

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Menua atau proses menjadi tua adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya pada saat waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah, yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupannya, yaitu anak, dewasa, dan tua. Tiga tahap ini berbeda, baik secara biologis maupun psikologis (Nugraha, 2008).

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) RI pada tahun 2014, Jumlah lansia di Indonesia mencapai 20,24 juta jiwa, setara dengan 8,03 persen dari seluruh penduduk Indonesia tahun 2014. Untuk provinsi dengan proporsi lansia terbesar adalah Provinsi DI Yogyakarta (13,05 persen), Jawa Tengah (11,11 persen, Jawa Timur (10,96 persen). Sementara berdasarkan data yang bersumber dari Badan Pusat Statistik (BPS) Jawa Timur pada tahun 2015 jumlah penduduk lanjut usia adalah sebanyak 4.483.396 jiwa, diperkirakan jumlah ini akan terus mengalami peningkatan setiap tahunnya. (BPS Jawa Timur, 2015)

Salah satu masalah yang sering muncul pada lansia adalah nyeri punggung bawah (NPB) (Bandiyah, 2009). Menurut Borenstein (2001) ada beberapa faktor resiko penyebab NPB antara lain adalah pekerja yang

sehariannya dengan kesibukan menarik, memegang dan mengangkat benda-benda berat, perokok berat, obesitas serta kurangnya melakukan gerakan seperti aktivitas lebih banyak dilakukan dengan duduk, faktor ini akan diperberat dengan bertambahnya usia, pada lansia nyeri yang dialami terus-menerus selama beberapa bulan, meskipun tidak melakukan pekerjaan berat nyeri punggung dapat timbul karena pada lansia terjadi perubahan-perubahan fungsi tubuh.

Gangguan yang terjadi akibat nyeri punggung bawah adanya nyeri tekan pada regio lumbal, spasme otot-otot punggung, keterbatasan gerak punggung dan penurunan kekuatan otot punggung dan ekstremitas inferior, sehingga dapat menimbulkan keterbatasan fungsi yaitu gangguan saat bangun dari keadaan duduk, saat membungkuk, saat duduk atau berdiri lama dan berjalan (Candra, 2011).

Dampak negatif nyeri punggung bawah dirasakan hampir semua orang di seluruh dunia. Menurut penelitian WHO masyarakat yang bekerja di Amerika Serikat mengeluarkan hampir 75 juta dollar tiap tahun untuk berobat masalah nyeri punggung bawah mereka, serta merupakan penyebab utama mengambil cuti sakit yang turut menyebabkan produktivitas berkurang (Nikmah, 2008).

Penelitian Community Oriented Program for Control of Rheumatic Disease (COPORD) Indonesia menunjukkan prevalensi nyeri punggung 18,2 % pada laki-laki dan 13,6 % pada wanita. Insiden berdasarkan kunjungan pasien ke beberapa rumah sakit di Indonesia berkisar antara 3-17 % (Sadeli & Tjahjono, 2004).

Data epidemiologi mengenai NPB di Indonesia belum ada, namun diperkirakan 40% penduduk pulau Jawa berusia diatas 65 tahun pernah menderita nyeri pinggang (Sadeli & Tjahjono, 2004).

Terdapat berbagai tindakan yang dapat dilakukan seorang perawat untuk mengurangi rasa nyeri yang pasien derita. Tindakan-tindakan tersebut mencakup tindakan non farmakologis dan tindakan farmakologis. Dalam beberapa kasus nyeri yang sifatnya ringan, tindakan non farmakologis adalah yang paling utama, sedangkan tindakan farmakologis dipersiapkan untuk mengantisipasi perkembangan nyeri. Sebagai contoh tindakan non farmakologis yang dapat dilakukan adalah distraksi, relaksasi, imajinasi terbimbing, stimulasi kutaneus maupun terapi latihan. Pada kasus nyeri sedang sampai berat, tindakan non farmakologis menjadi suatu pelengkap yang efektif untuk mengatasi nyeri (Prasetyo, 2010). Salah satu tindakan yang dapat dilakukan seorang perawat untuk mengatasi masalah pada nyeri punggung bawah dapat digunakan Terapi latihan back exercise : william flexion exercise.

William Flexion Exercise adalah exercise therapy diperkenalkan oleh Dr. Paul Williams pada tahun 1937. Latihan William Flexion Exercise ini dirancang untuk mengurangi nyeri pinggang dengan memperkuat otot-otot yang memfleksikan lumbo sacral spine, terutama otot abdominal dan otot gluteus maksimus dan meregangkan kelompok ekstensor punggung bawah (Zuyina Luklukaningsih 2014). Pengaruh dari terapi William Flexion Exercise yang mempunyai prinsip memperkuat otot-otot abdominal sebagai otot penggerak fleksi lumbosacral dan meregangkan otot-otot ekstensor punggung

bawah, karena semakin otot itu relax dan tidak tegang maka otot tersebut dapat bergerak dengan penuh tanpa adanya rasa nyeri dan spasme. William Flexion Exercise ini efektif untuk semua usia, pada lansia William flexion exercise tidak boleh dilakukan jika pernah mengalami cedera fisik dan menderita hernia inguinalis.

Penelitian Hangga Kusuma dan Anies Setiowati, (2015) tentang pengaruh William flexion exercise terhadap peningkatan lingkup gerak sendi penderita low back pain menunjukkan hasil yang signifikan tentang pengaruh William flexion exercise terhadap pengurangan rasa nyeri punggung bawah. Hasil penelitian Yefita (2015) Tentang Pengaruh back exercise metode William flexion dan Mc. Kenzie extension terhadap nyeri punggung bawah pada lansia di panti werdha hisosu binjai menunjukkan hasil ada perbedaan yang bermakna antara nyeri punggung bawah sebelum dan sesudah pemberian metode back exercise metode William flexion pada lansia di panti werdha Hisosu Binjai.

Kebanyakan dari lansia yang menderita Nyeri Punggung Bawah mengatasinya dengan beristirahat, meminum obat-obatan tradisional atau membiarkannya begitu saja. Dari studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada Desember 2017 dengan kader dan petugas Puskesmas di Desa Mendalanwangi Wilayah Puskesmas Wagir Kabupaten Malang didapatkan data, lansia yang terdapat di Desa Mendalanwangi sebanyak 78 orang, dengan lansia yang mengalami nyeri punggung bawah sebanyak 19 Orang.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik melakukan penelitian gambaran tingkat nyeri punggung bawah (low back pain) pada

lansia sebelum dan sesudah dilakukan back exercise model william flexion exercise di Desa Mendalanwangi Wilayah Kerja Puskesmas Wagir.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut “ Bagaimanakah gambaran tingkat nyeri punggung bawah (low back pain) pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan back exercise model william flexion exercise di Desa Mendalanwangi Wilayah Kerja Puskesmas Wagir?”

## **1.3 Tujuan Penulisan**

Mengetahui tingkat nyeri punggung bawah (low back pain) pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan back exercise model william flexion exercise di Desa Mendalanwangi Wilayah Kerja Puskesmas Wagir.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan berkaitan dengan penanganan nyeri punggung bawah pada lansia yang menggunakan latihan back exercise model william flexion.

#### 1.4.2 Manfaat Praktis

##### a. Bagi Peneliti

Peneliti dapat memperoleh pengalaman yang berharga mengenai tingkat nyeri punggung bawah pada lansia yang menggunakan latihan back exercise model william flexion.

##### b. Bagi lansia

Sebagai tindakan alternatif untuk menangani menangani nyeri punggung bawah melalui beberapa gerakan dalam back exercise model William flexion.

##### c. Bagi peneliti selanjutnya

Dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya yang terkait dengan latihan back exercise model William flexion.

