

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Punggung atau tulang belakang selalu terlibat dalam aktivitas manusia dan juga memiliki perbedaan yang signifikan, punggung disebut *columna vertebralis* merupakan bagian utama dari sistem kerangka yang menyediakan dukungan untuk tubuh dan melindungi sumsum tulang belakang dan terdiri dari 4 lekukan yaitu leher, toraks, lumbal dan sakral sedangkan tulang belakang disebut juga *medulla spinalis* yang merupakan sistem utama yang berisi saraf yang berfungsi mengontrol kegiatan *visceral* seluruh tubuh. *Problem* gangguan fisik yang berhubungan dengan alat tubuh, nyeri punggung merupakan salah satu dari sekian banyak gangguan akibat kerja baik itu dilihat dari susunannya, fungsinya dan proses patologisnya (Bellendir, 2008 dalam Ayu, 2012).

Dalam posisi duduk, berdiri (seperti mengerjakan pekerjaan rumah tangga, berjalan) bahkan tidur, punggung harus bekerja keras menyangga tubuh. Nyeri punggung lalu menjadi masalah dibanyak negara karena seringkali mempengaruhi produktivitas kerja dan menimbulkan banyak kerugian bagi penderitanya (Gatam, 2008 dalam Laily, 2008). Sindroma ini sering menjadi kronis, menetap atau

kadang berulang kali dan memerlukan biaya yang tinggi sehingga dalam penanganannya memerlukan perhatian.

Low Back Pain (LBP) adalah suatu sindroma klinik yang ditandai dengan gejala utama adanya rasa nyeri atau perasaan tidak enak di daerah punggung bawah. Penyebab nyeri punggung bawah yang paling sering adalah duduk terlalu lama, sikap duduk yang tidak tepat, postur tubuh yang tidak ideal, aktivitas yang berlebihan serta trauma (Gatam, 2008 dalam Djajakusli, 2008). Faktor-faktor risiko lain yang berpotensi mempengaruhi timbulnya LBP adalah usia, jenis kelamin, aktifitas fisik, jenis pekerjaan, merokok, riwayat cedera punggung dan masa kerja (Sidharta, 2009). Data statistik Amerika Serikat memperlihatkan angka kejadian sebesar 15%-20% per tahun. Sebanyak 90% kasus nyeri punggung bukan disebabkan oleh kelainan organik, melainkan oleh kesalahan posisi tubuh dalam bekerja (Muheri, 2010). Data epidemiologi mengenai nyeri punggung bawah di Indonesia secara pasti belum ada, tetapi sekitar 40% yang diantaranya merupakan penduduk Jawa Tengah berusia diatas 65 tahun, prevalensi pada laki-laki 18,2% dan pada wanita 13,6%. Insiden berdasarkan kunjungan pasien ke beberapa rumah sakit di Indonesia berkisar antara 3-17% (Purnamasari, 2010).

Hasil penelitian secara nasional pada 14 kota di Indonesia oleh kelompok studi nyeri Perhimpunan Dokter Spesialis Saraf Indonesia (PERDOSSI) tahun 2002

juga ditemukan 18,13% penderita *low back pain*. Data di rumah sakit Jakarta, Yogyakarta dan Semarang proporsi kasus baru sekitar 5,4% – 5,8% dengan frekuensi terbanyak pada rentan usia 45-65 tahun. Prevalensi penyakit sendi berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan di Indonesia 11,9% dan berdasarkan diagnosis atau gejala 24,7%. Prevalensi berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan tertinggi di Bali (19,3%), diikuti Aceh (18,3%), Jawa Barat (17,5%) dan Papua (15,4%). Prevalensi penyakit sendi berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan atau gejala tertinggi di Nusa Tenggara Timur (33,1%), diikuti Bali (32,1%), dan Yogyakarta (30%) (Riskesdas, 2013).

Rasa nyeri yang dirasakan pada penderita LBP disebabkan oleh pengaruh spasme otot yang menekan pembuluh darah dan menyebabkan iskemik. Nyeri akibat iskemik jaringan terjadi bila aliran darah yang menuju jaringan terhambat. Nyeri terjadi karena terkumpulnya sejumlah besar asam laktat dalam jaringan yang terbentuk akibat metabolisme anaerobik, mungkin juga ada bahan kimia lain seperti bradikinin, prostaglandin dan enzim proteolitik yang terbentuk dalam jaringan akibat kerusakan sel. Bahan-bahan ini dan asam laktat akan merangsang ujung saraf nyeri (Guyton dan Hall, 2006). Smeltzer dan Bare (2008) juga menjelaskan bahwa pada saat terjadi pelepasan mediator kimia seperti bradikinin, prostaglandin dan substansi lain akan merangsang saraf simpatis sehingga menyebabkan vasokonstriksi yang akhirnya meningkatkan tonus otot yang menimbulkan berbagai efek seperti spasme otot yang akhirnya menekan

pembuluh darah, mengurangi aliran darah dan meningkatkan kecepatan metabolisme otot yang menimbulkan pengiriman impuls nyeri dari medula spinalis ke otak dan dipersepsikan sebagai nyeri.

Penanganan untuk mengurangi nyeri dapat dilakukan menggunakan terapi farmakologis ataupun menggunakan terapi nonfarmakologis yaitu tanpa menggunakan obat-obatan (Bayhakki, 2012). Secara farmakologis dapat diberikan analgesik non opiat (salisilat, NSAIDs), analgesik opiat (morphine, fentanyl, methadone, dan sebagainya), analgesik opiat agonist-antagonist, analgesik opiat antagonist, *patient controlled analgesia*, analgesik epidural, anastesi lokal dan secara nonfarmakologis dapat dilakukan kompres hangat atau mandi air hangat, massase, latihan fisik, tidur yang cukup, hipnoterapi, distraksi seperti mendengarkan musik serta relaksasi seperti yoga dan nafas (Lusa, 2010 dalam Hidayat, 2012). Yoga termasuk dalam tindakan non invasif (nonfarmakologis) dan memiliki beberapa manfaat yang salah satunya yaitu memberikan efek pada kondisi medis seperti asma, *back pain* dan arthritis (Ulfah, 2009 dalam Rosmaniah, 2014).

Yoga adalah teknik relaksasi yang mengajarkan seperangkat teknik seperti pernafasan dan posisi tubuh untuk meningkatkan kekuatan, keseimbangan dan mengurangi rasa nyeri. Beberapa gerakan yoga mampu mengubah pola penerimaan rasa sakit ke fase yang lebih menenangkan (Rohimawati, 2009). Yoga

yang merupakan salah satu bentuk dari teknik relaksasi dapat menurunkan nyeri yaitu dengan cara merelaksasikan otot-otot skelet yang mengalami spasme yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan akan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemik (Smeltzer & Bare, 2008). Menurut Kondza (2009) yoga merupakan intervensi holistik yang menggabungkan postur tubuh (asanas), teknik pernafasan (pranayamas) dan meditasi. Dewasa ini terapi yoga sudah mulai dikenal sebagai solusi bagi berbagai masalah kesehatan baik dari fisik (nyeri) maupun psikologis (Somvir, 2008 dalam Danismaya, 2009).

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Puskesmas Mlati 1 Sleman Yogyakarta didapatkan data pada bulan Januari hingga November Tahun 2015 terdapat 3500 pengunjung dengan berbagai keluhan. Pasien dengan diagnosa *Low Back Pain* pada bulan Januari hingga Desember 2015 berjumlah 85 orang diantaranya laki-laki 35 orang dan perempuan 50 orang. Bulan April 2016 – Juni 2016 sebanyak 80 orang pasien dengan LBP diantaranya 52 orang wanita dan 28 orang laki-laki. Peneliti mewawancara salah satu pasien yang mengeluh nyeri pada punggung sejak 2 minggu yang lalu dan hingga saat peneliti mewawancara pasien masih mengeluhkan susah untuk melakukan kegiatan sehari-hari seperti bekerja. Dampak yang dirasakan oleh penderita *low back pain*, maka perlu dilakukan upaya untuk mengurangi nyeri.

Dalam hal ini peneliti ingin mengetahui bagaimana latihan yoga dapat mempengaruhi nyeri pada pasien dengan *Low Back Pain* (LBP).

B. Rumusan Masalah

Nyeri merupakan suatu mekanisme produksi bagi tubuh, timbul ketika jaringan rusak dan menyebabkan individu bereaksi untuk menghilangkan rasa nyeri. *Low Back Pain* (LBP) sangat mengganggu aktivitas dan kenyamanan seseorang. Berbagai jenis intervensi dapat dilakukan untuk menangani nyeri ini, antara lain dengan menggunakan terapi yoga.

Pernyataan ini maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut : “Adakah pengaruh pemberian terapi yoga terhadap nyeri pada pasien dengan *Low Back Pain* (LBP) di Puskesmas Mlati 1 Sleman Yogyakarta Tahun 2016 ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Nyeri pada pasien dengan *Low Back Pain* (LBP) di Puskesmas Mlati 1 Sleman Yogyakarta Tahun 2016.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, usia, dan pekerjaan pada pasien dengan *Low Back Pain* (LBP) di Puskemas Mlati 1 Sleman, Yogyakarta Tahun 2016.

- b. Mengidentifikasi nyeri *Low Back Pain* (LBP) sebelum pemberian terapi yoga pada pasien dengan LBP di Puskesmas Mlati 1 Sleman Yogyakarta Tahun 2016.
- c. Mengidentifikasi nyeri *Low Back Pain* (LBP) setelah pemberian terapi yoga pada pasien dengan LBP di Puskesmas Mlati 1 Sleman Yogyakarta Tahun 2016.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Pasien (*Low Back Pain*) dan Masyarakat
Sebagai bahan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat pada umumnya dan pasien *low back pain* khususnya tentang salah satu terapi nonfarmakologis yang tepat untuk mengurangi nyeri yaitu terapi yoga dengan beberapa gerakan tipe pranayama, ayana dan relaksasi.
2. Bagi STIKES Bethesda Yakkum
Hasil penelitian nanti diharapkan dapat memberikan sumbang saran terhadap pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang pengobatan nonfarmakologis salah satunya yaitu terapi yoga.
3. Bagi Peneliti dan Profesi Keperawatan
Sebagai bahan informasi serta wacana untuk pengembangan penelitian lebih lanjut, khususnya bagi peneliti keperawatan yang ingin melakukan pengembangan penelitian tentang pemberian terapi yoga dalam menurunkan nyeri pada masalah gangguan fisik lain.

E. Keastlian Penelitian

No	Peneliti/Tahun	Judul	Metode	Hasil	Persamaan	Persamaan
1.	Irawan Danismaya, 2009	Pengaruh teknik relaksasi yoga terhadap fatigue penderita kanker pasca kemoterapi di RS Hasan Sadikin Bandung	Penelitian ini menggunakan desain penelitian <i>True Experimental</i> dengan <i>Randomized Control Group Pretest – Post Test</i> .	Pengaruh latihan relaksasi Yoga menunjukkan perbedaan diantara kedua kelompok dengan nilai p 0.001 di hari ke-3, serta nilai p 0.000 di hari ke-4 dan ke-5 dalam 95 % tingkat kepercayaan. Teknik relaksasi Yoga disimpulkan mempunyai pengaruh untuk mengurangi keluhan fatique penderita kanker pasca kemoterapi di Rumah Sakit Hasan Sadikin Bandung sehingga teknik tersebut hendaknya dijadikan protap baku dalam keperawatan.	Terletak pada variabel bebas yaitu teknik relaksasi yoga	Teknik pengambilan sampel menggunakan <i>simple random sampling</i> , desain penelitian <i>true experimental</i> dengan <i>Randomized Control Group Pretest – Post Test</i> sedangkan penulis menggunakan <i>accidental sampling</i> dan desain penelitian menggunakan <i>Quasi Eksperimental Design</i>
2.	Indah Rosmaniar, 2014	Pengaruh Terhadap Tingkat Insomnia Di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran Tahun 2014	Desain Penelitian ini menggunakan metode <i>Quasi Eksperimental Design</i> .	Disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan tingkat insomnia sesudah melakukan yoga antara kelompok intervensi dan kontrol pada lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran. Ini juga berarti bahwa ada pengaruh yang	Terletak pada variabel bebasnya yaitu teknik yoga dan metode yang digunakan yaitu metode <i>quasi eksperimental design</i> .	Pada terikatnya terhadap insomnia lansia peneliti tentang nyeri pada pasien LBP.

			signifikan yoga terhadap tingkat insomnia lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran.	
3.	Thosan Sahli Hidayat, 2012	Pengaruh Pemberian Korset William Flexion Terhadap Penurunan Nyeri Low Back Pain Myogenik Pada Sopir Angkutan Umum Suruh Kabupaten Semarang Tahun 2012	Penelitian ini menggunakan design <i>Quasi Experimental Design pre and post test with control group design.</i>	Hasil nilai uji <i>Non-Parametrik Wilcoxon test</i> mendapatkan nilai $p < 0,05$, menunjukkan bahwa pada perlakuan memiliki pengaruh penurunan nyeri. Kesimpulan : Ada pengaruh pemberian korset dan <i>William flexion</i> terhadap penurunan nyeri <i>low back pain (LBP)</i> pada sopir angkutan umum Sutuh, Kabupaten Semarang.