

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Low back pain atau nyeri punggung bawah adalah kondisi saat muncul rasa nyeri atau perasaan tidak nyaman pada punggung bagian bawah, mulai dari bawah kosta sampai lipatan bawah bokong tapi tanpa nyeri menjalar ke kaki. Rasa nyeri pada bagian tubuh bagian belakang khususnya pinggang. Rasa sakitnya terkadang bisa anda rasakan hingga ke bagian pantat dan juga paha. Bahkan, apabila parah rasa sakitnya bisa menjalar hingga ke bagian kaki (Kesehatan, 2019). *Low Back Pain* (LBP) adalah masalah muskuloskeletal yang memiliki prevalensi tertinggi secara global dan merupakan penyebab utama kecacatan di dunia (WHO, 2023).

Sebuah studi baru menunjukkan nyeri punggung bawah tetap menjadi penyebab utama disabilitas di dunia. Pada tahun 2020, nyeri punggung bawah memengaruhi 619 juta orang. Angka tersebut diperkirakan akan meningkat dalam tiga dekade mendatang menjadi 843 juta (IHME, 2023). Prevalensi nyeri punggung bawah menurut WHO (2022) menyebutkan bahwa gangguan muskuloskeletal di dunia berjumlah 1,71 miliar. Nyeri merupakan masalah kesehatan ke-3 di dunia, termasuk osteoarthritis pada tahun 2022 dengan jumlah 528 juta jiwa, rematik pada tahun 2020 dengan jumlah 335 juta jiwa, dan nyeri punggung bawah pada tahun 2022 dengan jumlah 17,3 juta jiwa. Prevalensi menurut RISKESDAS (2021) penderita nyeri punggung bawah di Indonesia sebanyak 12.914 orang atau 3,71%. Nyeri punggung bawah di Indonesia menempati peringkat ke-2 setelah influenza. Sementara itu, tingkat

keluhan nyeri punggung bawah tertinggi terdapat di Pulau Jawa, yaitu Jawa Timur, dengan estimasi prevalensi sebesar 58,33% (Mastuti & Husain, 2023). Di RSUD 'Aisyiyah didapatkan data pasien LBP di tahun 2024 sebanyak 191 pasien dan di tahun 2025 sebanyak 89 pasien (RSUA).

Low Back Pain adalah suatu perasaan nyeri yang dihubungkan dengan ketegangan dan kelemahan pada daerah otot punggung, tendon yang dirasakan setelah melakukan aktivitas berat seperti berdiri dan duduk terlalu lama, mengangkat barang serta membungkuk dalam posisi yang salah. *Low Back Pain* dapat menyebabkan nyeri, spasme, kelemahan otot, keterbatasan (ROM) dan *muscle imbalance*. Sehingga membuat stabilitas *core muscle* dan otot punggung bagian bawah mengalami penurunan, serta mobilitas dari lumbalnya pun ikut mengalami keterbatasan sehingga menyebabkan penurunan pada kemampuan fungsional (Hikmah, 2022). Nyeri punggung bawah kronis secara etiologi berhubungan dengan otot-otot inti batang tubuh, struktur seperti kotak yang dikelilingi oleh otot-otot perut, paraspinal, diafragma, dan dasar panggul, yang memberikan stabilitas utama pada tulang belakang lumbar. Otot-otot inti batang tubuh telah diklasifikasikan menjadi global dan lokal menurut lokasi dan fungsinya. Diafragma adalah otot inspirasi utama yang memengaruhi stabilitas tulang belakang lumbar selama aktivitas postural. Aktivasi diafragma yang tepat selama pernapasan normal mengembangkan tulang rusuk bawah dari dalam ke luar. Perluasan ini memberikan ruang untuk peningkatan tekanan intra-abdomen, bertindak seperti korset dengan memberikan kekuatan peregangan pada fascia, yang membangun tekanan intra-abdomen yang menstabilkan dan melepaskan beban pada tulang belakang

lumbar. Pasien dengan LBP dapat meningkatkan fungsi pernapasan mereka dengan latihan pernapasan (Masroor et al., 2023).

Low Back Pain merupakan nyeri pada daerah punggung bawah yang dapat berlangsung akut maupun kronis dan merupakan salah satu penyebab utama disabilitas di dunia. Kondisi ini dapat menurunkan kemampuan mobilitas, aktivitas sehari-hari, dan kualitas hidup pasien. Imobilitas yang berkepanjangan dapat menimbulkan berbagai komplikasi sistemik. Tirah baring dalam waktu lama diketahui menyebabkan penurunan massa otot, gangguan fungsi organ, serta penurunan kapasitas tubuh secara cepat bahkan dalam minggu pertama (Parry & Puthuchear, 2015). Selain itu, imobilisasi juga meningkatkan risiko terjadinya trombus vena dalam (DVT), emboli paru, pneumonia, infeksi saluran kemih, serta luka tekan. Emboli paru akibat trombus merupakan komplikasi serius yang dapat berujung pada kematian jika tidak tertangani (Ms. Glenis Parmar, 2017).

Dalam beberapa tahun terakhir, penelitian telah mengonfirmasi bahwa latihan pernapasan dapat secara efektif meredakan gejala nyeri pada pasien dengan nyeri punggung bawah. Latihan pernapasan adalah metode latihan (terutama pernapasan perut) yang digunakan orang untuk mengontrol laju pernapasan sesuai ritme tertentu. Mudah dilakukan, dan dapat secara signifikan memperbaiki gejala (Shi, Liu, Zhou, Jin, & Lv, 2023).

Untuk mengurangi nyeri dapat dikendalikan dengan dua cara yakni dengan pengobatan dan tanpa pengobatan. Metode farmakologis dalam pengendalian nyeri melibatkan penggunaan obat-obatan kimia, sedangkan metode non farmakologis biasanya dilakukan tanpa menggunakan obat kombinasi. Namun,

banyak aktivitas keperawatan non farmakologis yang dapat dimanfaatkan guna mengurangi nyeri dan risiko yang terkait dengan pereda nyeri non farmakologis seringkali lebih rendah. Walaupun obat-obatan ini dapat mengurangi durasi serangan nyeri namun tidak menggantikan metode farmakologis (SAKU, 2019).

Salah satu tindakan non-farmakologis yang sering digunakan adalah kompres hangat. Kompres hangat bekerja dengan meningkatkan suhu lokal pada area nyeri yang menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah dan peningkatan aliran darah ke jaringan. Peningkatan sirkulasi membantu mengurangi spasme otot, memperbaiki suplai oksigen, serta membantu mengurangi rangsang nyeri pada jaringan muskuloskeletal (Haryanti & Juniarti, 2018). Pada pasien LBP, spasme otot dan kekakuan jaringan merupakan faktor utama yang memperberat nyeri. Pemberian kompres hangat secara teratur dapat menurunkan intensitas nyeri dan meningkatkan mobilitas pasien sehingga aktivitas sehari-hari dapat dilakukan kembali secara bertahap. Dengan berkurangnya nyeri dan meningkatnya mobilitas, risiko komplikasi akibat imobilisasi seperti kekakuan sendi dan penurunan kekuatan otot dapat dicegah. Oleh karena itu, kompres hangat dapat digunakan sebagai salah satu intervensi non-farmakologis dalam penatalaksanaan pasien LBP (Halawa et al., 2022).

Upaya non-farmakologis menjadi pilihan intervensi yang banyak digunakan karena dinilai aman, mudah dilakukan, dan efektif dalam menurunkan intensitas nyeri. Kombinasi teknik relaksasi napas dalam dan kompres hangat merupakan salah satu pendekatan komplementer yang dapat membantu

menurunkan nyeri melalui mekanisme peningkatan oksigenasi, relaksasi otot, peningkatan sirkulasi darah. Menurut (Lakhan et al., 2016) para peneliti merekomendasikan agar pengobatan gabungan digunakan bersamaan dengan pengobatan medis utama, sebagai terapi tambahan dalam mengurangi nyeri punggung bawah dalam jangka pendek. Penerapan kombinasi intervensi ini diharapkan mampu memberikan efek sinergis dalam menurunkan ketegangan otot dan persepsi nyeri pada pasien *Low Back Pain*, sehingga layak diterapkan sebagai bagian dari asuhan keperawatan untuk meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup pasien. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan study kasus tentang “Penerapan kombinasi relaksasi nafas dalam dan kompres hangat terhadap intensitas nyeri pada pasien *Low Back Pain* di RSUD ‘Aisyiyah Ponorogo”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Bagaimana hasil Penerapan kombinasi relaksasi nafas dalam dan kompres hangat terhadap intensitas nyeri pada pasien *Low Back Pain* di RSUD ‘Aisyiyah Ponorogo dengan Masalah Keperawatan Nyeri Kronis?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan penyusunan karya tulis ilmiah ini yaitu untuk melakukan penerapan kombinasi relaksasi nafas dalam dan kompres hangat terhadap

intensitas nyeri pada pasien *Low Back Pain* di RSUD ‘Aisyiyah Ponorogo dengan Masalah Keperawatan Nyeri Kronis.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Melakukan pengkajian keperawatan pada pasien dengan *Low Back Pain* Di RSUD ‘Aisyiyah Ponorogo
2. Merumuskan diagnosa keperawatan pada pasien dengan *Low Back Pain* Di RSUD ‘Aisyiyah Ponorogo.
3. Merencanakan intervensi asuhan keperawatan pada pasien dengan *Low Back Pain* dengan diagnosa keperawatan nyeri kronis Di RSUD ‘Aisyiyah Ponorogo.
4. Melakukan implementasi keperawatan berupa penerapan kombinasi relaksasi nafas dalam dan kompres hangat terhadap intensitas nyeri pada pasien *Low Back Pain* dengan masalah keperawatan nyeri kronis Di RSUD ‘Aisyiyah Ponorogo.
5. Melakukan evaluasi keperawatan pada pasien dengan *Low Back Pain* dengan masalah keperawatan nyeri kronis Di RSUD ‘Aisyiyah Ponorogo

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk referensi dan menambah wawasan serta informasi terkait nyeri kronis pada pasien *Low Back Pain* serta dapat diaplikasikannya penerapan kombinasi relaksasi nafas dalam dan kompres hangat terhadap intensitas nyeri sebagai

penatalaksanaan non farmakologis terhadap masalah keperawatan nyeri kronis.

1.4 2 Manfaat Praktis

1. Bagi Responden

Intervensi kombinasi relaksasi nafas dalam dan kompres hangat untuk menurunkan intensitas nyeri pasien *Low Back Pain* dapat membantu meningkatkan rasa nyaman, memperbaiki relaksasi otot, meningkatkan kualitas istirahat, serta memberikan pengalaman terapi komplementer yang aman, mudah, dan dapat digunakan secara mandiri di rumah sebagai upaya pengelolaan nyeri.

2. Bagi Profesi Keperawatan

Penelitian ini dapat memperkuat dasar ilmiah penerapan terapi komplementer sebagai bahan dari intervensi non-farmakologis dalam manajemen nyeri *Low Back Pain*. Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi perawat dalam mengembangkan asuhan keperawatan berbasis bukti, meningkatkan kompetensi perawat dalam memberikan intervensi holistic.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi rujukan dan dasar pengembangan penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan terapi kombinasi relaksasi nafas dalam dan kompres hangat. Hasil penelitian ini dapat memunculkan peluang eksplorasi terhadap variable lain, seperti jenis aromaterapi lain yang berbeda, durasi yang optimal.

4. Bagi Rumah Sakit

Penelitian ini dapat dijadikan pedoman dalam mengimplementasikan terapi kombinasi sebagai prosedur tambahan dalam pengelolaan pasien dengan masalah *Low Back Pain*.

