

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Kehidupan manusia penuh dengan aktivitas, aktivitas-aktivitas tersebut tanpa disadari dapat menimbulkan berbagai macam keluhan dan gangguan. Hal ini terjadi karena kurang memperhatikan masalah keamanan anggota tubuh terhadap pola gerak yang dilakukan. Keluhan tersebut salah satunya adalah nyeri punggung bawah.

Nyeri punggung bawah (NPB) adalah rasa nyeri yang terjadi di daerah pinggang bagian bawah dan dapat menjalar ke kaki terutama bagian belakang dan samping luar (Anonim, 2004). NPB pernah dialami oleh hampir semua orang, namun jarang berakibat fatal. Meskipun demikian sejak seseorang berdiri dan berjalan, sejak itu pula ia dihadapkan pada resiko NPB. Keluhan ini merupakan salah satu penyebab utama mangkir kerja dan meningkatnya biaya pengobatan. NPB lebih sering terjadi pada pekerja yang sehari-harinya melakukan kegiatan mengangkat, mendorong atau memindahkan benda berat. Beberapa keluhan diantaranya 22% terjadi akibat mengangkat beban, 19% ketika olahraga, dan 25% tidak diketahui penyebabnya (Nuartha, 1989).

Keluhan NPB ini ternyata menempati urutan kedua paling banyak setelah nyeri kepala. Bahkan di Amerika Serikat lebih dari 80% penduduk pernah mengeluh NPB dan di Indonesia diperkirakan jumlahnya lebih banyak lagi (Sugiri, 2007).

Kebanyakan kejadian NPB tidak diakibatkan kecacatan tapi dapat menyebabkan gangguan aktifitas kerja. Bahkan di Inggris pada tahun 1993 menyebabkan 11% populasi kerja terganggu aktivitasnya sampai empat minggu karena NPB. Lebih dari 50 % penderita NPB tersebut akan membaik dengan sendirinya (Anonim, 2004). Walaupun NPB dapat membaik dengan sendirinya, tapi NPB dalam keadaan akut, bisa membuat seseorang tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan lancar dan mandiri. Hal ini dapat dikarenakan adanya rasa nyeri dan otot yang kaku, sehingga disebut juga dengan NPB miogenik, atau nyeri pada bagian punggung bawah yang diakibatkan oleh permasalahan otot punggung. Sedangkan nyeri punggung bawah yang berlangsung selama 3 bulan berturut-turut atau lebih dikatakan sebagai nyeri punggung bawah kronik (Bajwa dan Warfield, 2006). Suatu cedera pinggang atau perubahan *degeneratif vertebrae* yang disertai keluhan nyeri punggung menyebabkan otot-otot punggung bagian dalam akan mengalami penurunan fungsi. Penelitian Hodges PW dan Richardson PA (2006) menunjukkan adanya atrofi segmental otot multifidus homolateral. Penurunan kemampuan otot-otot pinggang ini akan mengganggu stabilitas kolumna vertebralis dan memperbesar pembebanan pada pinggang sehingga mikrotrauma atau cedera lebih lanjut sangat mudah terjadi. Keadaan ini jelas akan memperlambat proses penyembuhan dan beresiko untuk kambuh kembali.

Banyak modalitas fisioterapi yang dapat diaplikasikan dalam mengurangi keluhan nyeri punggung bawah miogenik kronik, diantaranya adalah *infra red (IR)*, *short wave diathermy (SWD)*, traksi dan lain sebagainya, tetapi penelitian menunjukkan, bahwa penatalaksanaan terapi yang tanpa melibatkan program

terapi latihan tidak akan mampu mengembalikan fungsi otot-otot stabilisator pinggang tersebut, sehingga keluhan nyeri punggung bawah miogenik kronik dapat mudah terpacu kembali. Salah satu terapi latihan yang dapat mengembalikan dan mengatasi gangguan *impairment* dan *activity limitation* pada penderita nyeri punggung bawah miogenik kronik adalah menggunakan metode *Documentation Based Care (DBC)*. *DBC* adalah suatu bentuk latihan kombinasi aktif dan pasif dengan memanfaatkan alat yang bernama *Documentation Based Care (DBC)*. *DBC* ini digunakan sebagai sarana latihan untuk penguatan otot-otot punggung dan perut (*core strengthening exercise*). Selain itu, latihan ini juga berfungsi untuk meningkatkan kelenturan otot panggul, mengurangi beban yang berlebih pada punggung dan perbaikan postur tubuh, sehingga diharapkan dapat mengatasi kelemahan otot-otot stabilisator punggung yang biasa terjadi pada penderita NPB miogenik kronik (Stephen P Ambu, dkk, 2008).

Dengan demikian memberikan tantangan bagi peneliti untuk mengetahui tentang pengaruh dari pemberian *DBC* terhadap pengurangan nyeri punggung bawah miogenik kronik.

## **B. Rumusan Masalah**

Apakah ada pengaruh metode *DBC (Documentation Based Care)* terhadap pengurangan nyeri punggung bawah miogenik kronik?

## **C. Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui pengaruh metode *DBC (Documentation Based Care)* terhadap pengurangan nyeri punggung bawah miogenik kronik.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### 1. Bagi Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi ilmiah yang bermanfaat untuk memperkaya khasanah ilmu pengetahuan di bidang kesehatan, khususnya fisioterapi.

##### 2. Bagi pembangunan

Memberikan informasi kepada masyarakat umum, instansi, dan tenaga kerja yang berpotensi mengalami nyeri punggung bawah miogenik kronik, agar dapat menghindari faktor risiko dan memilih cara penanganan yang tepat untuk mengatasinya.

##### 3. Bagi praktisi

Bagi peneliti sendiri, penelitian ini adalah suatu pengalaman yang sangat berharga dalam menambah wawasan serta pengetahuan peneliti terutama terhadap kejadian nyeri punggung bawah miogenik kronik, faktor resiko dan penanganannya.