

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Menurut studi di Amerika Serikat, 80% manusia yang mencapai usia 50 tahun sekali dalam hidupnya pernah mengalami nyeri punggung, ini menyebabkan nyeri punggung bawah menjadi banyak masalah dibanyak negara, karena mempengaruhi produktifitas kerja. Di negara industri seperti Indonesia, nyeri punggung bawah banyak menyerang pekerja usia produktif sekitar 20-40 tahun (Arda, 2007). Semakin maju perkembangan zaman, persaingan semakin ketat di segala bidang, untuk mengikuti persaingan tersebut di butuhkan sumber daya manusia (SDM) yang bermutu dan produktifits kerja yang baik.

SDM berkualitaspun tidak cukup apabila mengalami gangguan kesehatan yang dapat menurunkan produktifitas kerja. Masalah kesehatan yang biasa mempengaruhi menurunnya produktifitas kerja adalah nyeri punggung bawah. Nyeri punggung bawah adalah nyeri yang dirasakan didaerah punggung bawah, dapat berupa nyeri local (inflamasi), atau nyeri radikuler, ataupun keduanya. Nyeri yang berasal dari punggung bawah merujuk ke daerah lain atau sebaliknya yang berrasak dari daerah lain dapat dirasakan didaerah punggung bawah atau refered pain (Meliala, 2002).

Nyeri punggung bawah miogenik adalah suatu pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan di daerah vertebra thorakal 12

sampai punggung bawah atau bagian sacrum yang timbul akibat adanya potensi kerusakan ataupun kerusakan jaringan antara lain dermis pembuluh darah, fasia, muskulus, tendon, kartilago, tulang, ligament, intra artikuler meniscus, bursa (Paliyama, 2003). Fisioterapi dalam kasus nyeri punggung bawah mempunyai peranan penting untuk mengurangi keluhan (nyeri) sehingga pasien dapat beraktivitas kembali.

Banyak modalitas fisioterapi yang digunakan untuk mengatasi masalah nyeri punggung bawah miogenik. Menurut penelitian terdahulu (Anoop *et al*, 2011), bahwa *core stabilization* efektif untuk meningkatkan daya tahan kinerja punggung bawah dan mencegah terjadinya nyeri punggung bawah serta cedera olahraga. Sedangkan menurut (Sahar, M, 2011) bahwa ada pengaruh *mobilization lumbar* dan *exersice* terhadap penurunan nyeri dan peningkatan *functional disability* pada nyeri punggung bawah.

Latihan untuk mengurangi gangguan pada vertebra lumbal dapat diberikan latihan *core stabilization* dan *trunk mobilization*. Dimana dalam latihan ini pada vertebra lumbal baik otot maupun curva vertebra dikoreksi dan dilakukan stretching untuk menurunkan ketegangan otot yang ada, meningkatkan sirkulasi darah dengan proses adanya peregangan. Sehingga peneliti tertarik dari uraian diatas untuk meneliti tentang pengaruh *core stabilization* dan *trunk mobilization* terhadap penurunan nyeri punggung bawah miogenik.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Apakah ada pengaruh *core stabilization* terhadap penurunan nyeri punggung bawah miogenik?
2. Apakah ada pengaruh *trunk mobilization* terhadap penurunan nyeri punggung bawah miogenik?
3. Apakah ada beda pengaruh *core stabilization* dan *trunk mobilization* terhadap nyeri punggung bawah miogenik?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan:

- a. Untuk mengetahui ada pengaruh *core tabilization* terhadap nyeri punggung bawah miogenik.
- b. Untuk mengetahui ada pengaruh *trunk mobilization* terhadap nyeri punggung bawah miogenik.
- c. Untuk mengetahui ada beda pengaruh *core stabilization* dan *trunk mobilization* terhadap nyeri punggung bawah miogenik.

## **D. Manfaat penelitian**

1. Intitusi Pelayanan

Sebagai bahan pertimbangan dalam memberikan intevensi fisioterapi yang bermanfaat pada penurunan nyeri pada nyeri punggung bawah miogenik.

2. Institusi Pendidikan

Dapat menambah khasanah Ilmu Pengetahuan dan dapat dijadikan referensi peneliti lebih lanjut.

3. Peneliti

Sebagai tahap awal melakukan penelitian dan dapat menambah pengetahuan.