

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Sangat umum ditemui pada masyarakat jaman sekarang dimana banyak melakukan aktifitas sehari-hari serta dalam bekerja tanpa memperhatikan posisi postur yang salah, sehingga banyak yang mengeluh merasakan nyeri punggung, tidak lain dikarenakan aktifitas sehari-hari.

Nyeri punggung sangat umum di temukan di masyarakat pada jaman sekarang yang menuntut aktifitas yang sangat sibuk, membuat saat beraktifitas masyarakat tidak memperhatikan posisi dan menyebabkan kelelahan otot pada punggung bawah, sehingga dapat membuat aktifitas fungsional pada seseorang terganggu.

Penyebab umum nyeri punggung melibatkan kelemahan menimbulkan cedera otot, tulang & saraf tulang bagian belakang. Nyeri timbul pada organ perut, pinggul, dada dapat menjadi penyebab. Banyak gangguan di dalam perut, seperti usus buntu, aneurisma, penyakit ginjal, infeksi kandung kemih, panggul infeksi, gangguan ovarium, fibroid uterus, dan endometriosis antara lain, dapat menyebabkan rasa sakit yang dirujuk bagian belakang. Proses kehamilan normal dapat menyebabkan sakit punggung pada setiap orang, termasuk peregangan ligamen di dalam panggul, saraf menjengkelkan & berusaha kembali. Selain itu, efek dari hormon estrogen wanita dan relaksin hormon melonggarkan-ligamen dapat berkontribusi melonggarnya ligamen dan struktur punggung. (Arya, RK, 2014)

Nyeri punggung bawah (LBP) menyajikan permasalahan kesehatan yang signifikan pada banyak negara. Ini adalah faktor utama ketidakmampuan untuk orang yang lebih muda dari 45 tahun. Kompensasi dari 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 adalah kondisi umum yang ditemukan pada lebih 25 juta penduduk 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).

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 bagian bawah antara 6,3% dan 15,3%, sementara perkiraan insiden 1 tahun dari setiap episode nyeri punggung bagian bawah antara 1,5% dan 36%. Nyeri punggung ialah penyebab utama aktivitas, keterbatasan pada 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 memiliki risiko 3,2 kali besar mengalami nyeri punggung bawah pada masa kerja \leq 10 tahun, posisi postur tidak normal saat bekerja memiliki resiko 2,5 kali lebih besar berpotensi mengalami nyeri punggung dibandingkan dengan postur tubuh normal, mengangkat beban lebih berat >kg berisiko 2,3 kali lebih besar terkena nyeri punggung dari pada dengan beban yang lebih ringan (Syuhada, Ambar Dani, et al, 2018).

Nyeri punggung bagian bawah ialah kondisi sangat umum ditemukan dimanapun. 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).

Namun dimasa pandemi saat ini berkumpul merupakan hal yang dilarang oleh pemerintah dengan aturan yang jelas untuk diam dirumah. Hal ini menyebabkan penulis menganalisa menggunakan metode study literature

I.2 Identifikasi Masalah

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

- a. Penyebab umum nyeri punggung melibatkan penyakit atau cedera pada otot, tulang & saraf tulang belakang. Nyeri yang timbul dapat dikarenakan kelainan organ di dalam perut, panggul, atau dada juga bisa menjadi faktor.
- b. 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, “ Bagaimana penurunan disability pada pasien *Low Back Pain* setelah diberikan intervensi *Mc Kenzie Exercise*

I.4 Tujuan Review

Tujuan *literatur review* ini ialah untuk menelaah secara rinci terhadap penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya dengan *literature review* guna menentukan bukti terbaik terkait dengan pemberian Latihan Mc Kenzie dapat memberikan perubahan peningkatan kemampuan pada pasien penderita *Low Back Pain* dengan menggunakan studi *literature review*.

I.5 Manfaat Penulisan

I.5.1 Manfaat Bagi Penulis

- a. Dapat menambah pengetahuan terhadap *Low Back Pain*, dapat menjadi tambahan untuk menganalisa dan meningkatkan kemampuan dalam melakukan penatalaksanaan fisioterapi pada penderita *Low Back Pain*.
- b. Sebagai 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 Instansi

Dapat bermanfaat sebagai bahan bacaan dalam menambah wawasan dan pengetahuan mengenai *Low Back Pain* serta mengetahui apakah hasil dari pemberian intervensi Metode *McKenzie Exercise* pada penderita *Low Back Pain* untuk meningkatkan fungsional.

I.5.3 Manfaat Bagi Masyarakat

- a. Masyarakat mendapatkan pengetahuan tentang pengaruh intervensi Metode *McKenzie Exercise* pada penderita *Low Back Pain* untuk meningkatkan fungsional.
- b. Masyarakat dapat menerapkan *McKenzie Exercise* dan menghindari resiko dari posisi kerja setiap hari yang dapat menyebabkan *Low Back Pain*.

I.6 Pertanyaan Review

Berdasarkan latar belakang yang dijabarkan diatas maka dapat dibentuk pertanyaan review dengan metode PICO. PICO merupakan metode dalam menyusun pertanyaan untuk pencarian literatur.

P atau *Population* adalah karakteristik pasien/klien, penyakit atau kondisi pasien dimana karakteristik pasien. I atau *Intervention/Indicator* adalah jenis pengobatan atau terapi yang diberikan. dimana intervensi yang diberikan berupa parameter untuk mengukur kekuatan otot tungkai. C atau *Comparator* adalah pembandingan (jika ada), seperti standar perawatan, placebo, atau intervensi lain. O atau *Outcome* adalah hasil yang diharapkan dari intervensi yang diberikan. maka dalam disimpulkan.

P: Low Back Pain

I: Mc Kenzie Exercise

C: Tidak ada comparator

O: Peningkatan fungsional pada penderita Low back pain

Sehingga pertanyaan review dari penjabaran diatas adalah “Apakah *Mc Kenzie Exercise* dapat meningkatkan fungsional pada penderita *Low Back Pain*?”