BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Beberapa situasi dan kondisi pekerjaan, baik tata letak tempat kerja atau material-material yang digunakan serta sikap kerja, menghadirkan risiko terhadap kesehatan dan keselamatan pada pekerja. Risiko tersebut salah satunya adalah pada keluhan otot atau lebih dikenal dengan *musculosceletal disorders* (MSDs). Salah satu dari sekian banyak kejadian *musculosceletal disorders* diantaranya adalah keluhan atau nyeri pada punggung bawah (NPB).

NPB miogenik merupakan nyeri yang berkaitan dengan bagaimana tulang, ligamen dan otot punggung bekerja. Nyeri tersebut akan menjadi masalah bila mempengaruhi cara kita menjalani atau mengganggu aktifitas kehidupan. Sebagian besar NPB miogenik merupakan gangguan yang dapat sembuh dengan sendirinya, sekitar 90% membaik dalam dua bulan dan 10% pasien akan mengalami nyeri dalam waktu beberapa bulan bahkan tahun sehingga akan mengalami disabilitas berkelanjutan (Borenstein dan Wiesel, 2004; Pramita, 2014).

Menurut Pulat (2006) dalam Rivai (2014), di Uni Eropa sebesar 25-27% dari pekerja Eropa mengeluh sakit punggung dan 23% nyeri otot. Sedangkan di Indonesia sendiri berdasarkan data dari hasil studi Departemen Kesehatan tahun 2005, menunjukkan bahwa sekitar 40,5% penyakit yang diderita pekerja sehubungan dengan pekerjaannya. Rahim (2012) juga

berpendapat bahwa nyeri punggung adalah keluhan yang umum dijumpai di masyarakat dan diperkirakan mengenai 65% dari seluruh populasi.

Seperti yang terjadi pada pekerja usaha konveksi (penjahit) di Dukuh Tebon Gede Desa Tambong Wetan, Kecamatan Kalikotes, Kabupaten Klaten. Berdasarkan studi pendahuluan melalui observasi dan wawancara dengan kuesioner *Nordic Body Map* dan pemeriksaan nyeri dengan VAS (*Visual Analogue Scale*) pada sepuluh penjahit di lokasi tersebut, didapatkan adanya keluhan nyeri punggung bawah setelah bekerja dengan nilai nyeri tertinggi yaitu 6,3 cm (nyeri kuat) dan hanya diberikan minyak urut apabila keluhan tersebut benar-benar mengganggu aktifitasnya. Penjahit di lokasi tersebut melakukan aktifitas pekerjaannya pada posisi duduk membungkuk, dengan jam kerja yaitu 8 jam per hari dengan masa kerja > 5 tahun.

Salah satu modalitas intervensi fisioterapi dalam upaya penanganan NPB adalah *Back Exercise*, salah satu diantaranya yaitu *Mc Kenzie Exercise*. *Mc Kenzie Exercise* diciptakan oleh Robin Mc Kenzie. Latihan ini merupakan terapi latihan yang mengutamakan gerakan ekstensi, tujuannya adalah untuk mencapai dan mempertahankan postur normal lordosis vertebra, mengurangi stres posterior pada *diskus intervertebralis* dan ligamen vertebra (Wahyuni, 2012).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Moldovan (2012) tentang perbedaan efektifitas antara *Wiliam's Flexion Exercise* (WFE) dan *Mc Kenzie Exercise* terhadap 22 subjek yang mengeluh NPB dengan rentan usia 22-55 tahun, menunjukan hasil bahwa *Mc Kenzie Exercise* lebih efektif dibandingkan

Wiliam's Flexion Exercise dalam menurunkan NPB. Sedangkan penelitian yang dilakukan Wahyuni (2012) tentang perbedaan efektifitas antara *Wiliam's Flexion Exercise* dengan *Mc Kenzie Exercise* pada pasien yang mengalami postural *low back pain*, menunjukan hasil bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara *Wiliam's Flexion Exercise* dan *Mc Kenzie Exercise* terhadap peningkatan lingkup gerak sendi lumbosakral pada pasien yang mengalami postural *low back pain*.

Dalam perkembangannya, terdapat suatu metode baru yang terkenal dengan "*Core stabiliy exercise*" (CSE). CSE merupakan aktifasi sinergis yang meliputi otot-otot bagian dalam dari *trunk* yakni otot *core* (inti). Fungsi *core* yang utama adalah untuk memelihara postur tubuh (Brandon dan Raphael, 2009; Pramita, 2014). Kepopuleran program latihan ini didasarkan pada keyakinan bahwa *core strength* dan *endurance* (inti kekuatan dan ketahanan) adalah hal terpenting untuk memelihara kesehatan punggung bawah dan untuk mencegah terjadinya cedera terutama dalam peningkatan aktivitas fungsional. Otot inti yang lemah atau tidak seimbang akan mengakibatkan adanya rasa sakit di daerah punggung bawah (Pramita, 2014).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Garcia, *et al*. (2013) terhadap 148 pasien dengan keluhan nyeri punggung bawah kronis dengan perlakuan *Mc Kenzie* dan *back school exercise* selama 4 minggu, didapatkan hasil bahwa *Mc kenzie exercise* lebih efektif dalam meningkatkan keterbatasan fungsional. Sedangkan untuk CSE menurut Wang, *et al*. (2012), dalam *review* yang dilakukannya tentang efektifitas CSE dengan *general exercise* pada kasus NPB

kronis dari berbagai jurnal penelitian dari tahun 1970 sampai 2011, didapatkan bahwa CSE lebih efektif dalam menurunkan nyeri dan meningkatkan kemampuan fungsional pada pasien NPB kronis.

Maka berdasarkan penelitian terdahulu tersebut yang menyatakan bahwa CSE dan *Mc Kenzie Exercise* memiliki efek yang baik untuk menurunkan nyeri dan mampu meningkatkan kemampuan fungsional pada pasien NPB, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dan membuktikan apakah ada pengaruh pemberian *Core Stability Exercise* (CSE) dan *Mc Kenzie Exercise* terhadap peningkatan aktivitas fungsional, serta membuktikan perbedaan dari keduanya terhadap peningkatan aktivitas fungsional pada penjahit dengan keluhan nyeri punggung bawah (NPB) miogenik di Dukuh Tebon Gede Desa Tambong Wetan, Kecamatan Kalikotes, Kabupaten Klaten.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah ada pengaruh pemberian *Core Stability Exercise* (CSE) terhadap peningkatan aktivitas fungsional pada penjahit dengan keluhan Nyeri Punggung Bawah (NPB) Miogenik?
2. Apakah ada pengaruh pemberian *Mc Kenzie Exercise* terhadap peningkatan aktivitas fungsional pada penjahit dengan keluhan Nyeri Punggung Bawah (NPB) Miogenik?
3. Apakah ada beda pengaruh *Core Stability Exercise* (CSE) dan *Mc Kenzie Exercise* terhadap peningkatan aktivitas fungsional pada penjahit dengan keluhan Nyeri Punggung Bawah (NPB) Miogenik?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui pengaruh pemberian CSE terhadap peningkatan aktivitas fungsional pada penjahit dengan keluhan NPB Miogenik.
2. Untuk mengetahui pengaruh pemberian *Mc Kenzie Exercise* terhadap peningkatan aktivitas fungsional pada penjahit dengan keluhan NPB Miogenik.
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh CSE dan *Mc Kenzie Exercise* dalam meningkatkan aktivitas fungsional pada penjahit dengan keluhan NPB Miogenik.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

   Mendapatkan bukti manfaat serta mengetahui perbedaan dari *Core Stability Exercise* (CSE) dan *Mc Kenzie Exercise* dalam meningkatkan aktivitas fungsional pada penderita NPB miogenik.

2. Manfaat Praktis

   Penelitian ini diharapkan akan bermanfaat bagi:

   a. Pekerja (Penjahit)

      Home Education, yaitu diharapkan pekerja (penjahit) mampu secara mandiri, melakukan upaya penanganan nyeri punggung bawah.

   b. Peneliti lain

      Penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi peneliti lain untuk mengembangkan penelitian selanjutnya.