

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Nyeri punggung bawah atau dalam istilah medis dikenal dengan sebutan LBP (*Low Back Pain*) merupakan gejala ketidaknyamanan yang dialami seseorang yang ditandai dengan munculnya rasa nyeri / tidak nyaman pada bagian punggung bawah. Kecenderungan yang terjadi, LBP diakibatkan karena adanya gangguan yang berkaitan dengan muskuloskeletal dan neuromuskular (Allegri et al, 2016; Hasmar & Faridah, 2023). Beberapa faktor utama yang sering mengakibatkan terjadinya LBP adalah postur tubuh yang salah saat beraktivitas, seperti duduk dengan tidak ergonomi dalam keadaan statis dan dalam waktu yang cukup lama, berdiri dengan posisi statis dalam jangka waktu yang cukup lama, dan cara mengangkat atau memindahkan benda yang salah. Penegangan otot dalam jangka waktu yang lama akan mengakibatkan kekakuan otot terutama otot yang berada di area punggung sehingga memicu terjadinya rasa tidak nyaman / nyeri (Setiawan, S. S., & Widiyanto, 2022). LBP merupakan hal yang sering dialami orang semua orang. Kondisi ini menjadi salah satu penyebab seseorang tidak dapat bekerja secara maksimal dan menurunkan produktivitas kerja mereka.

Tidak ada data tertulis terkait mengenai jumlah penderita LBP. Organisasi kesehatan dunia WHO melaporkan, pada tahun 2020, LBP mempengaruhi 619 juta orang di seluruh dunia dan diperkirakan jumlah kasus akan meningkat menjadi 843 juta kasus pada tahun 2050, sebagian besar disebabkan oleh pertumbuhan populasi dan penuaan (WHO, 2023). LBP merupakan penyebab utama kecacatan di seluruh dunia dan kondisi yang membutuhkan rehabilitasi bagi sebagian besar orang. LBP dapat dialami pada usia berapa pun, dan kebanyakan orang mengalami LBP setidaknya sekali dalam hidup mereka. Prevalensi meningkat seiring bertambahnya usia hingga 80 tahun, sedangkan jumlah kasus LBP tertinggi terjadi pada usia 50–55 tahun. LBP lebih banyak terjadi pada wanita. LBP non-spesifik merupakan presentasi LBP yang paling umum (sekitar 90% kasus) (WHO, 2023). LBP merupakan permasalahan yang sering kali dikeluhkan Masyarakat Indonesia. Menurut RISKESDAS (2021) angka kejadian LBP di Indonesia menyentuh angka 12.914 atau 3,71%. Banyak dari Masyarakat Jawa Tengah mengeluhkan hal serupa, DINKES 2018 menyatakan angka kejadian nyeri punggung bawah di Jawa Tengah berjumlah 314.492 orang.

LBP menggambarkan rasa sakit di antara tepi bawah tulang rusuk dan bokong. Rasa sakit ini dapat berlangsung dalam waktu singkat (akut), sedikit lebih lama (subakut) atau dalam waktu lama (kronis). Rasa sakit ini dapat menyerang siapa saja. LBP (Low Back Pain) membuat seseorang sulit bergerak dan dapat memengaruhi kualitas hidup dan kesejahteraan mental. Kondisi ini dapat membatasi aktivitas kerja dan interaksi dengan keluarga dan teman (Jehaman et al., 2023). LBP dapat bersifat spesifik atau tidak spesifik. LBP spesifik adalah nyeri yang disebabkan oleh penyakit tertentu atau masalah struktural di tulang belakang, atau ketika nyeri menjalar dari bagian tubuh lain. LBP non-spesifik terjadi ketika tidak mungkin mengidentifikasi penyakit tertentu atau penyebab struktural yang dapat menjelaskan rasa sakit. LBP bersifat non-spesifik pada sekitar 90% kasus (Lachika et al., 2022).

Menurut (WHO,2017) dalam (Pratama et al., 2020) nyeri *low back pain (LBP)* jika tidak tertangani dapat menyebabkan kelumpuhan dan kecacatan baik yang terjadi pada perempuan atau laki laki. Agar bahaya dari *Low back pain (LBP)* yang tidak ditangani tidak timbul maka perlu upaya penanganan, khususnya upaya untuk menangani nyeri melalui manajemen nyeri,

Pada semua jenis dan pada semua tahap LBP, rehabilitasi sangat penting untuk meyakinkan penderita dan membantu mereka memahami rasa sakitnya, membantu mereka kembali ke aktivitas yang mereka sukai, dan mengidentifikasi strategi untuk mendukung pemulihan dan meningkatkan fungsi. Jalur perawatan khusus mungkin diperlukan untuk LBP tertentu. LBP merupakan masalah kesehatan masyarakat yang utama. LBP sering dikaitkan dengan hilangnya produktivitas kerja dan dengan demikian menimbulkan beban ekonomi yang besar bagi individu dan masyarakat (Pratama & Umi, 2022).

Salah satu terapi non farmakologi yang dapat diaplikasikan untuk mengatasi keluhan nyeri akibat terjadinya LBP adalah dengan melakukan william flexion exercise. William flexion exercise adalah latihan untuk meningkatkan stabilitas lumbal dengan penguatan otot abdominal dan penguluran otot punggung (Zahrah et al., 2023). Terdapat tujuh gerakan utama dalam william flexion exercise yaitu pelvic tilting exercise, partial sit-up, single knee to chest, double knee to chest, hamstring stretch, hip flexor stretch dan squat. Dengan melakukan william flexion exercise, secara berangsur-angsur keluhan nyeri akibat terjadinya LBP dapat berkurang.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada bulan februari-april 2025 di ruang Melati 3 RS Soeradji Tirtonegoro Klaten , menunjukkan bahwa sekitar 12 pasien

nyeri punggung bawah non spesifik yang berada di ruang Melati 3 memiliki keterbatasan fleksi lumbal.

Dari uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan studi kasus terkait penerapan *William Flexion Exercise* pada pasien *Low Back Pain* (LBP) terhadap penurunan rasa nyeri.

B. Rumusan Masalah

Sekitar 90% penyebab LBP adalah faktor mekanik. Struktur anatomik tubuh normal apabila digunakan secara berlebihan atau sebelumnya mengalami trauma dapat menimbulkan stress atau strain pada otot, tendon dan ligamen.⁵ Selain itu, dari segi anatomis dan fungsional, LBP juga dapat disebabkan kelainan pada spine, dimana spine merupakan struktur penyangga tubuh dan kepala yang selalu terlibat dalam berbagai sikap tubuh dan gerakan sehingga mudah sekali mengalami gangguan. Rasa nyeri pada penderita LBP membuatenderitanya takut bergerak sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari dan dapat menurunkan produktivitas. Rasa nyeri yang dialami penderita LBP dapat mengakibatkan frustrasi dalam menjalani kehidupan sehari-hari sehingga dapat mengganggu kualitas hidup. Nyeri merupakan salah satu penyebab dari gangguan rasa nyaman. Penanganan nyeri ini dapat dilakukan dengan teknik Farmakologi dan non farmakologi. Teknik non farmakologi yang sering dilakukan oleh perawat di Ruang melati 3 RS Soeradji Tirtonegoro Klaten yaitu teknik relaksasi nafas dalam dan kompres dingin. Teknik tersebut cukup efektif, namun pada kasus LBP klien diharapkan dapat melakukan latihan aktivitas fisik untuk melatih elastisitas tulang belakang dengan stretching.

Berdasarkan uraian diatas, adapun rumusan masalah yang diangkat dalam studi kasus ini adalah ”Bagaimana penerapan *William Flexion Exercise* pada pasien LBP (*Low Back Pain*) terhadap penurunan rasa nyeri di Ruang Melati 3 RS Soeradji Tirtonegoro Klaten?”

C. Tujuan

1. Tujuan umum

Penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini bertujuan untuk menilai penerapan *William Flexion Exercise* pada pasien LBP (*Low Back Pain*) terhadap penurunan rasa nyeri di Ruang Melati 3 RS Soeradji Tirtonegoro Klaten?

2. Tujuan khusus

- a. Melakukan pengkajian sampai dengan evaluasi keperawatan pada pasien dengan LBP (*Low Back Pain*) di ruang Melati 3 RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten.
- b. Mendeskripsikan keluhan nyeri sebelum menerapkan *William Flexion Exercise* pada pasien LBP di ruang Melati 3 RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten.
- c. Mendeskripsikan keluhan nyeri setelah menerapkan *William Flexion Exercise* pada pasien dengan LBP di ruang Melati 3 RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten.
- d. Menganalisis keluhan nyeri sebelum dan setelah penerapan *William Flexion Exercise* pada pasien LBP di ruang Melati 3 RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten

D. Manfaat Penulisan

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi untuk menambah ilmu keperawatan medikal bedah di institusi khususnya di Jurusan Keperawatan Profesi Ners Universitas Muhammadiyah Klaten, serta dapat mendukung bahan ajaran Ilmu Keperawatan Medikal Bedah.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pasien

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan asuhan keperawatan yang didapat oleh pasien, sehingga mampu meningkatkan derajat kesehatan pasien.

b. Bagi RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro

Sebagai pendukung asuhan keperawatan yang merujuk pada hasil penerapan *William Flexion Exercise* pada pasien dengan LBP terhadap penurunan rasa nyeri di ruang Melati 3 RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten.

c. Bagi perawat

Dapat memberikan informasi perkembangan ilmu keperawatan dalam pemberian asuhan keperawatan pada pasien LBP.