hidupnya. Sedangkan menurut tinjauan dari Almoallim, dkk (2014) menyebutkan bahwa nyeri punggung bawah merupakan permasalahan utama di seluruh dunia, dengan wanita berusia 40 – 80 tahun merupakan yang paling umum. Almoallim, dkk juga menyebutkan bahwa prevalensi terjadinya NPB mengalami peningkatan menjadi 84% dan prevalensi NPB kronis sebesar 23%, dengan 11% - 12% individu hidup dengan kecacatan di tubuhnya.

Saat ini, nyeri punggung bawah menjadi penyebab utama kecacatan yang dialami individu secara global. Permasalahan ini semakin meningkat pada negara-negara dengan tingkat sosial ekonomi menengah ke bawah, seperti Asia, Afrika, dan Timur Tengah (Hartvigsen et al., 2018). Hal ini dikarenakan pada negara tersebut sistem kesehatan dan sosial tidak dilengkapi dengan baik,



sehingga permasalahan tersebut tidak bisa teratasi secara maksimal. Selain itu, nyeri punggung bawah juga menjadi penyebab kedua setelah gangguan saluran pernapasan atas, terkait adanya keterbatasan aktifitas dan ketidakhadiran seseorang dalam bekerja. Tentu saja hal tersebut menyebabkan adanya beban ekonomi tambahan terhadap individu, keluarga, komunitas, dan pemerintah.

Nyeri Punggung Bawah dapat diklasifikasikan menjadi 3 subtype, yaitu : nyeri punggung bawah akut, sub-akut, dan kronis. Pembagian ini dilakukan berdasarkan lama waktu terjadinya nyeri. Nyeri punggung bawah dikatakan akut ketika lama waktu terjadinya nyeri berlangsung selama kurang dari 6 minggu. Sedangkan nyeri punggung bawah sub-akut, nyeri berlangsung selama 6 – 12 minggu, dan nyeri punggung bawah kronis rasa nyeri berlangsung selama 12 minggu atau lebih.

Chronic low back pain atau nyeri punggung bawah kronis adalah sindrom nyeri punggung bawah yang berlangsung setidaknya selama 12 minggu (Allegri et al., 2016). Dari definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa konsep dari nyeri punggung bawah kronis memiliki penyebab patologis yang mendasari terjadinya nyeri dan merupakan suatu penyakit, bukan gejala. Diagnosis yang tepat mengenai penyebab sumber rasa nyeri pada pasien nyeri punggung bawah kronis merupakan faktor yang sangat penting dalam menangani pasien. Hal ini berhubungan dengan pemberian terapeutik yang tepat bagi pasien NPB kronis sesuai dengan penyebab patologis pada beberapa struktur anatomi yang mungkin terlibat.

Penyebab nyeri dan gejala yang dirasakan pada NPB kronis bisa berasal dari banyak sumber anatomi yang potensial, seperti : akar saraf atau *nerve*



roots, otot, struktur *fascia*, tulang, sendi, diskus intervertebralis (IVDs), dan organ di dalam rongga perut. Selain itu, gejala juga dapat terjadi akibat pemrosesan nyeri neurologis yang abnormal sehingga mengarah pada NPB neuropatik. Evaluasi diagnosis pasien NPB sangat sulit dan membutuhkan pengambilan keputusan yang kompleks. Oleh karena itu, perlu juga dikaji mengenai informasi klinis dan faktor risiko yang dimiliki oleh pasien.

Faktor-faktor yang terlibat dalam terjadinya nyeri punggung bawah antara lain usia, tingkat pendidikan, faktor psikososial, faktor pekerjaan, dan obesitas. Usia adalah salah satu faktor yang paling umum dalam perkembangan nyeri punggung bawah (Patrick et al., 2014). Insiden tertinggi kasus nyeri punggung bawah terjadi pada saat memasuki usia 30 tahun dan prevalensi kesuluruhan terjadi antara usia 60 – 65 tahun. Tingkat pendidikan yang lebih rendah dapat diprediksi akan mengalami episode nyeri punggung bawah yang berlangsung lebih lama dan akan memberikan hasil yang lebih buruk. Faktor psikososial seperti stress, depresi, kecemasan, dan perilaku psikologi tertentu juga dapat meningkatkan intensitas nyeri pada nyeri punggung bawah. Selain itu, faktor pekerjaan dan obesitas juga menjadi hal penting yang berpengaruh pada risiko terjadinya nyeri punggung bawah.

Adanya nyeri yang ditimbulkan akibat dari nyeri punggung bawah menyebabkan keterbatasan aktifitas pada individu, terkait dengan adanya penurunan fungsi fisik pada ekstremitas bawah. Kemampuan seseorang dalam melakukan aktifitas sehari-hari disebut dengan kemampuan fungsional. Kemampuan fungsional merupakan salah satu instrumen yang berpengaruh pada penderita nyeri punggung bawah. Salah satu *outcome measure* yang



digunakan untuk mengukur kemampuan fungsional pada nyeri punggung bawah adalah *Oswestry Disability Index* (ODI).

Berbagai jenis latihan fisik bisa direkomendasikan untuk mengatasi nyeri punggung bawah kronis, seperti penguatan otot, ketahanan otot, dan stabilitas lumbal (Nowotny et al., 2018). Beberapa sumber mengatakan bahwa *lumbar stabilization exercise* bermanfaat bagi masyarakat umum yang menderita nyeri punggung bawah kronis. Selain dapat bermanfaat untuk mengurangi nyeri, *lumbar stabilization exercise* juga dinilai dapat meningkatkan nilai kemampuan fungsional bagi pasien nyeri punggung bawah kronis.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk memilih judul “Pengaruh *Lumbar Stabilization Exercise* Terhadap Peningkatan Kemampuan Fungsional pada Pasien Nyeri Punggung Bawah Kronis”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah disebutkan, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut : Apakah *lumbar stabilization exercise* berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan fungsional pada pasien nyeri punggung bawah kronis ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Membuktikan pengaruh *lumbar stabilization exercise* terhadap peningkatan kemampuan fungsional pada pasien nyeri punggung bawah kronis.



1.3.2 Tujuan Khusus

Meninjau studi-studi sebelumnya mengenai *lumbar stabilization exercise* dan memuat hasil tentang efektifitas *lumbar stabilization exercise* dalam meningkatkan kemampuan fungsional pada pasien nyeri punggung bawah kronis.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat bagi pengembangan keilmuan

Skripsi ini diharapkan dapat memberikan tambahan informasi ilmiah mengenai pengaruh *lumbar stabilization exercise* terhadap peningkatan kemampuan fungsional pada pasien nyeri punggung bawah kronis.

1.4.2 Manfaat bagi masyarakat

Memberikan ilmu dan pengetahuan bagi masyarakat mengenai lumbar stabilization exercise untuk meningkatkan kemampuan fungsional pada pasien nyeri punggung bawah kronis, sehingga dapat dijadikan sebagai referensi latihan apabila sedang mengalami penyakit tersebut.