

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Nyeri punggung bawah, terkadang dikenal sebagai gangguan muskuloskeletal yang paling umum dimasyarakatkan, terutama pada pra lansia. Di Indonesia, populasi orang yang mengalami sakit punggung bawah pada orang tua terus meningkat seiring bertambahnya usia pada orang dan gaya hidup. Kondisi ini tidak hanya mempengaruhi kegiatan sehari – hari, mereka juga dapat mengurangi kualitas hidup dan meningkatnya resiko cidera.

Seiring bertambahnya usia, orang dewasa yang lebih tua mengalami perubahan degeneratif pada struktur tulang belakang seperti penurunan elastisitas jaringan kehilangan massa otot dan penurunan fungsi sendi. Faktor-faktor ini berkontribusi kuat terhadap peningkatan resiko nyeri punggung bawah. Aspek psikologis dan sosial juga mempengaruhi persepsi nyeri dan kemampuan pra lansia untuk bergerak oleh karena itu diperlukan perawatan yang aman.

Nyeri punggung bawah dapat dikelompokkan ke dalam tiga kategori: akut, subakut dan kronis. Umumnya nyeri punggung bawah terjadi akibat kesalahan posisi duduk, faktor usia, adanya sindrom pencetus, dan kecelakaan kerja. Nyeri punggung bawah diderita usia muda maupun tua namun semakin parah pada usia 30 sampai 60 tahun ke atas. Nyeri punggung bawah yang berlangsung 6 bulan disebut kronik dan memerlukan penanganan fisioterapi yang tepat. Faktor risiko terjadinya nyeri

punggung bawah antara lain usia, obesitas, indeks massa tubuh, kehamilan dan faktor psikologi (Pristianto et al., 2021). Penanganan nyeri punggung bawah dapat dilakukan melalui terapi farmakologis maupun *non-farmakologis*. Salah satu pendekatan yang banyak digunakan adalah terapi *non-farmakologis* karena relatif aman, minim efek samping, dan dapat meningkatkan kemampuan fungsional pasien. Beberapa metode terapi *non-farmakologis* yang sering digunakan dalam penanganan nyeri punggung bawah antara lain *William Flexion Exercise*, massage, terapi infra merah (*infrared*), *Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation* (TENS), dan *water therapy*.

Selain itu, terapi air (*water therapy*) merupakan salah satu metode rehabilitasi yang efektif dalam penanganan nyeri punggung bawah. Terapi ini memanfaatkan sifat fisik air, seperti daya apung (*buoyancy*), resistensi, dan suhu air untuk menciptakan lingkungan latihan yang aman dan nyaman. Daya apung air membantu mengurangi beban pada tulang belakang, sendi, dan otot sehingga pasien dapat melakukan gerakan serta latihan dengan risiko cedera yang lebih rendah. Terapi fisik akuatik terbukti dapat menurunkan intensitas nyeri, meningkatkan kualitas hidup, dan mengurangi disabilitas pada pasien dengan *chronic low back pain*. Selain itu, latihan di dalam air juga dapat membantu memperlancar sirkulasi darah, serta memberikan relaksasi otot. Efek relaksasi yang dihasilkan oleh lingkungan air turut berperan dalam mengurangi stres dan ketegangan psikologis sehingga mendukung proses pemulihan pasien secara menyeluruh (Ma et, 2022).

Berbagai metode terapi *non-farmakologis* memiliki peran yang sangat penting dalam menurunkan nyeri punggung bawah dan meningkatkan kemampuan

fungsional pasien. Oleh karena itu, diperlukan pemahaman mengenai berbagai intervensi tersebut sebagai upaya penanganan nyeri punggung bawah secara optimal.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan dalam latar belakang, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Nyeri punggung bawah menjadi salah satu gangguan muskuloskeletal yang banyak dialami oleh pra lansia
2. Proses degeneratif akibat bertambahnya usia dapat meningkatkan risiko terjadinya nyeri punggung bawah pada pra lansia.
3. Nyeri punggung bawah dapat menyebabkan keterbatasan gerak dan penurunan kemampuan fungsional dalam aktivitas sehari-hari.
4. Nyeri punggung bawah dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti usia, jenis kelamin, indeks massa tubuh, pekerjaan dan anatomi tubuh
5. Diperlukan intervensi nonfarmakologis yang aman dan efektif untuk membantu menurunkan nyeri punggung bawah pada pra lansia.
6. *Water therapy* belum banyak diteliti sebagai intervensi untuk menurunkan nyeri punggung bawah pada pra lansia

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah diidentifikasi maka penelitian ini perlu dibatasi untuk menghindari terlampau luasnya ruang lingkup permasalahan, maka peneliti membatasi penelitian ini yaitu:

1. Penelitian ini hanya dilakukan pada pra lansia yang mengalami nyeri punggung bawah *non* spesifik di paguyuban rt 01 wates

2. Faktor – faktor lain yang dapat mempengaruhi nyeri seperti konsumsi obat, kondisi psikologis, dan aktivitas fisik di luar *water therapy* tidak dianalisis secara mendalam
3. Penelitian ini hanya melibatkan pra lansia yang tidak memiliki penyakit menular dan Diabetes Mellitus
4. Penggunaan yang diberikan berupa latihan *Water therapy* sebagai terapi *non farmokologis*

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah dan pembatasan masalah dapat dirumuskan Sebagian berikut: “Apakah terdapat pengaruh latihan *water therapy* terhadap penurunan tingkat nyeri punggung bawah pada pra lansia di paguyuban rt 01 wates?”.

E. Kegunaan Penelitian

1. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan alternatif intervensi dalam penanganan nyeri punggung bawah pada pra-lansia.
2. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan solusi yang mudah diakses untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada pra lansia, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup.
3. Diharapkan dapat memberikan informasi dan manfaat mengenai latihan *water therapy* sebagai salah satu cara untuk mengurangi nyeri punggung bawah kepada pra lansia di paguyuban rt 01 wates.