

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Sering kita ketahui masyarakat di jaman sekarang banyak yang mengeluh tentang nyeri punggung bawah yang disebabkan karena kesalahan posisi postur tubuh pada keseharian atau karena kesalahan posisi postur tubuh pada saat berkerja.

Low back pain adalah salah satu keluhan yang sering dijumpai di masyarakat akibat kesalahan posisi pada saat berkerja, sehingga timbulnya nyeri pada bagian punggung bawah yang di sebabkan karena kelelahan otot pada bagian punggung bawah, oleh karena itu adanya nyeri punggung bawah dapat mengakibatkan terganggunya aktifitas fungsional seseorang.

NPB menyajikan problem kesehatan yang signifikan di berbagai negara. Ini adalah faktor utama ketidakmampuan untuk orang yang lebih muda dari 45 tahun. Kompensasi daun sakit yang tahan lama, dengan lebih dari 90 hari kerja yang hilang. Nyeri punggung bawah kronis merupakan penyebab penting penderitaan dan kecacatan pribadi dengan sejumlah konsekuensi sosial yang tidak menyenangkan. Insiden seumur hidup dari LBP akut, tidak spesifik di negara industri barat bervariasi antara 60% dan 85%. Sejauh ini, lebih dari 60 instrumen pengukur yang berbeda telah diidentifikasi, termasuk kuesioner dan uji klinis. (A, Tabakovic M, et al, 2017).

Nyeri punggung bawah kronis (CLBP) adalah kondisi umum yang mempengaruhi lebih dari 25 juta orang Amerika. Dalam laporan 2014 baru-baru ini oleh National Health Interview Survey (NHIS), tercatat bahwa nyeri punggung bawah adalah situs nyeri yang paling banyak dilaporkan, melebihi kondisi sendi, sakit kepala / migrain, leher, dan wajah, atau nyeri rahang. Kira-kira meningkat, lebih lanjut mengharuskan kebutuhan untuk mengembangkan sepertiga (34%) dari orang dewasa berusia 65-74, dan orang dewasa berusia 75 dan lebih (34,9%), melaporkan nyeri pinggang dalam 3 bulan terakhir. Seiring dengan bertambahnya usia populasi, laporan CLBP diharapkan strategi manajemen nyeri interdisipliner untuk bagian populasi yang sedang berkembang ini. (Bevers K, et al. 2017).

Penelitian ini dilakukan oleh Persatuan Dokter Saraf Seluruh Indonesia untuk pasien di Poliklinik Neurologi Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo (RSCM) tahun 2002 menemukan prevalensi penderita nyeri punggung bawah sebanyak 15,6%, urutan kedua tertinggi sesudah sefalgia (Purba, Jan S, et al, 2018).

Pendapat ahli telah menyamakan frekuensi nyeri pinggang yang dialami masyarakat modern dengan "epidemi", dan laporan dalam literatur secara konsisten mendukung pandangan ini. Sebuah tinjauan sistematis baru-baru ini memperkirakan kejadian 1 tahun dari episode pertama nyeri punggung bawah berkisar antara 6,3% dan 15,3%, sementara perkiraan insiden 1 tahun dari setiap episode nyeri punggung bawah berkisar antara 1,5% dan 36%. Nyeri punggung adalah penyebab utama aktivitas, keterbatasan, dan ketidakhadiran kerja di banyak tempat di dunia dan dikaitkan dengan beban ekonomi yang sangat besar. Juga, individu yang telah mengalami nyeri punggung bawah yang membatasi aktivitas sering mengalami episode berulang dengan perkiraan berkisar antara 24% dan 33% (Journal of orthopedic & Sports Physical Therapy, 2012).

Masa kerja >10 tahun mempunyai risiko 3,2 kali lebih besar mengalami low back pain dibandingkan dengan masa kerja \leq 10 tahun, postur tidak normal pada saat bekerja mempunyai risiko 2,5 kali lebih besar berpotensi mengalami low back pain dibandingkan dengan postur tubuh normal, mengangkat beban lebih berat > 5 kg berisiko 2,3 kali lebih besar mengalami low back pain dibandingkan dengan mengangkat berat (Syuhada, Ambar Dani, et al, 2018).

Nyeri punggung bawah adalah kondisi yang sangat umum di seluruh dunia. Fisioterapis umumnya menggunakan sistem diagnosis dan olahraga resep yang disebut Metode McKenzie untuk mengelola pasien dengan nyeri punggung bawah. (Arbnore Ibrahimaj, Arbnore, et al, 2015).

Latihan McKenzie untuk nyeri punggung bawah adalah perawatan yang bermanfaat untuk meningkatkan kelenturan tulang belakang dan memperbaiki rasa sakit dengan hasil yang lebih baik dalam menghilangkan rasa sakit. Meskipun dilakukan oleh fisioterapis terlatih minimal dalam pendekatan McKenzie, latihan McKenzie adalah metode yang berhasil untuk mengurangi dan memusatkan rasa sakit dan meningkatkan gerakan tulang belakang pada pasien dengan nyeri punggung bawah (Skiki, Emela Muji & Trebinjac Suad, 2003).

Penambahan terapi latihan Mc.Kenzie pada intervensi SWD, TENS, dan Massage lebih efektif menurunkan nyeri pinggang secara bermakna daripada intervensi SWD, TENS, dan Massage pada kondisi low back pain, hal ini dapat dilihat dari pengujian hipotesis menggunakan Independent sample ttest dengan nilai $p = 0,003$ (nilai $p < 0,05$). Artinya ada perbedaan yang bermakna rata – rata nilai nyeri kelompok kontrol dengan kelompok perlakuan (Kurniasih, Endah, 2018).

I.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka terdapat beberapa identifikasi masalah di antara lain, yaitu :

- a. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Persatuan Dokter Saraf Seluruh Indonesia (PERDOSSI) pada pasien di Poliklinik Neurologi Rumah Sakit Cipto Mangun Kusumo (RSCM) tahun 2002 menemukan prevalensi penderita NPB sebanyak 15,6%, urutan ke dua tertinggi sesudah sefalgia.
- b. Penyebab umum nyeri punggung melibatkan penyakit atau cedera pada otot, tulang, dan / atau saraf tulang belakang. Nyeri yang timbul karena kelainan organ-organ di dalam perut, panggul, atau dada juga bias merasa di belakang.
- c. Terapi latihan Mc.Kenzie pada intervensi SWD, TENS, dan Massage lebih efektif menurunkan nyeri pinggang secara bermakna dari pada intervensi SWD, TENS, dan Massage pada kondisi low back pain.
- d. Latihan McKenzie adalah metode yang berhasil untuk mengurangi dan memusatkan rasa sakit dan meningkatkan gerakan tulang belakang pada pasien dengan nyeri punggung bawah.

I.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dan identifikasi masalah yang telah di jabarkan, bahwa masalah mengenai “ Bagaimana penurunan dissability pada pasien *Low Back Pain* setelah diberikan intervensi Mc Kenzie Exercise? “

I.4 Tujuan Penulisan

Tujuan penulisan ini:

Mengkaji pengetahuan dan dasar ilmiah pada pemberian Mc Kenzie Exercise untuk perubahan disability pada pasien penderita Low Back Pain.

I.5 Manfaat Penulisan

I.5.1 Manfaat Bagi Penulis

- a. Berguna untuk menambah wawasan tentang Low Back Pain, serta meningkatkan kemampuan untuk menganalisa, serta meningkatkan kompetensi dalam melakukan penatalaksanaan fisioterapi pada kasus *Low Back Pain*.
- b. Sebagai salah satu syarat kelulusan di Universitas Pembangunan Nasional "VETERAN" Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Jurusan D-III Fisioterapi dengan bentuk karya tulis ilmiah akhir.

I.5.2 Manfaat Bagi Institusi

Dapat bermanfaat bagi institusi sebagai bahan bacaan dalam menambah wawasan dan pengetahuan tentang kasus *Low Back Pain* serta mengetahui apakah hasil dari pemberian intervensi Metode Mc Kenzie Exercise pada penderita *Low Back Pain* untuk meningkatkan fungsional.

I.5.3 Manfaat Bagi Masyarakat

- a. Masyarakat mendapatkan informasi tentang apakah pengaruh intervensi Metode Mc Kenzie Exercise pada penderita *Low Back pain Miogenik* untuk meningkatkan fungsional.
- b. Masyarakat mendapatkan informasi tentang *Low Back Pain*.