

BAB 1

PENDAHULUAN

Low back pain atau yang biasa dikenal dengan nyeri punggung bawah adalah gangguan pada struktur muskuloskeletal di area punggung bawah yang dipengaruhi oleh penyakit dan aktivitas tubuh yang tidak efisien (Cahya, 2021). Kondisi ini dapat bersifat akut dimana berlangsung dalam waktu singkat, ataupun kronis, yang berarti dapat berlangsung dalam jangka waktu yang lebih panjang. Secara keseluruhan, sekitar 23% orang dewasa di seluruh dunia mengalami low back pain secara kronis, dengan tingkat kekambuhan berkisar antara 24% hingga 80% setiap tahun. Menurut WHO, sekitar 33% dari populasi di negara berkembang mengalami low back pain secara terus-menerus (Rahmawati et al., 2022). Nyeri punggung bawah sering muncul di layanan kesehatan primer dan menjadi penyebab utama kecacatan global (Cahya, 2021).

Nyeri punggung bawah dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk masalah pada tulang belakang, otot, ligamen, dan saraf. Selain itu, kelebihan berat badan, postur tubuh yang buruk, dan kurangnya aktivitas fisik juga dianggap dapat menjadi pemicu terjadinya nyeri punggung bawah (Cahya, 2021). Faktor penyebab timbulnya nyeri punggung bawah juga melibatkan aspek individual seperti usia, jenis kelamin, dan masa kerja, hal ini meliputi; postur kerja yang tidak ergonomis, posisi kerja statis, gerakan berulang, dan penggunaan tenaga yang berlebihan (Rahmawati et al., 2022). Rasa sakit akan dirasakan terlokalisasi di area antara batas bawah tulang rusuk ke-12 hingga lipatan pantat, yang sesuai dengan wilayah lumbal atau lumbosakral, seringkali disertai dengan penyebaran nyeri ke arah tungkai dan kaki. Gangguan ini berasal dari paparan berulang otot terhadap beban statis yang dapat menyebabkan kerusakan pada otot, saraf, dan jaringan lainnya di daerah punggung bagian bawah (Hanifa et al., 2020).

Pola postur yang tidak ergonomis atau buruk dapat menyebabkan ketegangan berlebih pada otot, mengakibatkan peningkatan beban pada tulang belakang, dan dapat mengganggu penyebaran beban tubuh secara merata. Hal ini dapat menyebabkan stres dan ketegangan pada struktur di

sekitar area punggung bawah, yang pada akhirnya dapat menghasilkan nyeri punggung (Murfat, 2022). Mengabaikan posisi tubuh yang buruk secara berkelanjutan, dapat berdampak pada berkembangnya keluhan menjadi masalah kronis. Hal ini termasuk risiko peningkatan keparahan nyeri punggung, perubahan postur yang lebih permanen, dan bahkan potensi perkembangan gangguan tulang belakang atau kondisi medis lainnya (Pramana. I. G. B. T., 2020). Oleh karena itu, kesadaran akan postur tubuh yang baik dan tindakan pencegahan menjadi penting untuk mencegah komplikasi dan mengurangi risiko nyeri punggung yang berkepanjangan

1.1 ANALISA SITUASI

Pelaksanaan Pelayanan fisioterapi kepada masyarakat dimulai dengan langkah persiapan dalam melakukan kunjungan ke Yayasan Jantung Sehat untuk mendapatkan izin dan studi lapang guna mengumpulkan informasi awal yang diperlukan. Pada tahap ini, melibatkan dosen utama dan tiga mahasiswa dari Program Studi Sarjana Fisioterapi di Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS Dr. Soepraoen Malang yang bekerjasama dengan Yayasan Jantung Sehat sebagai strategi pemecahan masalah untuk mencapai tujuan pengabdian masyarakat. Oleh karena itu, didapatkan bahwa sebagian masyarakat mengalami keluhan nyeri pada bagian bawah punggung.

1.2 PERMASALAHAN MITRA

Banyak individu tidak menyadari risiko buruk dari postur tubuh yang tidak ergonomis, duduk dengan posisi yang tidak benar, atau mengangkat barang dengan posisi yang salah, yang dapat menyebabkan potensi munculnya nyeri punggung bawah. Ini dapat terjadi karena kurangnya pemahaman tentang pentingnya postur tubuh yang benar. Oleh karena itu, memberikan edukasi yang efektif dengan memberikan solusi dan latihan fisioterapi yang sesuai juga dapat membantu mengurangi nyeri dan memperbaiki postur tubuh. Upaya pencegahan dan edukasi dalam kegiatan ini melibatkan penyuluhan dan edukasi kepada Yayasan Jantung Sehat. Tujuan dari edukasi tentang postur tubuh adalah untuk mencegah cedera, meningkatkan kenyamanan, dan memastikan bahwa tulang belakang dan otot penyangga tidak mengalami stres berlebihan.