

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Nyeri Punggung Bawah merupakan permasalahan besar yang menduduki peringkat 3 besar dalam hubungannya dengan kesehatan dan keselamatan kerja, yang pernah di targetkan oleh oraganisasi kesehatan dunia pada tahun 2001 di Amerika(Punnett, 2005). Tingkat kejadian Nyeri Punggung Bawah bisa mencapai angka 33% dengan keluhan nyeri secara langsung dan 65% untuk kejadian Nyeri Punggung Bawah dalam rentang 1 tahun, dan 84% pada tingkat kejadian seumur hidup. Berdasarkan The Global Burden of Disease Studi 2010, dari 291 penyakit yang diteliti. (Hoy & all, 2014)

Nyeri Punggung Bawah Myogenik atau nyeri punggung bawah yang berhubungan dengan stress/ strain otot punggung, tendon, dan ligament yang biasanya dirasakan setelah melakukan aktifitas berlebihan, seperti mengangkat beban berat dengan posisi yang salah, terlalu lama membungkuk, berdiri/duduk yang terlalu lama dengan posisi yang salah, nyeri punggung bawah yang timbul dapat mengakibatkan kehilangan dan mengganggu produktivitas kerja. Faktor resiko yang dapat mempengaruhi timbulnya low back pain antara lain umur, jenis kelamin, indeks massa tubuh (IMT), masa kerja, dan kebiasaan olahraga. Nyuri Punggung Bawah myogenic adalah gangguan muskuloskeletal tanpa disertai dengan gangguan neurologis antara vertebra thorakal 12 sampai dengan bagian bawah pinggul (Wheeler, 2013)

Intervensi yang dapat di gunakan untuk mengatasi masalah Nyeri Punggung Bawah tersebut adalah dengan melakukan senam, seperti yang di diantaranya adalah senam yoga. Yoga di implementasikan untuk mencapai kualitas hidup yang lebih sehat, lebih bugar, tidak mudah sakit. Imam Muslim meriwayatkan ***“Rasulullah shallallahu’alaihi wasallam bersabda: ‘Berobatlah karena sesungguhnya Allah tidak menurunkan penyakit, kecuali pasti menurunkan obatnya, kecuali satu penyakit, penyakit tua” (HR. Tirmidzi 2038)***”. Teknik yoga beraneka ragam sesuai dengan cabang yoga yang disesuaikan dengan kebutuhan khusus para pelaku yoga diantaranya hatha yoga. Latihan hatha yoga terdiri dari postur (asana), teknik bernapas (pranayama), dan teknik visualisasi, relaksasi, serta meditasi. Latihan hatha yoga telah terbukti bagi segala usia menjadi salah satu cara yang paling efektif untuk membuat dan mempertahankan gaya hidup sehat (Jan Maddern, 2004)

Keunggulan hatha yoga dibandingkan dengan jenis olah tubuh lainnya karena yoga memiliki jenis gerakan yang statis dengan satu posisi yang dipertahankan beberapa saat, efek dari latihan yoga berpengaruh banyak pada organ atau sistem fisiologi, bersifat anabolik yang artinya gerakan sinkron dengan pernapasan sehingga suplai oksigen selalu cukup, bersifat subyektif sehingga membuat pelaku yoga cenderung introver dan menguasai diri, menenangkan dan menjernihkan pikiran

Penelitian sebelumnya di berbagai negara, telah meneliti tentang pengaruh hatha yoga terhadap penurunan nyeri punggung bawah. Dalam penelitian tersebut mendapatkan hasil bahwa dengan gerakan yoga yang memadukan teknik

pernafasan, postural, dan stretching serta meditasi berdampak pada penurunan nyeri akibat spasme otot otot punggung, mengurangi kecemasan, menurunkan depresi dan meningkatkan kualitas hidup tanpa menimbulkan efek samping terhadap organ dalam tubuh.

Penulisan skripsi ini di lakukan dengan memberikan critical review terhadap artikel penelitian tentang pengaruh Yoga terhadap penurunan Nyeri Punggung Bawah. Critical Review secara singkat dapat diartikan sebagai evaluasi terhadap suatu buku dan artikel. Critical review bukan hanya merupakan laporan atau tulisan tetapi juga merupakan bentuk evaluasi, seperti mengulas, menginterpretasi serta menganalisis. Meninjau secara kritis artinya berpikir dengan hati-hati dan jernih dan mempertimbangkan kelebihan dan kelemahan pada materi yang sedang ditinjau (Academic Writing Centre, MET University).

Melakukan critical review penting bagi studi akademik, untuk melakukan kajian kritis terhadap berbagai aspek yang berkaitan dengan tugas dan tanggung jawabnya, seperti kajian kritis terhadap kurikulum, strategi pembelajaran, artikel dan tulisan ilmiah lainnya, selain itu critical review juga penting bagi sector lain (bisnis, profesi professional). Proses melakukan critical review dari proses membaca, menelaah, menganalisis bacaan/artikel dapat memperoleh ide-ide, penjelasan, data-data pendukung untuk selalu up to date dan melihat perubahan-perubahan yang ada, selain itu untuk mengerti dan memberikan komentar terhadap masalah dan jawaban masalah yang dipublikasikan dalam literatur professional, serta untuk mengevaluasi terhadap solusi dalam profesi pekerjaannya.

Berbagai aspek yang akan di review dalam artikel ini adalah aspek metodologi penelitian dan hasil penelitian.

B. Rumusan Masalah

Yoga adalah intervensi fisioterapi yang bisa di pilih untuk mengatasi gangguan musculoskeletal pada kasus Nyeri Punggung Bawah Myogenik, penelitian penelitian terdahulu telah membuktikan pengaruh yoga terhadap nyeri punggung bawah. Pada skripsi ini penulis akan memberikan critical review pada 5 artikel terpilih. Rumusan masalah yang akan direview dari artikel ini adalah bagian metode penelitian dan hasil penelitian dari artikel, bagian metode penelitian yang direview meliputi teknik pengumpulan data, metode pemilihan sampel dan teknik analisis data yang dipakai dalam artikel ini. Bagian hasil penelitian dari artikel yang direview adalah hasil penelitian.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Secara umum tujuan dari critical review ini adalah untuk mengetahui manfaat pemberian latihan yoga terhadap keluhan Nyeri Punggung Bawah .

2. Tujuan Khusus

Untuk mengetahui bagaimana pengaruh latihan yoga terhadap penurunan Nyeri Punggung Bawah berdasarkan literature hasil review beberapa article terpilih.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini di harapkan dapat di ambil manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Menambah pengetahuan dan wawasan di bidang fisioterapi tentang pengaruh senam yoga terhadap penurunan Nyeri Punggung Bawah .

2. Manfaat praktis

Secara aplikatif, penelitian ini memberikan alternative penanganan Nyeri Punggung Bawah dengan senam yoga yang dapat di lakukan tanpa efek samping terhadap organ tubuh lainnya yang tidak hanya berpengaruh terhadap penurunan nyeri saja tetapi juga memberikan efek relaksasi. Di samping itu membuka peluang bagi para academia untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang pengaruh yoga terhadap penurunan Nyeri Punggung Bawah .

