BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Low back pain (LBP) ini dapat di defenisikan sebagai nyeri, ketegangan otot, atau kekakuan pada area sekitar punggung bagian bawah tepat di bawah *margin costal* dan di area garis superior dari glutea dengan disertai atau, tidak disertai adanya nyeri pada tungkai (Hikhmah, 2022) . *Low back pain* (LBP) dapat mengakibatkan gangguan sistem gerak manusia seperti otot, tendon, dan ligamen. Terjadinya gangguan pada otot ini dapat mengganggu dalam melakukan pekerjaan atau aktivitas sehari-hari dikarenakan otot salah satu bagian terpenting sebagai alat gerak (Tjahayuningtyas, 2019).

Pemeriksaan tanda dan gejala *low back pain* (LBP) tergantung pada rasa sakit yang dialami, seperti kesemutan nyeri atau pegal di area punggung bagian bawah, rasa sakit atau nyeri terasa menjalar dari punggung bawah ke bagian belakang, atau nyeri tertusuk atau tertekan pada punggung bagian bawah, sehingga dapat menimbulkan keterbatasan atau dalam melakukan aktifitas, saat bangun atau keadaan duduk, saat berdiri membungkuk, saat duduk atau berdiri lama, dan berjalan dari berdiri ke duduk (Agustina & Hasanah, 2020).

Prevalensi *low back pain* menurut data dari WHO (2022) menyatakan bahwa gangguan musculoskeletal di dunia berjumlah 1,71 milyar sedangkan kejadian *low back pain* merupakan masalah kesehatan ke 3 di dunia antara lain osteoatritis di tahun 2022 berjumlah 528 juta orang, rematik di tahun 2020 berjumlah 335 juta orang dan *low back pain* di tahun 2022 berjumlah 17,3 juta orang,

sedangkan prevalensi *low back pain* (LBP) di Indonesia mencapai 18% atau sekitar 34,4 juta orang (Kementerian RI, 2018).

Penanganan nyeri punggung bawah secara farmakologi memang lebih efektif dibandingkan dengan metode nonfarmakologi, namun demikian farmakologi lebih mahal dan berpotensi mempunyi efek samping. Sementara itu metode nonfarmakologi dapat dilakukan melalui kegiatan tanpa obat yang pastinya lebih murah, simple, efektif dan tanpa efek yang merugikan (Selvia, 2017).

Senam LBP sangat penting untuk para lanjut usia untuk menjaga kesehatan tubuh mereka. Senam lansia merupakan olah raga yang ringan, mudah dilakukan dan tidak memberatkan pada lansia. Senam lansia yang dilakukan secara teratur dapat menurunkan tekanan darah tinggi. Hal ini disebabkan karena aktivitas fisik akan mengurangi lemak tubuh, dimana lemak tubuh ini berhubungan dengan tekanan darah tinggi (Fatmawati & Ariyanto, 2021).

Penanganan yang dapat di lakukan pada pasien *low back pain* (LBP) terdiri dari. Penanganan terapi nonfarmakologi yang dapat dilakukan untuk kasus *low back pain*. Beberapa diantaranya yakni dengan teknik distraksi, hipnosis diri, mengurangi persepsi nyeri dengan melakukan senam dapat mengurangi nyeri dengan mekanisme adaptasi dan rileksasi. Salah satu terapi nonfarmakologi yang aman dan efektif untuk di terapkan dalam penanganan *low back pain* yaitu senam nyeri punggung bawah (LBP).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan layanan kesehatan tersebut yaitu yaitu melalui nonfarmakologis dengan peregangan *(stretching). Stretching* adalah teknik penguluran pada jaringan lunak dengan teknik tertentu, untuk menurunkan ketegangan otot secara fisiologis sehingga otot

menjadi rileks dan meningkatkan luas gerak sendi. Tujuanya yaitu agar lansia mampu relaksasi dengan menggerakkan anggota tubuhnya, memperkuat elastisitas otot, melatih relaksasi untuk mengatasi ketegangan saat beraktivitas, mengurangi keletihan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis serta mengurangi setres dan kecemasan (Kumalasari, 2015).

Kualitas tidur merupakan fenomena yang sangat kompleks yang melibatkan berbagai domain antara lain penilaian terhadap lama tidur, gangguan tidur, masa letensi tidur, gangguan tidur, disfungsi tidur pada siang hari, efesiensi tidur, kualitas tidur dan penggunaan obat tidur (Sholikhah et al., 2022). Faktor yang memengaruhi kualitas tidur pada lansia adalah stress psikologis, usia, merokok, penyakit, gizi, lingkungan sekitar, motivasi, gaya hidup lansia, dan olahraga serta aktivitas fisik lansia (Utami et al., 2021).

Gangguan tidur merupakan kondisi perubahan kualitas dan kuantitas tidur yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan dan mempengaruhi gaya hidup, salah satu gangguan yang dialami oleh lansia adalah insomnia yang dipicu oleh beberapa faktor seperti status kesehatan, stress psikologis dan kecemasan, penggunaan obat-obatan, kondisi lingkungan, dan mengonsumsi kafein dan alkohol (Kusumaningtyas & Murwani, 2020).

Nyeri dan gangguan tidur memiliki hubungan timbal balik dan sering ditemukan bersamaan. Kurang tidur delapan jam setiap malam dianggap mengurangi durasi tidur dan dapat menyebabkan gangguan pola tidur jangka panjang. Berkurangnya durasi tidur dan kualitas tidur yang buruk dapat menurunkan ambang nyeri pada subjek yang mengalami nyeri dan kapasitas mental untuk mengatasi nyeri, begitu pula sebaliknya yaitu nyeri kronis dapat

menyebabkan penurunan kualitas tidur. Gangguan tidur merupakan masalah umum yang sering ditemukan sebanyak 50-70% pada pasien dengan nyeri kronis. Gangguan tidur pada pasien dengan nyeri kronis seperti kasus nyeri punggung bawah kronis, mencakup berbagai faktor dan ditandai dengan penurunan efisiensi tidur, durasi tidur, peningkatan latensi tidur, kantuk di siang hari. Kesulitan dalam memulai dan mempertahankan tidur merupakan gejala yang sering ditemukan pada populasi umum. Kesulitan tidur mempertahankan tidur bangun lebih awal juga telah ditemukan pada pasien yang mengalami nyeri kronis (Fatmasari, 2016).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti selama 1 minggu di lingkungan UPT Puskesmas Tanjung Rejo Kecamatan Percut Sei Tua Kabupaten Deli Serdang terdapat 7 orang pasien yang di wawancarai dan ada 2 orang pasien belum mengetahui bahwasanya mengalami nyeri *low back pain* atau nyeri punggung bawah, dan data yang di peroleh selama tiga bulan terakhir mulai bulan juni terdapat 43 pasien dengan keluhan *low back pain.* Berdasarkan data diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang efektifitas pemberian senam dalam meningkatkan kualitas tidur pasien terhadap *low back pain* (LBP) di UPT Puskesmas Tanjung Rejo.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, yang menjadi rumusan masalah adalah bagaimana efektifitas pemberian senam dalam meningkatkan kualitas tidur pasien terhadap *low back pain* (LBP) di UPT Puskesmas Tanjung Rejo?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini untuk mengetahui efektifitas pemberian senam dalam meningkatkan kualitas tidur pasien *low back pain* (LBP) di UPT Puskesmas Tanjung Rejo.

1.3.2 Tujuan Khusus

a) Untuk mengetahui kualitas tidur pasien *low back pain (*LBP) sebelum pemberian senam di UPT Puskesmas Tanjung Rejo
b) Untuk mengetahui kualitas tidur pasien *low back pain* (LBP) sesudah pemberian senam di UPT Puskesmas Tanjung Rejo
c) Untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah pemberian senam pada pasien *low back pain* (LBP) di Puskesmas Tanjung Rejo.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Pasien LBP

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi penderita LBP dalam mengatasi nyeri.

1.4.2 Bagi Keluarga Pasien

Diharapkan penelitian ini dapat membantu keluarga dalam proses penyembuhan atau perawatan pasien LBP.

1.4.3 Bagi UPT Puskesmas Tanjung Rejo

Sebagai bahan masukan dan informasi dalam memberikan informasi pengalaman keluarga pasien LBP.

1.4.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai sumber dan referensi untuk perbandingan bagi peneliti dalam melakukan penelitian selanjutnya.