# BAB I

# PENDAHULUAN

## A. LATAR BELAKANG MASALAH

Era globalisasi menuntut pelaksanaan kesehatan dan keselamatan kerja di setiap tempat kerja, termasuk sektor informal. Dalam pelaksanaan pekerjaan sehari-hari pekerja di berbagai sektor akan mempunyai resiko penyakit akibat kerja (Anies, 2005). Resiko ini bervariasi mulai dari yang paling ringan sampai yang paling berat, tergantung jenis pekerjaannya salah satu contohnya adalah nyeri punggung bawah yang di akibatkan karena duduk statis yang lama.

Nyeri punggung bawah adalah salah satu *syndroma* nyeri yang terjadi pada *regio* punggung bagian bawah dengan penyebab yang bervariasi, antara lain; degenerasi, inflamasi, infeksi, metabolisme, *neoplasma*, trauma, *conginental*, *musculosceleta*l, *vascular*, *psikogenik*, serta *pasca* operasi (Sinarki, Mokri, 1996). Punggung hampir selalu terlibat dalam berbagai aktivitas keseharian seseorang baik itu pada saat posisi yang statik seperti duduk terlalu lama yang dialami pekerja penjahit. Penelitian Hodges dan Richardson (1996) menunjukkan bahwa gerakan ekstremitas atas ke segala arah menghasilkan kontraksi otot-otot *trunk* sebelum dan segera setelah kontraksi *deltoidus* pada kelompok kontrol.

Menurut hasil penelitian Samara (2004) seperti yang dikutip oleh Aisah Riski (2007) pekerjaan dengan lama duduk statis 91-300 menit terbukti

menjadi faktor resiko untuk terjadinya nyeri punggung bawah dan pada pekerja penjahit sebanyak 251 responden, didapatkan keluhan nyeri tengkuk sebesar 37,5%, bahu kanan 53,8%, bahu kiri 47,4% dan punggung sebesar 45%. Masalah nyeri punggung bawah yang sering dialami oleh pekerja, pada umumnya dimulai pada usia dewasa muda dengan puncak prevalensi kelompok usia 45-60 tahun. Nyeri punggung yang tidak dapat sembuh dalam waktu 3 bulan akan berkembang menjadi nyeri punggung kronik (Bajwa & Warfield, 2006)

*William's flexion exercise* merupakan salah satu latihan yang di pilih mengatasi nyeri punggung bawah karena dapat meningkatkan keseimbangan yang tepat antara kelompok otot fleksor dan ekstensor yang merupakan kelompok otot postural tubuh (Williams 1965), dengan *William's flexion* ini diharapkan dapat mengurangi rasa sakit dan memberikan stabilitas badan bagian bawah dengan aktif mengkontraksikan otot perut, *gluteus maximus* dan otot *hamstring* serta peregangan dari otot-otot fleksor pinggul dan punggung bawah (*sacrospinalis*) (William's, 1965).

*Hydrotherapy exercise* juga dipilih untuk mengurangi nyeri punggung bawah karena latihan ini dapat memadukan beberapa teknik untuk memaksimalkan efek *aquatic physical therapy* untuk menormalisasikan tonus, meningkatkan reaksi equilibrium, meningkatkan koordinasi, memperbaiki postur, memperbaiki stabilitas otot punggung, meningkatkan luas gerak sendi punggung dan memperbaiki fungsional sehingga dapat mengurangi nyeri (Butterworth-Heinemann, 2004).

Melihat latar belakang tersebut maka penulis tertarik melakukan penelitian tentang pengaruh latihan teknik *William's flexion exercise* dengan *Hydrotherapy exercise* terhadap nyeri punggung bawah.

## B. PERUMUSAN MASALAH

1. Apakah ada pengaruh latihan teknik *William's flexion exercise* dalam mengurangi nyeri punggung bawah?
2. Apakah ada pengaruh *Hydrotherapy excercise* dalam mengurangi nyeri punggung bawah?
3. Apakah ada beda pengaruh antara latihan teknik *William's flexion exercise* dan *Hydrotherapy excercise* dalam mengurangi nyeri punggung bawah?

## C. TUJUAN PENELITIAN

### 1. Tujuan umum

Untuk mengetahui beda pengaruh antara latihan teknik *William's flexion exercise* dan *Hydrotherapy exercise* dalam mengurangi nyeri punggung bawah.

### 2. Tujuan khusus

a. Untuk mengetahui pengaruh latihan teknik *William's flexion exercise* dalam mengurangi nyeri punggung bawah.

b. Untuk mengetahui pengaruh *Hydrotherapy exercise* dalam mengurangi nyeri punggung bawah.

## D. MANFAAT PENELITIAN

1. Bagi Ilmu Pengetahuan

   Memperkaya khasanah ilmu pengetahuan di bidang kesehatan dan keselamatan kerja, terutama tentang keluhan nyeri punggung bawah.

2. Bagi Pembangunan

   Memberikan informasi kepada instansi dan tenaga kerja yang potensial mengalami nyeri punggung bawah, agar meningkatkan kesadaran pekerja agar memperhatikan kesehatan dan keselamatan kerja.

3. Bagi Praktisi

   Memberikan informasi pada kalangan fisioterapis tentang orang-orang yang potensial mengalami keluhan nyeri punggung bawah sehingga dapat membantu mempermudah seorang fisioterapis dalam menegakkan diagnosa fisioterapi.