

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Produktivitas merupakan suatu hal yang penting bagi manusia, jika terganggu hingga kehilangan produktivitas manusia akan kesulitan dalam menjalani dan menikmati kehidupan sehari-hari. Produktivitas seorang manusia dapat dikatakan menjadi salah satu bukti bahwa manusia tersebut merasa hidup. Terdapat banyak hal yang dapat menghilangkan produktivitas manusia, salah satunya adalah *Low Back Pain* (LBP) yang mana jika dibiarkan dapat membuat manusia kehilangan kemampuan dalam beraktifitas sehari-hari.

Low Back Pain (LBP) merupakan gangguan kesehatan pada punggung bagian bawah. Gejala LBP ditandai dengan rasa nyeri atau perasaan tidak enak pada punggung bagian bawah yang berasal dari otot, tulang, saraf, atau struktur lain. Nyeri yang dihasilkan LBP dapat sembuh dalam waktu singkat namun juga bisa bersifat kronis sehingga butuh penanganan medis lebih lanjut (Andini 2015).

Tidak ada jumlah pasti terkait angka kejadian LBP, namun diperkirakan sebanyak 50-80% pekerja di seluruh dunia pernah mengalami keluhan LBP (Tanderi, 2017). Dari keseluruhan kejadian LBP, faktor yang berhubungan dengan pekerjaan menyumbang 37% dari total kejadian LBP. Penyebab terjadinya LBP juga cukup beragam, dimana hanya 5-15% kejadian LBP terjadi karena faktor spesifik (WHO 2013).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Perhimpunan Dokter Saraf Indonesia (PERDOSSI), ditemukan bahwa penderita LBP merupakan 35,8% dari total kunjungan pasien nyeri (PERDOSSI 2007). Prevalensi penyakit muskuloskeletal di Indonesia sebesar 11,9% dari hasil diagnosis oleh tenaga kesehatan dan berdasarkan diagnosis atau gejala sebesar 24,7% (Riskesdas 2013).

Terdapat banyak faktor risiko LBP seperti masa kerja, usia, merokok, kebiasaan olah raga, ergonomik, IMT, jenis kelamin dan beban kerja/aktifitas (Setyaningrum 2014).

Peregangan merupakan salah satu bentuk olahraga ringan yang biasanya dilakukan untuk mengatasi ketegangan pada otot baik sebelum maupun sesudah aktifitas. Peregangan biasanya dilakukan dalam waktu singkat yaitu tidak lebih dari sepuluh menit. Selain itu peregangan tidak memerlukan peralatan pendukung dan dapat dilakukan di tempat yang tidak terlalu luas sehingga dinilai cocok bagi semua orang. Banyak penelitian yang membuktikan bahwa dengan melakukan peregangan baik sebelum maupun sesudah beraktifitas dapat mengurangi dan mencegah LBP (Afia and Oktaria 2018).

Dari penelitian yang dilakukan oleh Nur pada tahun 2015 menunjukkan bahwa sebanyak 55% pekerja mengalami keluhan LBP, selain itu ditemukan juga bahwa duduk dalam waktu lama juga memiliki hubungan dengan kejadian LBP (Nur 2015). Terkait dengan pengaruh peregangan terhadap gejala LBP, Harwanti pada tahun 2019 melakukan penelitian dengan hasil yaitu pada kelompok perlakuan mula-mula semuanya memiliki keluhan gejala LBP dengan intensitas ringan hingga intensitas berat terkontrol, namun pada minggu pertama intervensi ditemukan hasil berupa pada kelompok perlakuan tidak ada yang mengalami keluhan gejala LBP dengan intensitas berat terkontrol dan pada minggu kedua intervensi hanya tersisa 17% dari responden kelompok perlakuan yang masih mengalami keluhan gejala LBP dan dengan intensitas ringan saja (Harwanti, Aji, and Ulfah 2019).

Telah banyak kajian yang telah dipublikasikan terkait pengaruh peregangan terhadap gejala LBP, dimana dari kajian tersebut banyak yang menunjukkan hasil positif terkait penurunan gejala LBP. Berdasarkan hal tersebut, penulis ingin melakukan studi lebih lanjut dalam mengidentifikasi literatur untuk melihat apakah ada pengaruh dari peregangan terhadap gejala LBP.

I.2 Rumusan Masalah

Dari yang sudah dijabarkan di latar belakang diketahui bahwa *Low Back Pain* merupakan gangguan kesehatan yang dapat dialami oleh semua kalangan dan memiliki prevalensi yang tinggi, selain itu LBP dapat disebabkan oleh faktor risiko yang beragam sehingga LBP dapat dianggap harus menjadi perhatian

kesehatan masyarakat. Peregangan merupakan olahraga ringan yang dipercaya dapat menurunkan gejala LBP, penulis beranggapan bahwa peregangan merupakan salah satu solusi tepat dalam penurunan gejala LBP. Anggapan ini didasari oleh beberapa faktor yaitu peregangan hanya memerlukan waktu yang singkat dengan intensitas yang tidak terlalu berat sehingga cocok untuk semua kalangan, selain itu peregangan dapat dilakukan tanpa adanya alat bantu dan dengan ruangan yang terbatas sekalipun sehingga membuat peregangan menjadi sangat praktis.

Dilihat dari uraian diatas selanjutnya penulis beranggapan, jika benar peregangan dapat memberikan pengaruh terhadap gejala LBP, maka penulis merasa perlu meneliti tentang pengaruh peregangan terhadap gejala LBP. Oleh karena itu penulis ingin mengambil rumusan masalah sebagai berikut “Apakah ada pengaruh dari peregangan terhadap gejala *low back pain* (LBP)?.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh peregangan terhadap gejala *low back pain* (LBP) melalui penelitian terdahulu.

I.3.2 Tujuan khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang terdapat pada peregangan sehingga dapat berpengaruh terhadap gejala LBP.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi dan wawasan dibidang keselamatan kesehatan masyarakat. Selain itu dapat digunakan untuk menambah kepustakaan program Kesehatan Masyarakat sebagai pijakan dan referensi pada penelitian-penelitian selanjutnya mengenai pengaruh peregangan terhadap gejala LBP.

I.4.2 Manfaat Praktis

Berikut adalah manfaat yang diharapkan penulis dari diadakannya penelitian ini, yaitu :

a. Bagi Masyarakat Umum

Memberikan informasi terkait pengaruh peregangan terhadap gejala LBP, mengingat LBP dapat terjadi pada seluruh kelompok umur terlebih pada mereka yang telah berusia >35 tahun.

b. Bagi Program Studi Kesehatan Masyarakat.

Menambah studi pustaka terkait pengaruh dari peregangan terhadap gejala *low back pain* dan juga semoga penelitian ini nantinya dapat menjadi bahan rujukan terkait penelitian-penelitian serupa.

c. Bagi Penulis

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan penulis terkait pengaruh yang diberikan peregangan terkait gejala *low back pain* yang nantinya dapat diterapkan untuk mengurangi keluhan nyeri akibat *low back pain* yang dialami penulis.

I.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian *literature review* atau studi literatur mengenai pengaruh peregangan terhadap gejala *low back pain*. Sumber yang digunakan pada penelitian ini menggunakan *electronic database*. Proses pencarian data dan informasi menggunakan mesin pencari Google Scholar menggunakan kata kunci atau frase seperti “*Low Back Pain exercise*”, “*Low Back Pain stretching*” dan “*Peregangan Low Back Pain*”. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April—Juli 2020. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh dari *low back pain* terhadap gejala LBP dan menganalisis faktor-faktor yang terdapat pada peregangan sehingga dapat berpengaruh terhadap gejala LBP.