

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Nyeri pinggang bawah atau *low back pain* merupakan rasa nyeri, ngilu, pegal yang terjadi di daerah pinggang bawah. Nyeri pinggang bawah bukanlah diagnosis tapi hanya gejala akibat dari penyebab yang sangat beragam (Bima,2009).

Nyeri pinggang bawah atau *low back pain* menurut perjalanan kliniknya dibedakan menjadi dua yaitu adalah *Acute low back pain* dan *Chronic low back pain*. *Acute low back pain* adalah rasa nyeri yang menyerang secara tiba – tiba, rentang waktunya hanya sebentar, antara beberapa hari sampai beberapa minggu. Rasa nyeri ini dapat hilang atau sembuh. *Acute low back pain* dapat disebabkan karena luka *traumatic* seperti kecelakaan mobil atau terjatuh, rasa nyeri dapat hilang sesaat kemudian. Kejadian tersebut selain dapat merusak jaringan, juga dapat melukai otot, ligamen dan tendon. Sedangkan *Chronic low back pain* adalah rasa nyeri yang menyerang lebih dari 3 bulan atau rasa nyeri yang menyerang berulang – ulang atau kambuh lagi. Fase ini biasanya memiliki onset yang berbahaya dan sembuh pada waktu yang lama. *Chronic low back pain* dapat terjadi karena *osteoarthritis*, *rheumatoidarthritis*, proses degenerasi discus

intervertebralis dan tumor. Disamping hal tersebut diatas terdapat juga klasifikasi patologi yang klasik yang juga dapat dikaitkan LBP seperti, trauma, infeksi, neoplasma, degenerasi, konginetal. (Bima, 2009)

Banyak jenis pekerjaan yang mengharuskan seseorang bekerja dalam posisi duduk dalam jangka waktu lama sepanjang hari dengan mengandalkan kekuatan punggung, yang juga dapat terjadi pada mahasiswa, sewaktu mengikuti kuliah di kampus. Nyeri pinggang bawah banyak diderita oleh beberapa kalangan, dimana menurut Cailliet sekitar 80 persen dari setiap orang dalam masa hidupnya pernah mengalaminya, tanpa mengenal perbedaan jenis kelamin, tingkat sosial, pekerjaan atau jabatan. (Suharto, 2008)

Nyeri pinggang bawah dapat mengurangi kemampuan mobilitas sehingga konsentrasi mahasiswa dalam mengikuti pelajaran berkurang, bahkan tidak dapat masuk kuliah.

Data yang didapat dari Rumah Sakit RK CHARITAS Palembang pada tahun 2010 jumlah kunjungan di instansi rehabilitasi medik berjumlah 21148 orang dan 36 % diantaranya yaitu sebanyak 7665 adalah kasus nyeri pinggang bawah, sedangkan tahun 2011 jumlah kunjungan adalah sebanyak 22824 kasus dengan 36 % atau sebanyak 8143 kasus nyeri pinggang bawah, sehingga terjadi peningkatan kunjungan kasus LBP dari 7665 orang menjadi 8143 orang.

Data yang didapat dari Rumah sakit Pertamina Plaju Palembang dalam tahun 2010 kunjungan di unut fisioterapi berjumlah 8193 orang yang 20 % atau sebanyak 1638 diantaranya adalah kasus nyeri pinggang bawah. Dalam tahun 2011 jumlah kunjungan adalah sebanyak 4677 kasus dengan 22 % atau sebanyak 1029 kasus nyeri pinggang bawah.

Setiap tahun 1,5 juta orang berobat ke dokter karena nyeri pinggang bawah. Empat diantara setiap Lima orang akan menderita serangan hebat nyeri pinggang bawah pada suatu saat, dan kebanyakan berlangsung lebih dari seminggu. Seorang diantara dua puluh pasien dengan keluhan nyeri pinggang bawah perlu mengunjungi dokter ahli di rumah sakit. Sekiar sepuluh persen penduduk penderita sakit pinggang bawah yang menjadi kronis sepanjang hayat, sedang hampir separuh dari jumlah pasien denga masalah pinggang bawah perlu istirahat.

Dalam era pembangunan sumber daya manusia kita wajib memikirkan bagaimana proses belajar mengajar bisa menciptakan mahasiswa yang mempunyai wawasan yang luas serta handal dalam setiap persaingan yang muncul dalam mencari pekerjaan. Hal ini bisa terwujud dengan antara lain perbaikan sarana belajar yang nyaman selama proses perkuliahan.

Nyeri pinggang bawah bisa disebabkan oleh:

Spasme otot (ketegangan otot) merupakan penyebab yang terbanyak dari LBP. Spasme ini dapat terjadi karena gerakan pinggang yang terlalu mendadak atau berlebihan melampaui kekuatan otot-otot tersebut. Misalnya waktu sedang olah raga dengan tidak kita sadari kita bergerak terlalu mendadak dan berlebihan pada waktu mengejar atau memukul bola (*badminton, tennis, golf, etc*). Demikian juga kalau kita mengangkat benda-benda agak berat dengan posisi yang salah, misalnya memindahkan meja, kursi, mengangkat koper, mendorong mobil, bahkan pada waktu kita dengan sangat gembira mengangkat anak atau cucu kita akan dapat terjadi LBP. Pengapuran tulang belakang disekitar pinggang yang mengakibatkan jepitan pada saraf yang bersangkutan dapat mengakibatkan nyeri pinggang yang hebat juga.

Hernia Nukleus Pulposus (HNP) yaitu: terdorongnya *nucleus pulposus* suatu zat yang berada diantara ruas-ruas tulang belakang, kearah belakang baik lurus maupun kearah kanan atau kiri akan menekan sumsum tulang belakang atau serabut-serabut sarafnya dengan mengakibatkan terjadinya rasa sakit yang sangat hebat. Hal ini terjadi karena ruda paksa (trauma/kecelakaan) dan rasa sakit tersebut dapat menjalar ke kaki baik kanan maupun kiri (*ishialgia*). Adapun sebab

lain yang perlu kita perhatikan adalah: tumor, infeksi, batu ginjal, dan lain-lain. Kesemuanya dapat mengakibatkan tekanan pada serabut saraf.

Spondylosis Lumbalis yaitu: Penyakit sendi degeneratif yang mengenai vertebral lumbal dan *discus intervertebralis*, yang menyebabkan nyeri dan kekakuan.

Stenosis Kanalis Vertebralis yaitu: penyakit yang ditegakkan secara radiologis yakni penyakit yang telah ada sejak lahir, namun gejala – gejalanya baru tampak setelah penderita berumur 35 tahun. Gejala yang tampak adalah timbul rasa nyeri radikuler bila si penderita jalan dengan sikap tegak, dan nyeri hilang begitu penderita berhenti berjalan atau bila ia duduk. Untuk menghilangkan rasa nyeri maka penderita lantas jalan sambil membungkuk.

Beberapa faktor yang dapat memicu terjadinya nyeri pinggang bawah pada mahasiswa, adalah:

1. Sikap duduk mahasiswa yang tidak baik, yaitu membungkuk ke depan, tidak tegap, kepala menunduk, dada Kempis, dinding perut menonjol dan cekung kedepan pada kurvatura lumbal yang berlebihan (*hiperlordotic*) semua posisi diatas akan menyebabkan pusat gaya berat jatuh kedepan. Sebagai kompensasinya, punggung tertarik kebelakang, menyebabkan *hiperlordotic* pada daerah lumbal. Jika keadaan ini berlangsung lama maka akan

menyebabkan tulang punggung beserta jaringan tendon dan otot dipaksa untuk menjaga tubuh bagian atas secara berlebihan, sehingga terjadi kelelahan pada otot punggung, terutama otot –otot daerah lumbal.

2. Ergonomi tempat duduk, untuk perencanaan tempat duduk seharusnya diperlukan ukuran – ukuran tubuh yang menjamin sikap tubuh paling alamiah dan memungkinkan dilakukan gerakan – gerakan yang dibutuhkan. Di samping itu juga ergonomi tempat duduk yang tidak sesuai akan menyebabkan postur duduk yang tidak baik. Cara memilih tempat duduk perlu penelaahan secara hati – hati, sehingga bisa menunjang peningkatan produktivitas dan kualitas kerja. Duduk terus menerus sangatlah melelahkan.

Maka dapat disimpulkan bahwa keluhan nyeri pinggang bawah dapat ditimbulkan karena sikap duduk yang salah / kurang ergonomi.

B. Identifikasi Masalah

Mahasiswa STIKes Muhammadiyah Palembang program studi DIII Fisioterapi dalam menempuh kuliah memerlukan waktu tiga tahun (6 semester), yang harus diikuti untuk setiap mata kuliah dengan waktu 2 x 50 menit. Proses perkuliahan memerlukan banyak posisi duduk, sehingga tak jarang mahasiswa mengeluh pegal–pegal dan nyeri pada daerah pinggang bawah, yang bisa

ditimbulkan oleh banyak faktor seperti, *Spasme* otot, *Hernia Nukleus Pulposus*, dan *Spondylosis Lumbalis*.

Posisi duduk yang kurang baik dengan tidak membentuk sudut 90^0 serta menulis dimeja dengan posisi miring dan kaki tidak menapak lantai (menggantung) akan mempengaruhi kerja dari otot – otot pada daerah pinggang sehingga menimbulkan nyeri pinggang bawah.

Semakin lama seseorang untuk duduk biasanya ketegangan otot semakin meningkat khususnya dengan sikap duduk yang tidak baik yaitu membungkuk, karena ligamentum longitudinalis posterior memiliki lapisan paling tipis setinggi L2 – L5. Posisi Duduk yang terlalu lama menyebabkan beban yang berlebihan dan kerusakan jaringan pada vertebra lumbal. Posisi duduk meningkatkan tekanan pada diskus intervertebralis sebesar 30%. (Samara, 2004). Keadaan ini mengakibatkan daerah tersebut lebih sering terjadi gangguan. Biasanya Mahasiswa STIKes Muhammadiyah Palembang untuk melakukan aktivitas Olahraga sangat jarang bahkan tidak pernah dilakukannya, padahal dengan berolahraga postur tubuh dapat terjaga kelenturannya dan dapat menjaga atau memperbaiki postur tubuh yang kurang baik. Hal ini akan memicu timbulnya nyeri pinggang bawah

Kebanyakan keluhan nyeri pinggang bawah ini bisa sembuh dalam waktu singkat tanpa perawatan medis, sehingga merupakan gangguan yang dianggap tidak serius. Oleh karena itu penyebab yang mungkin lebih serius terabaikan baik oleh mahasiswa sendiri atau adakalanya oleh dokter yang menanganinya.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang ada maka dapat di rumuskan masalah yang akan di teliti mengenai, *“Apakah ada hubungan Antara Sikap Duduk Dengan Timbulnya Nyeri Pinggang Bawah Pada Mahasiswa Program Studi DIII Fisioterapi Stikes Muhammadiyah Palembang?”*

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara sikap duduk yang ergonomi dengan keluhan nyeri pinggang bawah pada Mahasiswa STIKes Muhammadiyah Palembang program studi DIII Fisioterapi.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui sikap duduk mahasiswa yang ergonomi
- b. Untuk keluhan nyeri pinggang bawah pada mahasiswa.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi STIKes Muhammadiyah

Hasil penelitian akan bermanfaat bagi pimpinan atau Mahasiswa STIKes Muhammadiyah Palembang program studi DIII Fisioterapi, dalam upaya meningkatkan mutu proses belajar mengajar dengan perbaikan posisi duduk dengan desain yang lebih baik, sehingga keluhan nyeri pinggang bawah dapat diminimalisasi atau bahkan bisa hilang.

2. Bagi Mahasiswa Fisioterapi

Hasil Penelitian akan bermanfaat bagi mahasiswa STIKes Muhammadiyah Palembang, agar mengerti tentang sikap duduk yang benar untuk menghindari timbulnya nyeri pinggang.

3. Bagi Peneliti

Hasil penelitian akan bermanfaat bagi peneliti sendiri, karena peneliti bisa belajar meneliti dan bisa mengaplikasikan ilmu yang peneliti peroleh di bangku kuliah.