

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Proses menua merupakan proses degeneratif yang menyebabkan penurunan tonus otot, kekuatan dan ketahanan sistem muskuloskeletal. Kekakuan dan erosi sendi menurunkan pergerakan sendi. Pengaruh hormonal menyebabkan pengeroposan tulang dan mempengaruhi kemampuan tulang untuk melakukan penyembuhan (Dewi, 2015). Penurunan fungsi tubuh lansia menyebabkan penurunan dan konsekuensi fisiologis pada sistem muskuloskeletal, yaitu adanya penurunan kekuatan otot akibat penurunan massa otot, ukuran otot mengecil dan penurunan massa otot lebih banyak terjadi pada ekstremitas bawah, sel otot yang mati digantikan oleh jaringan ikat dan lemak, kekuatan otot menurun dengan bertambahnya usia sehingga seringkali menyebabkan permasalahan muskuloskeletal (Padila, 2013). Penyakit muskuloskeletal yang paling sering terjadi adalah osteoarthritis yang menyebabkan nyeri pada daerah pinggang dan pinggul serta lutut (Dewi, 2015).

Prevalensi seumur hidup dari nyeri punggung bawah non-spesifik (umum) diperkirakan mencapai 60% hingga 70% di negara-negara industri (prevalensi satu tahun 15% sampai 45%, insiden dewasa 5% per tahun). Tingkat prevalensi untuk anak-anak dan remaja lebih rendah daripada yang terlihat pada orang dewasa tetapi meningkat.^{2,3} Prevalensi meningkat dan puncak antara usia 35 dan 55 (WHO, 2013). *Data low back pain* di Indonesia

tampak pada RS Fatmawati di Jakarta dimana prevalensi kasus *low back pain* sebesar 3,2% dari keseluruhan kasus ortopedi yang ditangani di RS Fatmawati Jakarta (Wicaksono, 2014). Hasil penelitian Hayati dkk (2014) di Kelurahan Miji Kota Mojokerto menunjukkan bahwa posisi duduk menyebabkan tingkat *low back pain* lebih parah dibandingkan dengan berdiri, dimana 43,3% responden mengalami gangguan kenyamanan pada punggung bawah, sedangkan 40% mengalami sensasi rasa nyeri hebat. Data lansia yang mengalami *Low back pain* di Dusun Setoyo Desa Balongmojo Kecamatan Puri Kabupaten Mojokerto pada bulan Oktober 2018 yang berobat ke Puskesmas Puri sebanyak 30 orang.

Hasil studi pendahuluan di Dusun Setoyo Desa Balongmojo Kecamatan Puri Kabupaten Mojokerto pada tanggal 21 November 2018 pada 10 lansia yang mengalami nyeri punggung bawah diketahui bahwa 3 orang (30%) mengatakan nyeri skala 3, 3 orang (50%) mengalami nyeri skala 4, 2 orang (20%) mengalami nyeri skala 6, dan 2 orang (20%) mengalami nyeri skala 7. Ketika ditanya tentang senam *low back pain*, tujuh orang (70%) mengatakan tidak pernah melakukan senam *low back pain* untuk mengurangi nyeri punggung bawah, sedangkan 3 orang (30%) mengatakan rutin melakukan senam *low back pain* setiap hari Rabu di Posyandu Lansia.

Nyeri punggung bawah pada orang setengah baya dan muda biasanya karena ketegangan otot dan postur tubuh yang buruk, sedangkan sakit punggung pada orang tua terutama disebabkan oleh degenerasi diskus intervertebralis dan sendi facet yang menua. Nyeri punggung bawah

dipengaruhi oleh faktor yang dapat meningkatkan risiko pengembangan nyeri punggung bawah yaitu usia, merokok, obesitas, kurangnya olahraga, lama duduk atau istirahat, dan postur kerja yang tidak tepat (*Hospital Authority*, 2018). Rasa nyeri di punggung bawah pada umumnya membaik setelah enam minggu, akan tetapi apabila pengobatan yang dilakukan pada fase akut tidak adekuat, maka nyeri nosiseptif akan bersifat persisten, ditambah dengan adanya proses sensitisasi sentral akibat nyeri yang berkepanjangan dapat menyebabkan disabilitas penderitanya (Shonafi, 2012).

Penatalaksanaan nyeri punggung bawah dapat diatasi dengan dua cara yaitu dengan farmakologis dan non farmakologis. Penatalaksanaan farmakologis dapat dilakukan dengan pemberian analgesik berupa obat anti inflamasi non-steroid (OAINS) sampai gejala menghilang (Zakiyah, 2015). Salah satu metode nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada lansia adalah dengan senam *low back pain*. Senam *low back pain* mengandung gerakan yang dapat mengulur otot punggung bawah, mengulur otot punggung dan memperkuat otot perut, memperkuat otot perut, mempertahankan lengkung pinggang bawah, memperkuat otot punggung, mengulur otot punggung, memperkuat otot-otot perut dan punggung, dan fleksibilitas sendi panggul, mengulur otot punggung dan otot paha bagian belakang, memperkuat otot punggung dan membentuk kembali /mempertahankan lengkung punggung mengulur otot punggung bagian samping, kanan dan kiri (Padila, 2013). Menurut Sa'adah (2012), olahraga untuk *low back pain* dapat dilakukan sebanyak 3 kali seminggu dengan durasi

20-30 menit selama 2-4 minggu yang kemudian dievaluasi setiap 4-6 minggu. Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti ingin meneliti tentang pengaruh senam *low back pain* terhadap tingkat nyeri punggung bawah pada lansia.

1.2 Rumusan Masalah

1. Bagaimanakah tingkat nyeri punggung bawah pada lansia sebelum melakukan senam *low back pain* di Dusun Setoyo Desa Balongmojo Kecamatan Puri Kabupaten Mojokerto tahun 2019?
2. Bagaimanakah tingkat nyeri punggung bawah pada lansia sesudah melakukan senam *low back pain* di Dusun Setoyo Desa Balongmojo Kecamatan Puri Kabupaten Mojokerto tahun 2019?
3. Adakah pengaruh senam *low back pain* terhadap tingkat nyeri punggung bawah pada lansia di Dusun Setoyo Desa Balongmojo Kecamatan Puri Kabupaten Mojokerto tahun 2019?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Membuktikan pengaruh senam *low back pain* terhadap tingkat nyeri punggung bawah pada lansia di Dusun Setoyo Desa Balongmojo Kecamatan Puri Kabupaten Mojokerto tahun 2019.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat nyeri punggung bawah pada lansia sebelum melakukan senam *low back pain* di Dusun Setoyo Desa Balongmojo Kecamatan Puri Kabupaten Mojokerto tahun 2019.
2. Mengidentifikasi tingkat nyeri punggung bawah pada lansia sesudah melakukan senam *low back pain* di Dusun Setoyo Desa Balongmojo Kecamatan Puri Kabupaten Mojokerto tahun 2019.
3. Menganalisis pengaruh senam *low back pain* terhadap tingkat nyeri punggung bawah pada lansia di Dusun Setoyo Desa Balongmojo Kecamatan Puri Kabupaten Mojokerto tahun 2019.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan pengalaman sehingga dapat dijadikan sebagai dasar penerapan tindakan pada lansia dengan menggunakan senam *low back pain*.

2. Bagi Institusi Pendidikan Kesehatan

Menambah referensi dan memperkaya ilmu pengetahuan tentang upaya untuk mengurangi gangguan fisik pada lansia terutama nyeri punggung bawah melalui senam *low back pain*.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Responden

Sebagai referensi dasar dalam melakukan program terapi agar dapat menurunkan nyeri punggung bawah lansia tanpa harus mengkonsumsi obat-obatan.

2. Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai tambahan referensi untuk melakukan tindakan keperawatan nonfarmakologis untuk membantu menurunkan nyeri punggung bawah pada lansia yang mengalami *low back pain*.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi acuan untuk penelitian selanjutnya dalam mengatasi masalah – masalah yang menyangkut *low back pain* pada lansia.