

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Nyeri punggung bawah (NPB) adalah perkara kesehatan global yang sangat umum di masyarakat yang menyebabkan keterbatasan aktivitas dan ketidaknyaman. Nyeri punggung bawah memang tidak mengakibatkan kematian, tetapi mengakibatkan individu yang mengalaminya menjadi tidak produktif sehingga akan mengakibatkan beban ekonomi yang sangat besar bagi individu, keluarga, masyarakat, juga pemerintah (Arwinno, 2018). Faktor – faktor yang mempengaruhi skala nyeri punggung bawah pada masyarakat masih belum dapat dibedakan secara pasti.

Penelitian di Amerika Serikat menunjukkan bahwa 1 dari 3 orang dewasa dibawah usia 65 tahun mengalami nyeri punggung bawah setiap tahun, menunjukkan bahwa mereka usia 30-60 rentan terhadap nyeri punggung bawah. Menurut *Global Burden of Disease Study* (2010), dari 291 penyakit yang diteliti, nyeri punggung bawah merupakan penyebab utama kecacatan di seluruh dunia, di ukur melalui *years lived with disability* (YLD), serta menduduki peringkat yang keenam dari total beban secara keseluruhan, yang diukur dengan *the disability adjusted life year* (DALY) (Hoy,2014). Prevalensi penyakit muskuloskeletal berdasarkan diagnosa tenaga kesehatan di Indonesia 11,9 % dan berdasarkan diagnosa atau tanda tanda gejala sebesar 24,7%. Sebanyak 11 provinsi mempunyai

prevalensi penyakit sendi di atas presentase nasional, yaitu Nanggroe Aceh Darussalam, Sumatera Barat, Bengkulu, Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur, Bali, Nusa Tenggara Barat, Nusa Tenggara Timur, Kalimantan Selatan, dan Papua. Untuk prevalensi penyakit muskuloskeletal di Jawa Timur juga cukup tinggi hingga mencapai 30,9%. (Santosa,2016).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Desa Bokor Tumpang yang dilakukan melalui wawancara 5 orang yang mengalami nyeri punggung bawah. 3 orang responden mengatakan nyeri yang dirasakan terasa ringan dengan skala nyeri 3, berjenis kelamin perempuan, sudah berkerja dan status sudah menikah, responden merasakan nyeri karena duduk terlalu lama, nyeri yang dirasakan hilang timbul apalagi saat bekerja nyeri seperti di tusuk-tusuk, nyeri yang dirasakan masih tidak mengganggu aktivitas sehari-hari. 2 orang responden mengatakan nyeri yang dirasakan sedang, berjenis kelamin laki-laki, sudah berkerja, responden merasakan nyeri punggung karena terlalu banyak mengangkat beban berat dan membungkuk. Kebanyakan yang mengalami nyeri punggung bawah pekerja sebagai buruh tani, petani dan pegawai pabrik permen.

Nyeri punggung juga dikenal sebagai sakit pinggang, dapat menyebabkan nyeri atau nyeri di mana saja di area antara tulang rusuk bagian bawah dan di atas kaki. Ketidaknyaman pada pinggang atau punggung disebabkan oleh jenis pekerjaan, sebagian besar aktivitas dilakukan dalam posisi duduk dan memerlukan gerakan berulang (Arwinno, 2018).

Nyeri punggung bawah dapat menurunkan produktivitas manusia. 50 – 80% pekerja di seluruh dunia mengalami nyeri punggung bawah, sementara hampir sepertiga dari usia mereka pernah mengalami beberapa jenis nyeri punggung bawah yang merupakan penyakit kedua setelah flu yang dapat membuat seseorang sering berobat ke dokter sehingga memiliki efek negatif. Berdampak pada masyarakat kondisi sosial ekonomi dengan jam kerja yang lebih pendek juga menurunkan produktivitas (Tanderi, 2017).

Menurut Tarwaka (2015) nyeri punggung bawah adalah sensasi pada punggung bawah yang mengacu rasa nyeri dan ketidak nyaman atau sakit di daerah antara tulang rusuk bawah dan di atas kaki. Rasa nyeri pada punggung bawah disebabkan dari cedera atau ketegangan otot, bisa juga diakibatkan oleh kondisi yang lebih spesifik seperti *herniated disc*. Terdapat banyak faktor resiko yang dapat mempengaruhi insidens dan prevalensi nyeri punggung bawah (NPB) pada usia dewasa. Faktor – faktor ini dapat dibagi menjadi 3 faktor utama yaitu: faktor individu, pekerja dan psikososial. Usia, jenis kelamin, indeks massa tubuh, riwayat penyakit keluarga, kebiasaan merokok serta mengkonsumsi minuman beralkohol dapat dikategorikan faktor resiko individu.

Menurut penelitian Simsek dkk (2017) menunjukkan bahwa faktor individu seperti usia, indeks masa tubuh, jenis kelamin, serta kurangnya rutinitas olahraga merupakan faktor resiko nyeri punggung bawah. Selain itu nyeri punggung bawah dapat dikaitkan dengan faktor resiko pekerjaan dimana 11 – 80% terlibat dalam faktor ergonomis misalnya

duduk terlalu lama, mengangkat beban dan membungkuk. Hal ini dapat disebabkan karena aktivitas fisik dalam lingkup kerja yang lebih berat pada usia produktif dan tuntutan berkerja berada dalam posisi tubuh tertentu dalam waktu yang lama.

Nyeri punggung bawah juga disebabkan oleh seseorang yang overweight, pembebanan otot atau tulang dalam waktu lama menyebabkan rongga diskus menyempit secara permanen juga menyebabkan degenerasi tulang belakang. Seseorang yang berkerja dengan masa yang lama dan beban kerjanya serta tidak memperhatikan faktor ergonomi akan lebih mudah mengakibatkan nyeri punggung bawah (Ahmad, 2012).

Beberapa pilihan pengobatan yaitu fisioterapi, ikat pinggang stabilisasi, stimulasi saraf, terapi farmakologi, akupuntur, pijat, relaksasi, yoga dan herbal. Identifikasi awal dan pengobatan akan mengarah ke hasil yang lebih baik. Perawatan yang ditawarkan adalah kebugaran fisik, terapi fisik individual misalnya menggunakan penyangga punggung dengan bantal saat duduk, yoga, istirahat yang cukup serta penggunaan kopres panas dan dingin (Saraha, 2021).

Berdasarkan latar belakang permasalahan melalui penelitian diharapkan peneliti dapat mengidentifikasi gambaran nyeri punggung bawah pada lansia di Posyandu lansia sehingga dapat memberikan teknik relaksasi dan mengimbangnya dengan olahraga maka otot – ototnya akan mengalami peregangan dan memperkecil terjadinya nyeri punggung bawah.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang, maka dapat di rumuskan permasalahan sebagai berikut :

“ Bagaimana gambaran nyeri punggung bawah pada lansia di posyandu lansia di Desa Bokor Kecamatan Tumpang Kabupaten Malang?”

## 1.3 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui gambaran nyeri punggung bawah pada lansia di posyandu lansia di Desa Bokor Kecamatan Tumpang Kabupaten Malang.

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil ini dapat sebagai referensi dan data dasar penelitian selanjutnya yang terkait dengan gambaran nyeri punggung bawah pada lansia di posyandu lansia di Desa Bokor Kecamatan Tumpang Kabupaten Malang.

### 1.4.2 Manfaat Praktis

#### 1. Bagi Responden

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi atau gambaran tentang nyeri punggung bawah pada lansia di posyandu lansia di Desa Bokor Kecamatan Tumpang Kabupaten Malang



## 2. Bagi Peneliti

Diharapkan hasil penelitian ini dapat mengembangkan penelitian dan membahas atau mengkaji lebih dalam tentang gambaran nyeri punggung bawah pada lansia di posyandu di Desa Bokor Kecamatan Tumpang Kabupaten Malang

## 3. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan bagi profesi keperawatan dalam mengembangkan pemberian edukasi tentang nyeri punggung bawah yang dirasakan pada lansia di posyandu lansia di Desa Bokor Kecamatan Tumpang Kabupaten Malang.

