

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam kehidupan sehari-hari bisa kita banyak jumpai Masyarakat di sekitar kita yang mengalami masalah pada bagian pinggang mereka, baik itu karena faktor usia, pekerjaan, gaya hidup, kelainan genetik bawaan dari orang tua, atau pernah mengalami kecelakaan sehingga terjadi cedera pada bagian pinggang. Menurut data dari *World Health Organization (WHO)*, sekitar 9–12% populasi dunia (sekitar 632 juta orang) mengalami Nyeri Punggung Bawah (NPB) atau yang biasa dikenal *Low Back pain (LBP)* pada suatu waktu tertentu, dan menjadikan kasus NPB salah satu masalah kesehatan muskuloskeletal yang paling umum terjadi di seluruh dunia. Di Indonesia sendiri, NPB juga menjadi masalah kesehatan yang signifikan. Tercatat pada Data Kemenkes RI menunjukkan prevalensi NPB di Indonesia sebesar 11,9%. Penelitian ini dilaksanakan pada 14 Oktober 2019 sampai 18 Oktober 2019 (Saputra, dkk. 2020). Lalu sebuah penelitian di Kota Malang menunjukkan bahwa posisi kerja yang tidak ergonomis, durasi kerja yang lama, dan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang tinggi berhubungan dengan peningkatan keluhan NPB pada penjahit rumahan. (Izzah Navisah, dkk. 2023)

Berdasarkan data dari *Global Burden of Disease*, nyeri punggung bawah telah menjadi salah satu penyebab utama disabilitas di seluruh dunia, dan angka kejadian terus meningkat seiring bertambahnya usia dan perubahan pola hidup masyarakat. Di Indonesia, NPB sering dialami oleh individu dalam rentang usia bekerja,

khususnya mereka yang terlibat dalam pekerjaan fisik berat atau berada dalam posisi statis dalam waktu yang lama, seperti pegawai kantoran, buruh, dan sopir. Sebagian besar kasus NPB, yaitu sekitar 85 hingga 90 persen, tergolong dalam kategori non spesifik, yang berarti nyeri punggung ini tidak dapat disebabkan pada kelainan struktural tertentu seperti infeksi, tumor, atau patah tulang. Penyebabnya biasanya bersifat multifaktorial dan terkait dengan faktor mekanik (seperti postur yang tidak benar, ergonomi yang kurang baik), gaya hidup sedentari, kelebihan berat badan, serta tekanan psikologis. Meskipun gejala dapat bervariasi, NPB non spesifik cenderung muncul kembali dan bisa menjadi masalah kronis jika tidak ditangani dengan baik.

Tantangan NPB tidak hanya berkaitan dengan aspek klinis, tetapi juga memengaruhi dimensi ekonomi dan sosial. Banyak individu yang mengalami penurunan dalam produktivitas, keterbatasan dalam menjalani aktivitas sehari-hari, serta peningkatan biaya kesehatan. Sementara itu, pemahaman masyarakat mengenai pencegahan dan penanganan NPB masih cenderung rendah, sehingga banyak yang memilih untuk mengabaikan gejala awal yang muncul. Mengingat tingginya prevalensi dan dampak NPB yang luas, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memahami faktor risiko utama dan pendekatan yang efektif untuk mengatasinya. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam merumuskan strategi promosi dan pencegahan untuk mengurangi beban NPB, khususnya di kalangan populasi usia produktif di Indonesia.

Faktor risiko NPB meliputi usia, aktivitas fisik, obesitas, postur tubuh, dan faktor pekerjaan. Usia lanjut meningkatkan risiko NPB akibat proses degeneratif

pada tulang belakang. Aktivitas fisik yang kurang dan obesitas dapat memperburuk kondisi punggung bawah. Postur tubuh yang buruk dan kebiasaan mengangkat beban berat juga menjadi faktor risiko utama. Penderita NPB sering mengalami keterbatasan gerak, gangguan tidur, stress, bahkan depresi. Secara ekonomi, NPB menyebabkan meningkatnya biaya pengobatan serta menurunnya produktivitas kerja, sehingga bagi pengidap tentu akan sangat mengganggu aktivitas sehari-hari.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang ada, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Tinggi nya angka NPB di masyarakat
2. Jenis pekerjaan Masyarakat yang mengharuskan duduk dalam jangka waktu yang lama
3. Kurangnya pemahaman mendalam tentang faktor-faktor penyebab NPB
4. Pengaruh metode Pijat Olahraga untuk menurunkan rasa nyeri
5. Kurangnya pengembangan program pemulihan yang efektif dan relevan bagi Masyarakat untuk mengurangi faktor risiko terjadi nya cedera NPB
6. Minim kesadaran untuk melakukan pola hidup sehat .

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya cakupan permasalahan yang teridentifikasi dan keterbatasan waktu, tenaga, sumber daya dalam melakukan penelitian, maka peneliti ini akan membatasi permasalahan pada hal-hal berikut :

1. Penelitian ini akan berfokus pada metode pemulihan Pijat Olahraga terhadap penurunan rasa nyeri yang dialami pengidap NPB Non Spesifik .

2. Subjek penelitian ini dibatasi pada Masyarakat yang memenuhi kriteria gangguan nyeri, keterbatasan gerak tulang belakang, dan tidak memiliki Riwayat gangguan pada saraf, tidak memiliki gangguan pada tulang belakang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana pengaruh metode Pijat Olahraga dapat berpengaruh dalam menurunkan rasa Nyeri Punggung Bawah Non Spesifik?”

E. Kegunaan Hasil Penelitian

a. Bagi Olahragawan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan pemahaman pada atlet tentang pengaruh Pijat Olahraga dalam mengurangi risiko cedera, khususnya cedera NPB.

b. Bagi pelatih dan tim medis

Penelitian diharapkan dapat membantu menyediakan data empiris yang berguna untuk mengembangkan program pemulihan yang lebih efektif dan aman untuk Tindakan preventif maupun management penanganan cedera NPB.

c. Bagi Masyarakat umum

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman Masyarakat tentang pentingnya melakukan pemulihan khususnya dengan metode Pijat Olahraga untuk mencegah dan mengurangi angka kasus terjadinya NPB.