

BAB 1

PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Setiap individu tidak terlepas dari aktivitas atau pekerjaan untuk memenuhi kebutuhan hidup. Sebagian aktivitas dan pekerjaan tersebut membutuhkan energi dan kekuatan otot yang cukup besar sehingga dapat menimbulkan berbagai macam keluhan, salah satunya adalah nyeri pinggang bawah. Hampir semua orang pernah mengalami nyeri pinggang. Sekitar 80% setiap orang dalam hidupnya pernah mengalami nyeri pada daerah pinggang bawah karena kesalahan postural tanpa mengenal jenis kelamin, tingkat sosial dan pekerjaan (Cailiet, 1981 dalam Ismiyati, 1997).

Angka kejadian nyeri pinggang bawah atau dalam bahasa Inggris disebut *Low Back Pain (LBP)*, hampir sama pada semua populasi masyarakat di seluruh dunia, baik di negara maju maupun di negara berkembang (Elder LAM & Burdoff, 2003 dalam Shocker, 2008). Dari hasil penelitian Cropcord Indonesia (2004) menunjukkan bahwa penderita *LBP* pada jenis kelamin pria prevalensinya sebesar 18,2% dan pada wanita sebesar 13,6%. Sedangkan dari populasi pernah mengalami nyeri pinggang bawah sekali dan lebih selama hidupnya antara 60% hingga 90% (Setyohadi, 2005).

Setyawan (2008) menyebutkan sekitar 90% dari seluruh kasus *LBP* disebabkan oleh faktor mekanik, yaitu *LBP* pada struktur anatomik normal yang digunakan secara berlebihan atau akibat sekunder dari trauma atau deformitas, yang menimbulkan stress atau *strain* pada otot, tendon dan ligamen. Selain itu,

dari segi anatomis dan fungsional, *LBP* juga dapat disebabkan karena adanya kelainan pada *spine*, dimana *spine* merupakan struktur penyangga tubuh dan kepala yang selalu terlibat dalam berbagai sikap tubuh dan gerakan sehingga mudah sekali mengalami gangguan.

Nyeri pinggang bawah atau *low back pain* merupakan rasa nyeri, ngilu, pegal yang terjadi di daerah pinggang bagian bawah (Ismiyati, 1997). Nyeri pinggang bawah bukanlah suatu penyakit tapi merupakan gejala akibat dari penyebab yang sangat beragam (Hakim, 1990).

Menurut Rice (2002) dalam Shocker (2008) menyebutkan penyebab yang paling sering ditemukan yang dapat mengakibatkan *LBP* adalah kekakuan dan spasme otot punggung oleh karena aktivitas tubuh yang kurang baik serta tegangnya postur tubuh. Selain itu berbagai penyakit juga dapat menyebabkan *LBP* seperti *osteoarthritis*, *osteoporosis*, *fibromyalgia*, *scoliosis*, dan rematik. Ismiyati (1997) menyatakan adanya kesalahan postural atau gerakan tubuh yang tidak proporsional dalam waktu lama dan terus menerus pada otot dan *fascia* akan menimbulkan nyeri kemudian terjadi spasme otot pinggang dan otot akan mengalami iskemik.

Adanya nyeri membuat penderitanya seringkali takut untuk bergerak sehingga mengganggu aktifitas sehari-harinya dan dapat menurunkan produktifitasnya. Di samping itu, dengan mengalami nyeri, sudah cukup membuat pasien frustrasi dalam menjalani hidupnya sehari-hari sehingga dapat mengganggu kualitas hidup pasien. Karenanya, terapi utama diarahkan untuk menangani nyeri ini (Potter & Perry, 2005).

Penanganan nyeri dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan terapi nonfarmakologi. Terapi farmakologi dengan menggunakan *siklooksigenase inhibitor (COX inhibitor)* sering menimbulkan efek samping yaitu gangguan gastrointestinal (Kozier, 2004). Selain itu, penggunaan jangka panjangnya dapat mengakibatkan perdarahan pada saluran cerna, tukak peptik, perforasi dan gangguan ginjal (Daniel, 2006).

Pedoman *AHCPR (Agency for Health Care Policy and Research)* untuk penatalaksanaan nyeri akut (1992) menyebutkan bahwa intervensi nonfarmakologis merupakan intervensi yang cocok untuk pasien yang tidak ingin menggunakan terapi obat dalam mengatasi nyerinya dan pasien yang merasa cemas karena masih merasakan nyeri setelah menggunakan terapi farmakologi. Stimulasi kutaneus, distraksi, relaksasi, imajinasi terbimbing dan hipnosis adalah contoh intervensi nonfarmakologis yang sering digunakan dalam keperawatan dalam mengelola nyeri (Potter & Perry, 2005).

Stimulus kutaneus adalah stimulasi kulit yang dilakukan untuk menghilangkan nyeri. Salah satu langkah sederhana dalam upaya menurunkan nyeri dengan menggunakan stimulus kutaneus adalah dengan melakukan masase dan sentuhan. Masase dan sentuhan merupakan tehnik integrasi sensori yang mempengaruhi aktifitas sistem saraf otonom (Meek, 1993 dalam Potter & Perry, 2005). Apabila individu mempersepsikan sentuhan sebagai stimulus untuk rileks, kemudian akan muncul respon relaksasi. Relaksasi sangat penting dalam membantu klien untuk meningkatkan kenyamanan dan membebaskan diri dari ketakutan serta stres akibat penyakit yang dialami dan nyeri yang tak

berkesudahan (Potter & Perry, 2005). Selain itu rileks juga membantu mengurangi rasa cemas, sehingga mencegah menghebatnya stimulus nyeri (Long, 1996).

Salah satu jenis stimulus kutaneus adalah masase (usapan) punggung yang perlahan (*Slow-Stroke Back Massage*). Masase ini merupakan suatu tindakan memberi kenyamanan, yang dapat meredakan ketegangan, merilekskan pasien dan meningkatkan sirkulasi. Cara kerja dari *slow stroke back massage (SSBM)* ini menyebabkan terjadinya pelepasan endorfin, sehingga memblok transmisi stimulus nyeri (Potter & Perry, 2005).

Tehnik untuk melakukan *SSBM* dapat dilakukan dengan beberapa pendekatan, salah satu metode yang dilakukan adalah dengan mengusap kulit klien secara perlahan dan berirama dengan tangan, dengan kecepatan 60 kali usapan per menit (Potter & Perry, 2005). Usapan yang panjang dan lembut dapat memberikan kesenangan dan kenyamanan bagi pasien, sedangkan usapan yang pendek dan sirkuler cenderung lebih bersifat menstimulasi (Caldwell & Hegner, 2003). Tehnik ini sederhana dan mudah dilakukan, sehingga setiap perawat dan institusi kesehatan bisa menerapkannya untuk mengatasi masalah nyeri, khususnya pada pasien *LBP*. Tindakan ini juga memungkinkan perawat untuk memeriksa kondisi kulit pasien (Ester, 2005).

Keuntungan dari stimulus kutaneus *slow-stroke back massage (SSBM)* adalah tindakan ini dapat dilakukan di rumah, sehingga memungkinkan pasien dan keluarga melakukan upaya dalam mengontrol nyeri (Potter & Perry, 2005). Hal ini dapat membantu kemandirian klien dan keluarga dalam mengelola nyeri, khususnya bagi pasien yang sulit mendapatkan fasilitas pelayanan medis atau

pasien yang tidak ingin mengatasi nyeri dengan menggunakan terapi farmakologis. Selain itu dalam pemberian stimulus kutaneus *SSBM* tidak perlu menggunakan alat khusus yang membutuhkan biaya yang besar sehingga stimulus ini dapat diberikan kepada masyarakat mulai dengan tingkat ekonomi atas hingga masyarakat ekonomi bawah.

Seperti halnya di kelurahan Aek Gerger Sidodadi, berdasarkan data kelurahan tahun 2009, jumlah penduduk di kelurahan tersebut sebanyak 1854 kepala keluarga, 608 orang diantaranya bekerja sebagai pekerja kasar (karyawan perkebunan). Dari jumlah penduduk tersebut sebanyak 10% yang berusia 20-50 tahun melaporkan mengalami nyeri pada pinggang bagian bawah (*Medical Record Puskesmas Tinjowan, 2009*). Jumlah ini belum termasuk mereka yang tidak memeriksakan diri ke Puskesmas Tinjowan karena beberapa alasan, seperti kondisi Puskesmas yang jauh dari pemukiman, tidak mau meminum obat ataupun pekerjaan yang mengharuskan mereka bekerja setiap hari sehingga tidak ada waktu untuk berobat.

Dengan kondisi seperti di atas, maka sebagai seorang perawat perlu mengetahui tentang tehnik stimulus kutaneus *slow-stroke back massage* dan efeknya yang dapat memberikan rasa nyaman bagi penderita *LBP*. Hal ini berguna untuk membantu perawat meningkatkan pelayanannya dalam mengurangi rasa cemas dan nyeri yang dirasakan oleh penderita *LBP*, karena rasa nyeri tersebut mengganggu aktivitas penderita *LBP* untuk memenuhi kebutuhan hidup mereka sehari-hari.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh stimulus kutaneus *slow-stroke back massage* terhadap intensitas nyeri pada penderita *Low Back Pain (LBP)* di kelurahan Aek Gerger Sidodadi.

2. Perumusan Masalah

Nyeri merupakan kondisi yang sangat mengganggu kenyamanan dan aktifitas penderita *low back pain (LBP)*. Salah satu nyeri yang dialami adalah nyeri pinggang bawah, bahkan menyebar hingga ekstremitas bawah. Berbagai intervensi dapat dilakukan untuk menangani nyeri ini, salah satunya adalah dengan stimulus kutaneus *slow-stroke back massage*.

Dari pernyataan ini maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:
“Apakah pemberian stimulus kutaneus *slow-stroke back massage* mempengaruhi intensitas nyeri pada penderita *low back pain (LBP)*?”

3. Tujuan Penelitian

3.1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh stimulus kutaneus *slow-stroke back massage* terhadap intensitas nyeri pada penderita *low back pain (LBP)* di kelurahan Aek Gerger, Sidodadi.

3.2. Tujuan Khusus

- 3.2.1. Mengidentifikasi intensitas nyeri *low back pain* sebelum pemberian stimulus kutaneus *slow-stroke back massage* diberikan pada penderita *LBP* di kelurahan Aek Gerger, Sidodadi.
- 3.2.2. Mengidentifikasi intensitas nyeri *low back pain* sesudah pemberian stimulus kutaneus *slow-stroke back massage* diberikan pada penderita *LBP* di kelurahan Aek Gerger, Sidodadi.
- 3.2.3. Mengidentifikasi perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah pemberian stimulus kutaneus *slow-stroke back massage* pada penderita *LBP* di kelurahan Aek Gerger, Sidodadi.

4. Manfaat Penelitian

4.1. Bagi Praktek Keperawatan

Sebagai salah satu intervensi bagi perawat dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien nyeri, khususnya pasien yang mengalami nyeri *LBP* dalam rangka mempercepat proses penyembuhan sehingga dapat meningkatkan mutu pelayanan keperawatan.

4.2. Bagi Pendidikan Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh perawat pendidik untuk mengembangkan metode pembelajaran yang tepat untuk meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam memahami pengaruh stimulus kutaneus *slow-*

stroke back massge terhadap intensitas nyeri penderit *LBP* dan mempersiapkan mahasiswa untuk menerapkannya dalam pemberian asuhan keperawatan.

4.3. Bagi Penelitian Keperawatan

Sebagai penambah bahan informasi dan wacana untuk pengembangan penelitian lebih lanjut, khususnya bagi peneliti keperawatan yang ingin melakukan pengembangan penelitian tentang pemberian stimulus kutaneus *slow-stroke back massage* dengan masalah nyeri akibat gangguan fisik lain.