

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap pekerjaan pasti memiliki risiko kesehatan dan keselamatan. Salah satu risiko kesehatan yang sering dialami pekerja adalah keluhan *low back pain*. Walaupun *low back pain* tidak sampai mengakibatkan kematian, namun keluhan ini menjadi salah satu faktor penghambat dalam bekerja. Ketika pekerjaan terhambat maka produktivitas kerja akan menurun. Hal ini dapat merugikan bagi perusahaan, lingkungan pekerjaan, maupun pekerja itu sendiri. Aktivitas yang melibatkan gerakan mengambil benda di bawah, mengangkat maupun membawa benda berat, dan mendorong yang dilakukan secara berulang berisiko mengalami keluhan *low back pain* (Hoy *et al.*, 2014).

Menurut Maher *et al.* (2017) *low back pain* (LBP) lebih diartikan sebagai suatu keluhan daripada suatu penyakit. Bentuk lain yang paling umum dari *low back pain* adalah *low back pain non-specific*. *Low back pain non-specific* kronis diartikan sebagai rasa nyeri pada area lumbosakral yang berlangsung lebih dari tiga bulan berturut-turut tanpa adanya penyebab yang jelas (Imamura *et al.*, 2013). Nyeri yang disertai spasme menyebabkan ketidakseimbangan pada otot-otot punggung bawah, sehingga stabilitas otot perut dan otot punggung bawah menurun, dan mobilitas terbatas. Hal ini akan berdampak terganggunya aktivitas fungsional sehari-sehari (Alhakami *et al.*, 2019). Prevalensi individu di

dunia yang pernah mengalami *low back pain* selama hidupnya adalah sebesar 84% dan prevalensi *low back pain* kronis sekitar 23% dengan 11-12% dari populasi mengalami disabilitas (Balagué *et al.*, 2012). *Low back pain* merupakan salah satu penyebab utama yang menghambat pekerjaan dan merupakan salah satu penyebab absen kerja pada para pekerja di seluruh dunia. *Low back pain* juga memberikan beban ekonomi yang sangat besar pada individu, keluarga, komunitas, industri, dan pemerintah. Bahkan sebanyak 149 juta hari kerja hilang di Amerika. Kerugian diperkirakan mencapai antara US \$ 100 sampai US \$ 200 miliar per tahun, yang mana dua pertiganya disebabkan oleh penurunan upah dan produktivitas. Hal ini menunjukkan bahwa disabilitas yang dialami karena LBP berdampak sosial ekonomi pada pekerja sehingga mengakibatkan kerugian dalam pekerjaan (Dutchey, 2013).

Data epidemiologi *low back pain* di Indonesia belum ada, namun diperkirakan 3-17% orang Indonesia mengalami kejadian *low back pain*. Sebanyak 60% penderita *low back pain* di dalam populasi Jawa Tengah berusia 65 tahun dengan prevalensi laki-laki 18,2% dan perempuan 13,6 % (Purnamasari & Gunarso, 2010). Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa prevalensi nyeri pinggang pada pemandu seperti supir, pengendara sepeda motor, atau penarik becak lebih tinggi berbanding pekerjaan-pekerjaan lain. Supir yang duduk menyetir selama lebih dari 4 jam mengalami LBP sebesar 42,5% dan yang duduk menyetir kurang dari 4 jam mengalami LBP sebesar 20%. Hal ini menunjukkan bahwa tipe

pekerja yang sering mengalami LBP adalah pekerjaan yang melibatkan duduk terlalu lama (Medika *et al.*, 2019), sedangkan pekerja juga menghabiskan sebagian besar waktunya dengan duduk.

Core stability merupakan salah satu latihan kebugaran yang sudah terkenal. Bahkan latihan ini sudah mulai disertakan dalam program rehabilitasi dan kedokteran olahraga. Latihan *core stability* memiliki landasan teori yang kuat dalam mencegah dan mengobati *low back pain* sebagaimana dibuktikan dengan penggunaan klinis yang luas latihan ini bermanfaat menjaga kestabilan vertebra. Sehingga *core stability* merupakan salah satu komponen penting dalam rehabilitasi *low back pain* (Wang *et al.*, 2012). *McKenzie exercise* merupakan salah satu latihan yang umum digunakan oleh para fisioterapis untuk mengatasi nyeri punggung. Latihan ini dapat memberikan efek rileksasi otot dan memperbaiki vaskulerisasi. Klasifikasi arah *McKenzie exercise* yang diterapkan tergantung dari respon pasien ketika pemeriksaan. Karakteristik penting dari latihan ini adalah koreksi postur yang dilakukan untuk memastikan pemeliharaan postur (Alhakami *et al.*, 2019).

Ketika Allah s.w.t menurunkan suatu penyakit (keluhan *low back pain*) pasti disertakan pula solusi penanggulangannya. Begitu pula pada kasus *low back pain* ada beberapa modalitas yang bias diterapkan dalam rangka menurunkan keluhan nyeri seperti *core stability* dan *McKenzie exercise*. Dari Ibnu Mas'ud radiallahuanhu, bahwa Rasulullah Shallallahu'alaihi wasallam bersabda: "Sesungguhnya Allah Subhanallahu

wa Ta'ala tidaklah menurunkan sebuah penyakit melainkan menurunkan pula obatnya. Obat itu diketahui oleh orang yang bisa mengetahuinya dan tidak diketahui oleh orang yang tidak bisa mengetahuinya.” (HR. Ahmad, Ibnu Majah, dan Al Hakim, beliau menshahihkannya dan disepakati oleh Abu Dzahabi Al-Bushiri menshahihkan hadis ini dalam Zawa ‘id nya).

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “*Core Stability Lebih Baik daripada McKenzie Exercise dalam Mengatasi Keluhan Pasien Non-Specific Low Back Pain: A Critical Review*”.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah ada pengaruh *core stability exercise* dalam mengatasi keluhan pasien *non-specific low back pain*?
2. Apakah ada pengaruh *McKenzie exercise* dalam mengatasi keluhan pasien *non-specific low back pain*?
3. Apakah ada perbedaan pengaruh antara *core stability* dan *McKenzie exercise* dalam mengatasi keluhan pasien *non-specific low back pain*?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui perbedaan pengaruh antara *core stability exercise* dan *McKenzie exercise* dalam mengatasi keluhan pasien *non-specific low back pain*.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui pengaruh *core stability exercise* dalam mengatasi keluhan pasien *non-specific low back pain*.
- b. Mengetahui pengaruh *McKenzie exercise* dalam mengatasi keluhan pasien *non-specific low back pain*.
- c. Mengetahui perbedaan pengaruh *core stability* dan *McKenzie exercise* dalam mengatasi keluhan pasien *non-specific low back pain*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi Penulis

Dapat menambah pengetahuan, wawasan, dan keahlian dalam bidang fisioterapi.

b. Bagi Pendidikan

Memberi informasi ilmiah mengenai perbedaan pengaruh antara *core stability* dan *McKenzie exercise* dalam mengatasi keluhan pasien *non-specific low back pain*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Fisioterapi

Dapat dijadikan sebagai referensi penelitian mengenai perbedaan pengaruh antara *core stability* dan *McKenzie exercise* dalam mengatasi keluhan pasien *non-specific low back pain*.

b. Bagi Masyarakat

Membagikan ilmu mengenai efek *core stability* dan *McKenzie exercise* dalam mengatasi keluhan pasien *non-specific low back pain*.

c. Bagi Peneliti

Dapat dijadikan sebagai bahan acuan untuk penelitian selanjutnya mengenai perbedaan pengaruh antara *core stability* dan *McKenzie exercise* dalam mengatasi keluhan pasien *non-specific low back pain*.