



## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Nyeri punggung bawah adalah nyeri yang dirasakan di daerah punggung bawah, dapat merupakan nyeri lokal, maupun nyeri *radikuler* dan keduanya. Nyeri yang berasal dari punggung bawah dapat mengarah ke daerah lain atau sebaliknya yang berasal dari daerah lain dirasakan di daerah punggung bawah (Meliala *et al*, 2002).

Nyeri punggung bawah merupakan masalah kesehatan yang nyata dan merupakan penyebab utama naiknya angka morbiditas, disabilitas, serta terbatasnya aktivitas tubuh. Nyeri punggung bawah mencapai 30% - 50% dari keluhan rematik pada praktek umum dan merupakan penyakit nomor dua paling banyak diderita manusia setelah *influenza* (Albar, 2000).

Nyeri punggung bawah hampir 70% karena *sprain* atau *strain* di area *lumbal*, 10% ada hubungannya dengan degenerasi *discus* dan *facet*, 4% karena *hernia discus*, 3% karena *spinal stenosis* (Hills, 2010).

Nyeri punggung bawah miogenik disebabkan oleh faktor statis dan faktor dinamis, faktor tersebut menimbulkan tanda dan gejala nyeri daerah punggung bawah, *spasme* otot punggung bawah dan sekitarnya yang menyebabkan ketidakseimbangan otot punggung bawah (*imbalance muscle*), sehingga stabilitas otot perut dan punggung menurun, mobilitas lumbal terbatas, yang mengakibatkan aktivitas fungsional sehari-hari terganggu terutama aktivitas yang memerlukan gerak membungkuk dan memutar badan (Meliana dan Pinzon, 2004).



Penelitian membuktikan bahwa pasien dengan kondisi nyeri punggung bawah lebih bermanfaat dan menguntungkan jika sejak awal diberikan latihan stabilisasi otot-otot *core* secara berulang untuk mencegah ketidakstabilan dari otot-otot *trunk* (Koumantakis *et al*, 2005).

Latihan stabilisasi otot-otot *core* adalah sebuah latihan yang diberikan pada pasien nyeri punggung bawah di beberapa negara. Latihan ini merupakan aktifasi sinergis otot bagian dalam dari *trunk* yakni otot *core*. Fungsi otot *core* yang utama adalah untuk memelihara postur tubuh (Sugijanto, 2015).

Dengan memperkuat otot-otot yang mendukung dan meningkatkan postur tulang belakang, efektif menurunkan gejala-gejala nyeri punggung bawah dan memperbaiki aktivitas fungsionalnya. Latihan ini menggambarkan sebuah program inti yang diterapkan untuk pasien nyeri punggung bawah dengan latihan menumpu berat badan yang melibatkan *propioseptif* dan keseimbangan (Sugijanto, 2015).

## **1.2 Tujuan Penulisan**

### **1.2.1 Tujuan umum**

Untuk mengetahui lebih lanjut tentang aplikasi latihan stabilisasi otot-otot *core* pada nyeri punggung bawah.

### **1.2.2 Tujuan khusus**

1. Mengetahui Teknik dan gerakan latihan stabilisasi otot-otot *core*.
2. Memahami Teknik penguatan dan peregangan otot untuk mengatasi nyeri punggung bawah miogenik.



---

3. Menjelaskan efek latihan stabilisasi otot-otot *core* pada nyeri punggung bawah.

### **1.3 Manfaat Penulisan**

#### 1.3.1 Penulis

1. Untuk menambah pengetahuan dan pemahaman tentang latihan stabilisasi otot-otot *core* pada nyeri punggung bawah miogenik.
2. Mampu mengaplikasikan latihan stabilisasi otot-otot *core* pada nyeri punggung bawah miogenik.

#### 1.3.2 Pembaca

1. Memberikan informasi dan gambaran kepada masyarakat tentang nyeri punggung bawah miogenik.
2. Mengetahui macam – macam gerakan latihan stabilisasi otot-otot *core* pada nyeri punggung bawah miogenik.