

BAB 1

PENDAHULUAN

Nyeri punggung bawah (NPB) atau *low back pain* (LBP) merupakan kondisi yang tidak nyaman disertai adanya keterbatasan aktivitas dan nyeri apabila melakukan pergerakan atau mobilisasi. Kebanyakan nyeri punggung bawah terjadi akibat gangguan *musculoskeletal* (gangguan sistem penunjang bentuk tubuh yang bertanggung jawab terhadap pergerakan) dan diperberat oleh aktivitas, sedangkan nyeri akibat keadaan lainnya tidak dipengaruhi oleh aktivitas. Obesitas, stres, dan terkadang depresi dapat mengakibatkan NPB. Penderita NPB kronis biasanya mengalami ketergantungan pada beberapa jenis analgesik, sehingga merupakan alasan terbanyak untuk mencari pengobatan (Muttaqin, 2008). NPB merupakan salah satu keluhan yang dapat menurunkan produktivitas manusia, 80% penduduk di negara industri pernah mengalami NPB, persentasenya meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Nyeri punggung bawah jarang fatal, namun nyeri yang dirasakan dapat menyebabkan penderita mengalami keterbatasan fungsional dan banyak kehilangan jam kerja, sehingga menjadi alasan dalam mencari pengobatan (Ginting, 2010).

Faktor penyebab nyeri punggung bawah salah satunya adalah gangguan otot akan diperberat oleh situasi tertentu misalnya posisi duduk yang tidak benar, umur, jenis kelamin, Indeks Masa Tubuh (IMT) yang *overweight*, postur tubuh serta kursi yang tidak ergonomis (Hadyan, 2015). Sikap membungkuk saat mengangkat beban dari lantai sangat membebani tulang belakang terutama lumbar ruas kelima dan sakrum ruas pertama (L5/S1). Postur yang benar adalah mengangkat beban postur jongkok terus berdiri. Adanya sedikit jarak berlebihan antara tempat asal barang dan tujuan penempatan sehingga memerlukan sedikit perpindahan badan untuk memudahkan penempatan barang. Jarak perpindahan ini harus diminimumkan sehingga kaki tidak perlu melangkah mendekati tujuan penempatan barang (Sukania, 2015)

Peningkatan frekuensi kejadian nyeri punggung bawah seiring dengan peningkatan umur berhubungan dengan proses penuaan. Sejalan dengan meningkatnya umur akan terjadi degenerasi pada tulang. Pada umur 30 tahun terjadi degenerasi yang berupa kerusakan jaringan, penggantian jaringan menjadi jaringan parut, pengurangan cairan. Hal tersebut menyebabkan stabilitas pada tulang dan otot menjadi berkurang.

Jadi semakin tua seseorang, semakin tinggi risiko orang tersebut mengalami penurunan elastisitas pada tulang, yang menjadi pemicu timbulnya gejala gangguan *musculoskeletal*. Keluhan otot skeletal mulai dirasakan pada umur kerja yaitu 25-65 tahun (Widjaya et al., 2014)

Menurut penelitian Widjaya., et al didapatkan hasil ada hubungan antara *overweight* dengan kejadian nyeri punggung bawah. Kelebihan berat badan dan lemak akan disalurkan ke daerah perut yang berarti kerja lumbal akan bertambah. Saat berat badan bertambah tulang belakang akan tertekan untuk menahan beban tersebut sehingga mudah terjadi kerusakan struktur tulang dan bahaya bagi tulang belakang (Widjaya et al., 2014). Menurut Penelitian Sekar Mira Wulandari bahwa faktor yang mempengaruhi terjadinya Nyeri punggung bawah (NPB) salah satunya adalah jenis kelamin (Sekar, 2013). Faktor jenis kelamin dan hormonal seseorang juga dapat mempengaruhi timbulnya nyeri punggung bawah. Perempuan lebih sering mengalami nyeri punggung bawah dibandingkan laki-laki. Hal ini dapat dikarenakan adanya faktor dari hormon estrogen yang berperan.

1.1 ANALISA SITUASI

Pelaksanaan pelayanan kesehatan fisioterapi pada masyarakat dimulai pada tahap persiapan dengan melakukan kunjungan ke Lapangan Bela Negara Malang untuk melakukan perijinan, serta survey terkait dengan informasi awal yang diperlukan. Pada tahap ini, melibatkan dosen utama dan 2 orang mahasiswa di Program Studi Sarjana Fisioterapi Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS Dr. Soepraoen Malang yang bekerjasama dengan masyarakat sekitar Lapangan Bela Negara Malang yang menjadi strategi pemecahan masalah terhadap tujuan pengabdian masyarakat yang akan dilakukan. Sehingga ditemukan masyarakat yang mengeluhkan sakit pada punggung bagian bawah.

1.2 PERMASALAHAN MITRA

Pelaksanaan pelayanan kesehatan fisioterapi pada masyarakat dimulai pada tahap persiapan dengan melakukan kunjungan ke Lapangan Bela Negara Malang untuk melakukan perijinan, serta survey terkait dengan informasi awal yang diperlukan. Pada tahap ini, melibatkan dosen utama dan 2 orang mahasiswa di Program Studi Sarjana Fisioterapi Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS Dr. Soepraoen Malang yang bekerjasama dengan masyarakat lingkup Lapangan Bela Negara Malang

yang menjadi strategi pemecahan masalah terhadap tujuan pengabdian masyarakat yang akan dilakukan. Sehingga ditemukan masyarakat yang mengeluhkan sakit pada punggung bagian bawah.

Dari hasil survey tersebut, maka diadakan sosialisasi kepada masyarakat sekitar Lapangan Bela Negara Malang. Sehingga ditemukan pada kelompok usia 45 tahun ke atas memiliki gejala yang berpotensi terkena nyeri punggung bawah karena posisi tubuh yang salah saat mengangkat barang.