

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kondisi yang umumnya terkait dengan pekerjaan dan aktivitas berupa nyeri pada punggung bawah (Kusumaningrum, 2019). Nyeri ini termasuk masalah kesehatan dari pekerjaan yang dirasakan berasal dari otot, tulang belakang, saraf atau struktur (Aras, 2019).

Predominan penyakit otot di Indonesia diperkirakan sebesar 24,7% sedangkan menurut penelitian oleh pekerja kesehatan sebesar 11,9%. Tidak ada perkiraan yang akurat tentang jumlah orang yang menderita nyeri punggung bawah di Indonesia, diperkirakan 7,6% hingga 37% Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar (2018). Beberapa faktor yang dapat menyebabkan nyeri punggung bawah seperti usia, catatan berat badan, pekerjaan, mengangkat dan membawa beban dengan perspektif non – ergonomis lebih dari satu kali, tulang belakang yang tidak biasa karena infeksi ataupun degeneratif, posisi membungkuk dan duduk dalam rentang waktu lama (Fauziah, 2015). Keluhan masalah nyeri punggung bawah yang muncul saat ini banyak diperoleh dari aktifitas sehari – hari dengan gerakan yang salah dan berulang.

Ketegangan pada otot punggung bawah menyebabkan penderita merasakan nyeri. Dalam waktu yang lama terjadinya spasme otot dapat menimbulkan vasokonstriksi dari pembuluh darah vena menyebabkan iskemia. Maka pasien membatasi tubuh dalam bergerak yang dapat

menimbulkan keluhan. Nyeri punggung bawah miogenik menyebabkan pengecilan otot untuk waktu cukup lama. Jika jaringan otot berkurang maka terjadi penurunan dalam kekuatan. Penurunan kestabilan lumbal disebabkan oleh berkurangnya kekuatan otot yang dengan demikian menyebabkan penurunan derajat aktivitas fungsional pasien.

Fisioterapi merupakan suatu pelayanan kesehatan yang berperan dalam mengembangkan, memelihara serta memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang daur kehidupan. Modalitas dari terapi yang dapat menangani nyeri punggung bawah yaitu *core stability* agar dapat meningkatkan kemampuan fungsional. Sesuai kandungan ayat Al-Qur'an dalam surat Asy Syu'ara ayat 80 yang berbunyi ” *Dan apabila aku sakit, Dialah yang menyembuhkanku* “. Berdasarkan kandungan ayat Al-Qur'an diatas dapat diartikan bahwa kesembuhan itu hakikatnya hanya datang dari Allah sedangkan fisioterapi merupakan perantara dan sarana ikhtiar dalam berusaha mencari kesembuhan.

Kemampuan untuk mengontrol letak dan gerakan dari torso tubuh untuk mendapatkan hasil optimal saat beraktivitas disebut *core stability*. Otot inti terdiri dari perut, punggung dan panggul yang bertanggung jawab untuk menjaga kestabilan *trunk* dalam beraktivitas. Core stability adalah intervensi untuk meningkatkan neuromuscular guna melindungi serta mengontrol *back* dalam timbulnya cedera *lumbopelvic* (Pramita, 2014).

Menjaga posisi tubuh dalam posisi yang benar adalah fungsi *core*. Jika postur tubuh buruk mempengaruhi beban tulang belakang sehingga menimbulkan keluhan yang mengganggu aktivitas sehari – hari. Yuliana

(2014) mengatakan *core stability* membantu menjaga sikap tubuh yang sesuai dan menjadi dasar gerak dari lengan serta tungkai. Manfaat latihan *core stability seperti* meningkatkan performa, mencegah terjadinya cedera, menambah kekuatan dan perbaikan keseimbangan, mengurangi terjadinya cedera di punggung, meningkatkan keseimbangan dan gerakan tubuh atas dan bawah, mengantisipasi cedera dan juga menjaga *lumbopelvic*. Ada kelebihan yang didapatkan *core stability* seperti peralatan yang digunakan tidak banyak, dapat memperkuat *core muscle* dan dapat memperbaiki postur tubuh. Namun *core stability* harus digunakan secara continue.

Penelitian yang berjudul “Efektifitas Core Stability Dalam Penanganan Nyeri Pada Pasien *Low Back Pain* (Critical Review)” didapatkan hasil dapat dilakukan untuk penanganan nyeri punggung myogenik terjadi peningkatan aktivitas fungsional untuk otot yang lemah sehingga dapat mengurangi rasa sakit dan mencegah terjadi kembali disementara waktu.. *Core stability* mampu digunakan pada kasus *low back pain kronis* namun hasilnya kurang maksimal jika dilakukan hanya dalam waktu yang singkat. Sehingga dibutuhkan banyak tambahan waktu penanganan dan belum terungkap akan menyebabkan kekambuhan dalam jangka waktu yang singkat atau tidak.

Penelitian dengan judul “*Core Stability* Lebih Baik Meningkatkan Aktivitas Fungsional Dari Pada *William’s Flexion Exercise* Pada Pasien Nyeri Punggung Bawah *Myogenik*” menggunakan metode quasi eksperimen dengan subjek dibagi menjadi dua kelompok, yaitu pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Untuk kelompok perlakuan diberikan *CSE* dan *SWD*

sedangkan untuk kelompok kontrol diberikan *WFE* dan *SWD*. Kedua kelompok diberikan tindakan selama tiga kali seminggu. Penelitian dilakukan di klinik yang berada di daerah Denpasar Bali menunjukkan bahwa pemberian *core stability* memiliki efek baik yang lebih untuk meningkatkan kegiatan fungsional ketimbang *william's flexion exercise* pada kasus *low back pain*.

Petugas keamanan bertugas dalam posisi duduk dan berdiri dalam waktu cukup lama dan berulang - ulang akan keluhan sakit pada punggung bawah. Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti kepada petugas keamanan untuk mengurangi keluhan hanya diberikan minyak gosok. Belum adanya evaluasi management pelaksanaan fisioterapi menggunakan *core stability* kepada petugas kemanan sehingga penelitian ini dilakukan pada petugas keamanan yang tinggal di kelurahan Bujel yang memiliki keluhan nyeri punggung bawah myogenik.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh pemberian *Core Stability* terhadap peningkatan aktifitas fungsional pada pasien nyeri punggung bawah ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini untuk mengetahui adakah pengaruh pemberian *core stability* terhadap peningkatan aktifitas fungsional pada pasien nyeri punggung bawah

2. Tujuan Khusus

Untuk mengidentifikasi pemberian *core stability* sebelum dan sesudah dilakukan pemberian *core stability* terhadap peningkatan aktifitas fungsional pada keluhan nyeri punggung bawah

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Sebagai pedoman dan tambahan informasi ilmu pengetahuan dalam memberikan edukasi, pengetahuan dan penanganan guna meningkatkan pelayanan kesehatan

2. Manfaat Praktisi

Sebagai tambahan referensi bagi fisioterapis tentang penanganan nyeri punggung bawah yang tepat sehingga mampu digunakan guna mencegah dan mengobati terjadinya keluhan nyeri punggung bawah