

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Low Back Pain (LBP) atau nyeri punggung bawah menggambarkan nyeri antara tepi bawah tulang rusuk dan pantat. Penyakit ini dapat berlangsung dalam waktu singkat (akut), subakut, atau dalam waktu lama (kronis). LBP bisa menyerang siapa saja baik jenis kelamin, ras, dan status pendidikan serta profesi. LBP membuat sulit bergerak dan dapat mempengaruhi kualitas hidup, membatasi aktivitas kerja, serta kesejahteraan mental. LBP dapat spesifik atau non spesifik. LBP spesifik adalah nyeri yang disebabkan oleh penyakit tertentu atau masalah struktural pada tulang belakang atau saat nyeri menjalar dari bagian tubuh lain. LBP non-spesifik terjadi ketika penyakit tertentu atau alasan struktural untuk menjelaskan rasa sakit tidak dapat diidentifikasi. LBP sering dikaitkan dengan hilangnya produktivitas kerja sehingga menimbulkan beban ekonomi yang sangat besar bagi individu dan Masyarakat. Salah satu penyakit akibat kerja yang menjadi masalah kesehatan yang umum terjadi di dunia dan mempengaruhi seluruh populasi adalah LBP (WHO, 2022).

Prevalensi *low back pain* menurut data dari WHO (2022) menyatakan bahwa gangguan musculoskeletal di dunia berjumlah 1,71 milyar sedangkan kejadian *low back pain* merupakan masalah kesehatan ke 3 di dunia antara lain osteoarthritis di tahun 2022 berjumlah 528 juta orang , rematik di tahun 2020 berjumlah 335 juta orang dan *low back pain*

di tahun 2022 berjumlah 17,3 juta orang. Prevalensi menurut RISKESDAS (2021) penderita kejadian *low back pain* di Indonesia sebanyak 12.914 orang atau 3,71 % *low back pain* di Indonesia ini menduduki peringkat ke 2 setelah influenza, di Jawa Timur sebesar 6,72%, Di wilayah Magetan tahun 2020 prevalence untuk penyakit pada system otot dan jaringan pengikat mencapai 18. 793 sedangkan di Klinik Rawat Inap Mitra Husada Magetan pada tahun 2022 sebanyak kurang lebih 107 kasus dalam 1 tahun pada pasien rawat jalan karena banyaknya masyarakat di daerah tersebut berprofesi sebagai pengrajin genteng.

Low Back Pain (LBP) sebuah sindrom klinis ditandai dengan timbulnya gejala nyeri di sekitar punggung bawah yang tanpa atau dapat disertai penjarangan pada tungkai bawah. Nyeri punggung bawah bisa terjadi karena mengangkat benda yang terlalu berat, meregangkan secara berlebihan otot-otot punggung bagian bawah, cidera atau trauma serta posisi tidak ergonomis seperti membungkuk, memiringkan badan, dan posisi menggapai atau berlutut yang dapat menyebabkan beberapa dampak *Low Back Pain* (Putri et al., 2021). *Low back pain* dapat disebabkan oleh karena kondisi infeksi, kondisi degeneratif, neoplasma, trauma, gangguan kongenital, penyakit metabolik, dan autoimunitas. Dari berbagai etiologi tersebut, penyebab tersering dari nyeri pinggang bawah adalah mekanik seperti trauma pada vertebra, diskus maupun jaringan lunak di sekitarnya. Penyebab kedua terbesar adalah akibat proses degeneratif seperti osteoarthritis dan osteoporosis. Faktor risiko untuk terjadinya nyeri pinggang bawah antara lain aktivitas fisik yang berlebihan dalam jangka

waktu yang panjang, stres dan ansietas, mengangkat beban berat secara regular, overweight dan obesitas, serta duduk dalam jangka waktu yang lama. Menurut data kunjungan pasien dengan keluhan *low back pain* atau nyeri pada punggung bawah merupakan kasus terbanyak yang disebabkan oleh karena angkat beban berat, kurang istirahat atau peregangan otot.

Biasanya, *low back pain* akan mengalami perbaikan dengan *bed rest*, medikamentosa (obat-obatan), pemasangan braces (lumbal korset), dan fisioterapi, hanya sekitar 1 - 2% membutuhkan tindakan operasi. Tindakan operasi akan dilakukan terutama pada kondisi herniasi (HNP) atau terjadi penurunan fungsi motorik dan sensoris dari anggota gerak bawah. Saat nyeri punggung bawah, fisioterapi adalah penanganan yang sering dianjurkan untuk segala usia. Tujuannya untuk memelihara, meningkatkan, mengembalikan fungsi, dan ketergantungan bila individu mengalami gangguan kemampuan gerak dan fungsi atau masalah yang disebabkan kerusakan fisik. Seringkali seseorang yang pernah mengalami nyeri punggung bawah akan terkena kembali di kemudian hari. Hal ini terjadi karena kelemahan dari otot-otot punggung dan perut pasca nyeri punggung bawah. Kelemahan dari otot-otot punggung bawah itulah yang memicu timbulnya nyeri di kemudian hari. Terapi latihan adalah gerakan-gerakan tertentu yang didesain untuk melatih kembali kekuatan otot punggung dan perut, sehingga elastisitasnya kembali. Gerakan-gerakan atau latihan disesuaikan dengan faktor penyebab dari *low back pain*. Selain itu ada juga sejumlah teknik atau latihan pernafasan yang dapat mengurangi nyeri.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Bagaiman Penerapan Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien *Low Back Pain* Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut di Klinik Pratama Rawat Inap Mitra Husada Magetan”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk menganalisa penerapan relaksasi otot progresif pada pasien *low back pain* dengan masalah keperawatan nyeri akut di Klinik Pratama Rawat Inap Mitra Husada Magetan.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengkaji masalah kesehatan pada pasien *low back pain* yang mengalami nyeri akut dengan menerapkan tehnik relaksasi otot progresif di Klinik Pratama Rawat Inap Mitra Husada Magetan.
- b. Merumuskan diagnosa keperawatan pada pasien *low back pain* yang mengalami masalah keperawatan nyeri akut dengan menerapkan tehnik relaksasi otot progresif di Klinik Pratama Rawat Inap Mitra Husada Magetan.
- c. Merencanakan intervensi keperawatan pada pasien *low back pain* yang mengalami masalah keperawatan nyeri akut dengan menerapkan tehnik relaksasi otot progresif di Klinik Pratama Rawat Inap Mitra Husada Magetan.

- d. Melakukan implementasi keperawatan pada pasien *low back pain* yang mengalami masalah keperawatan nyeri akut dengan menerapkan tehnik relaksasi otot progresif di Klinik Pratama Rawat Inap Mitra Husada Magetan.
- e. Melakukan evaluasi keperawatan pada pasien *low back pain* yang mengalami masalah keperawatan nyeri akut dengan menerapkan tehnik relaksasi otot progresif di Klinik Pratama Rawat Inap Mitra Husada Magetan.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu dan pengetahuan Masyarakat mengenai penerapan teknik relaksasi otot progresif pada penderita *low back pain*.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi penderita nyeri punggung bawah

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan pada pasien dengan terapi relaksasi otot progresif dapat mengurangi rasa nyeri akut pada *low back pain*

- b. Bagi Klinik Rawat Inap Mitra Husada Magetan

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan upaya dalam menurunkan tingkat nyeri akut pada pasien yang mengalami nyeri *low back pain*.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan bisa dijadikan landasan untuk penelitian selanjutnya dengan menerapkan tehnik yang berbeda dalam mengatasi nyeri akut pada penderita nyeri *low back pain*.

