

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seiring dengan perkembangan jaman, kemajuan teknologi baik dalam bidang pendidikan, informasi dan transportasi memberikan banyak kemudahan namun, hal ini juga menyebabkan adanya ketidakseimbangan antara perubahan gaya hidup manusia dengan aktivitas fisik yang dilakukan sehingga tentu saja pada akhirnya menjadi masalah bagi kesehatan dikarenakan perilaku monoton yang dapat mempengaruhi kesehatan bentuk dan fungsi tubuh. Kebiasaan monoton dengan sikap tubuh yang buruk selama melakukan aktivitas tentu berdampak negatif bagi kesehatan bentuk dan fungsi tubuh. Salah satu masalah kesehatan yang kerap terjadi adalah *low back pain* (LBP).

LBP adalah salah satu keluhan paling umum yang memerlukan perawatan kesehatan. Ini adalah jenis gangguan muskuloskeletal yang paling sering terjadi. Kira-kira lebih dari separuh populasi umum akan mencari perawatan untuk LBP pada suatu saat dalam hidup mereka. LBP adalah masalah kesehatan masyarakat yang penting, tersebar luas dan memiliki pengaruh sosial, psikologis, dan ekonomi yang cukup negatif. Di seluruh dunia, prevalensi LBP di antara populasi umum berkisar antara 15 dan 45% (Alnaami et al. 2019). Menurut Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan (Ditjen Yankes, 2018), prevalensi nyeri pinggang di Indonesia adalah sebesar 18%.

Faktor risiko LBP diketahui meningkat seiring dengan bertambahnya usia, indeks massa tubuh (IMT), kebiasaan merokok, kurangnya aktivitas fisik, serta kerja berat. Beberapa faktor risiko lainnya juga dapat mempengaruhi terjadinya LBP diantaranya trauma punggung, diabetes melitus, kelainan tulang punggung dan faktor psikososial.

LBP dapat dibagi menjadi LBP spesifik dan non spesifik. LBP spesifik disebabkan oleh patologi yang jelas, seperti tumor tulang belakang atau infeksi tulang belakang, dll. Namun, 80-90% dari kasus LBP dapat diklasifikasikan sebagai LBP non spesifik tanpa sebab yang jelas dan seringkali pada keadaan kronis (Ohtori et al. 2015).

LBP *instability* adalah salah satu patologi LBP non spesifik yang kerap terjadi. Tahap awal LBP dapat berkembang menjadi kronis tergantung pada frekuensi serangan nyeri yang menyebabkan ketidakseimbangan otot dan disfungsi motorik. LBP *instability* merupakan nyeri area punggung bawah yang dikarenakan ketidakstabilan lumbal dan ketidakseimbangan otot (Ben-Ami et al. 2017).

Ketidakstabilan lumbal merupakan penyebab penting dari LBP dan dapat dikaitkan dengan kecacatan substansial. Kata “ketidakstabilan” masih kurang didefinisikan. Tetapi secara luas diyakini bahwa hilangnya pola gerak tulang belakang yang normal menyebabkan nyeri dan/atau disfungsi neurologis. *American Academy of Orthopedics Surgeons* menyatakan: “Ketidakstabilan segmen adalah respons abnormal terhadap beban yang diterapkan, ditandai dengan gerakan dalam segmen gerakan di luar batasan normal” (Astuti et al. 2019).

Dalam beberapa kasus LBP *instability* sering dihubungkan dengan faktor resiko meningkatnya IMT dan kurangnya aktivitas fisik. IMT adalah cara sederhana yang dilakukan untuk melihat status gizi, khususnya yang berkaitan dengan kelebihan dan kekurangan berat badan. Semakin tinggi IMT maka akan semakin memperbesar resiko terjadinya LBP karena secara signifikan prevalensi LBP ditemukan lebih banyak pada pasien dengan IMT tinggi dibandingkan pada pasien dengan IMT normal (Su et al. 2018).

Kurangnya aktivitas fisik merupakan salah satu faktor resiko sekaligus dampak dari LBP *instability*. Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi. Diakui secara luas bahwa aktivitas fisik memiliki banyak manfaat kesehatan yang berkaitan dengan kesehatan fisiologis dan psikologis. Aktivitas fisik juga memiliki peran protektif terhadap perkembangan LBP. Memahami hubungan antara aktivitas fisik dan LBP akan menginformasikan intervensi multi komponen di masa depan yang ditujukan untuk pencegahan LBP (Alzidani et al. 2018).

Meningkatnya IMT dan kurangnya aktivitas fisik telah dilaporkan terkait dengan berbagai macam masalah kesehatan, banyak laporan yang membahas tentang hubungan antara IMT dan LBP serta hubungan antara aktivitas fisik dan LBP namun masih belum dapat dipastikan apakah ada hubungan antara IMT dan aktivitas fisik pada pasien dengan LBP *instability*. Oleh karena itu berdasarkan pasal 1 ayat (2) Permenkes 65 Tahun 2015 Tentang Standar Pelayanan Fisioterapi, yang berbunyi “Fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara, dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentan kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik elektroterapeutik dan mekanik), pelatihan fungsi, dan komunikasi”. Maka fisioterapi harus mampu memperhatikan aspek kesehatan bentuk dan fungsi gerak tubuh dalam kaitannya dengan IMT dan aktivitas fisik sehingga mampu menjadi pendukung untuk performa tubuh yang lebih baik.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, penulis tertarik untuk meneliti dan memaparkan topik di atas dalam bentuk skripsi dengan judul “hubungan IMT dengan aktivitas fisik pada pasien LBP *instability*”.

B. Identifikasi Masalah

LBP *instability* merupakan suatu kondisi yang memberikan ketidaknyamanan dikarenakan adanya ketidakstabilan pada area lumbal sehingga menyebabkan keterbatasan gerak karena nyeri area punggung bawah yang mengganggu aktivitas fungsional. Peningkatan IMT sangat terkait dengan peningkatan prevalensi LBP, tetapi tidak dengan frekuensi atau tingkat keparahan. Banyak penelitian yang menyimpulkan bahwa peningkatan IMT memang merupakan faktor risiko LBP. Mekanisme dimana obesitas berkontribusi atau menyebabkan LBP secara tepatnya masih belum diketahui (Su et al. 2018). Yang paling rasional dari ini adalah ketika terjadi peningkatan IMT maka akan terjadi penumpukan lemak didaerah abdomen yang berarti kerja lumbal juga akan meningkat dalam menopang beban tubuh. Peningkatan IMT mengakibatkan tulang belakang akan semakin tertekan untuk menerima beban sehingga memudahkan terjadinya kerusakan dan bahaya pada struktur tulang tersebut.

Kurangnya aktivitas fisik dikaitkan dengan kelebihan berat badan/obesitas. Orang yang tidak aktif secara fisik lebih berkemungkinan mengalami kenaikan berat badan dan memiliki risiko obesitas yang lebih tinggi daripada mereka yang aktif secara fisik (Nguyen et al. 2020). Mekanisme hubungan antara aktivitas fisik dan LBP masih belum jelas. Ketidakaktifan fisik dapat menyebabkan berkurangnya kekuatan dan kelenturan otot dan akibatnya dapat menyebabkan tulang belakang rentan terhadap cedera (Alzahrani et al. 2019).

Hubungan antara IMT dan aktivitas fisik pada pasien LBP *instability* masih memerlukan pengkajian lagi, karena belum dapat dipastikan bahwa apakah terdapat hubungan atau tidak diantara keduanya. Oleh sebab itu, suatu observasi diperlukan agar memperoleh data yang dibutuhkan untuk melanjutkan suatu penelitian dari subjek secara langsung dengan tujuan untuk mengetahui hubungan IMT dengan aktivitas fisik pada pasien LBP *instability*.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu apakah ada hubungan IMT dengan aktivitas fisik pada pasien LBP *instability*?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan IMT dengan aktivitas fisik pada pasien LBP *instability*.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Pendidikan Fisioterapi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan pengetahuan baru dalam dunia pendidikan pada umumnya dan fisioterapi pada khususnya, serta dapat digunakan sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya.

2. Bagi Institusi Pelayanan Fisioterapi

Memberikan bukti empiris dan teori mengenai adanya hubungan antara indeks massa tubuh dan aktivitas fisik pada pasien LBP *instability* sehingga dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dan informasi dalam penerapan pelayanan fisioterapi serta menjadi dasar penelitian dan dapat menjadi pengembangan ilmu fisioterapi di masa yang akan datang.

3. Bagi Peneliti

Sebagai sarana untuk meningkatkan wawasan pengetahuan dan pemahaman lebih dalam mengenai hubungan IMT dan aktivitas fisik pada pasien LBP *instability*.