BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Low Back Pain (LBP) adalah salah satu masalah muskuloskeletal yang sering disebabkan oleh postur tubuh yang tidak tepat. Gejala utama *Low Back Pain* adalah rasa sakit di area tulang belakang bagian bawah. Secara umum, nyeri ini terjadi akibat peregangan otot dan proses penuaan, yang biasanya diiringi dengan berkurangnya aktivitas fisik dan olahraga. Kondisi ini dapat menyebabkan otot-otot punggung dan perut melemah seiring waktu (Riset et al., 2023). *Low Back Pain* terbagi menjadi dua jenis, yaitu akut dan kronis. LBP akut berlangsung kurang dari tiga bulan, biasanya disebabkan oleh factor-faktor seperti ketegangan otot, cedera otot, atau nyeri myofascial. Meskipun diagnosisnya mungkin belum sepenuhnya jelas. Sementara itu, LBP kronis berlangsung lebih dari tiga bulan dan sering kali dipicu oleh kondisi seperti nyeri pada diskus intervertebralis, gangguan sendi Z-joint, atau penyakit pada sendi sakroiliaka (Purwasih et al., 2020).

Posisi duduk memiliki pengaruh signifikan terhadap risiko nyeri punggung bawah (*Low Back Pain*). Posisi duduk yang statis dan tidak ergonomis, seperti duduk membungkuk, dapat menyebabkan otot bekerja secara berlebihan dalam waktu lama tanpa cukup waktu pemulihan, serta menghambat aliran darah ke otot. Beberapa faktor risiko yang berkontribusi pada terjadinya nyeri punggung bawah meliputi usia, jenis kelamin, indeks massa tubuh (IMT), lama masa kerja, dan kebiasaan olahraga. Dalam upaya memenuhi kebutuhan hidup, individu sering kali harus bekerja lebih aktif, tetapi kurang memperhatikan risiko keluhan *Low Back Pain*. Kebiasaan duduk dalam posisi yang salah atau dalam durasi yang lama dapat menyebabkan postur tubuh menjadi kaku dan otot bekerja secara statis. Aktivitas yang melibatkan gerakan ke depan atau membungkuk secara berlebihan, mengangkat beban berat dengan teknik yang salah, atau duduk dalam waktu lama juga dapat menjadi penyebab nyeri pada berbagai bagian tubuh, termasuk punggung, lengan, persendian, dan otot lainnya (Riset et al., 2023).

Pasien dengan keluhan nyeri punggung bawah sering melaporkan kesulitan dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Rasa nyeri yang dialami seringkali menimbulkan anggapan adanya keterbatasan fungsi gerak dan ketidakmampuan untuk melakukan kegiatan rutin, sehingga mereka cenderung menjadi kurang aktif secara fisik. Kondisi ini memengaruhi proses perawatan LBP.

Fisioterapi dianjurkan sebagai upaya untuk meningkatan aktivitas fisik, yang bertujuan mempercepat pemuihan dan mengurangi risiko keecacatan.

Fisioterapi merupakan layanan kesehatan yang ditujukan untuk individu maupun kelompok, bertujuan untuk mengembangkan, mempertahankan, dan memulihkan gerakan serta fungsi tubuh sepanjang hidup. Metode ini melibatkan penanganan manual, peningkatan mobilitas, penggunaan peralatan (fisik, elektroterapi, dan mekanis), pelatih fungsi, serta komunikasi. Berbagai modalitas fisioterapi dapat diterapkan pada pasien dengan *Low Back Pain* (LBP), antara lain elektroterapi, terapi manual, kinesioterapi, dan latihan terapi spesifik. Dalam perkembangan intervensi fisioterapi konsercatif saat ini, elektroterapi menjadi salah satu pendekatan utama, seperti gangguan *Infrared* (IR) dan *transcutaneous electrical nerve stimulation* (TENS). Selain itu, terapi manual seperti *myofascial release technique* dan *muscle energy technique* berfokus pada pengurangan nyeri akibat spasme otot (Penelitian Kesehatan Suara Forikes ---------- Volume et al., 2021).

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan diatas, peneliti ingin meneliti bagaimana Pengaruh Fisioterapi Terhadap Intensitas Nyeri pada Penderita LBP pada Orang Dewasa di RSU Kabanjahe.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui Pengaruh Fisioterapi Terhadap Intensitas Nyeri pada Penderita LBP pada Orang Dewasa di Rumah Sakit Umum Kabanjahe.

1.3.2 Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini sebagai berikut :

1. Mengetahui kategori Indeks Masa Tubuh (IMT) (normal, overweight, obesitas) dengan tingkat nyeri Low Back Pain.
2. Mengetahui karakteristik (umur, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan) terhadap intensitas nyeri pada penderita Low Back Pain.
3. Mengetahui distribusi masa kerja terhadap intensitas nyeri pada penderita Low Back Pain.
4. Mengetahui jenis pekerjaan terhadap intensitas nyeri pada penderita Low Back Pain.

5. Mengetahui tingkat intensitas nyeri (ringan, sedang, berat) pada penderita Low Back Pain.
6. Membandingkan efektivitas berbagai metode fisioterapi (InfraRed, Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation, William Flexion Exercise) dalam menurunkan intensitas nyeri pada penderita Low Back Pain.
7. Mengetahui pengaruh ergonomi (postur janggal, posisi kerja yang statis, pergerakan yang berulang, penggunaan tenaga yang berlebihan) terhadap intensitas nyeri pada penderita Low Back Pain.
8. Mengetahui faktor-faktor lain (kebiasan merokok, mengkonsumsi alkohol, olahraga, cedera atau trauma) terhadap intensitas nyeri pada penderita Low Back Pain.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti

1. Menambah wawasan dalam bidang fisioterapi, khususnya terkait pengelolaan *Low Back Pain* pada orang dewasa, serta memberikan kontribusi pada pengembangan teori tentang efektivitas terapi fisioterapi dalam menurunkan intensitas nyeri.
2. Menjadi dasar untuk penelitian lebih lanjut yang mengeksplorasi metode fisioterapi tertentu, kombinasi terapi, atau pendekatan inovatif lainnya dalam menangani LBP.