

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perawat yang profesional adalah perawat yang bertanggung jawab dan dan berwenang memberikan pelayanan keperawatan secara mandiri dan berkolaborasi dengan tenaga kesehatan lainnya sesuai dengan kewenangannya untuk melakukan prosedur yang diprogramkan oleh dokter untuk mengkaji pasien dan mengatasi masalah mereka. Perawat dalam melakukan pekerjaan sehari-hari yaitu dalam memberikan perawatan pada pasien terutama dalam hal mengangkat, memindahkan, mendorong, atau menarik pasien agar diposisikan tirah baring. Selain itu perawat juga banyak melakukan aktivitas dalam posisi berdiri atau berjalan dalam jangka waktu yang lama (Dini, 2016).

Adanya posisi tubuh yang tidak benar contohnya dalam proses pemindahan pasien, perawat sering salah dalam prosedur mengangkat pasien maupun mengangkat benda yang jatuh di lantai dapat menimbulkan keluhan nyeri pinggang. Nyeri pinggang merupakan gangguan otot rangka yang paling sering di antara gangguan otot rangka lainnya (Dini, 2016)..

Prevalensi (jumlah kasus) LBP selama 12 bulan terakhir 2019-2020 sebesar 70-85% dari jumlah populasi di dunia. Angka prevalensi LBP di Amerika Serikat sebesar 28,1%, nyeri leher 16,17%, nyeri lutut 19,5%, nyeri

bahu 9%, nyeri jari 7,6%, dan nyeri pinggul (7,19%) dan terjadi pada usia di bawah 45 tahun (*The American Academy of Pain Medicine, 2021*)

Prevalensi penderita nyeri punggung bawah di Indonesia pun sangat tinggi. Penelitian yang telah dilakukan oleh Persatuan Dokter Saraf Seluruh Indonesia (PERDOSSI) pada pasien di poliklinik Neurologi Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo (RSCM) tahun 2018 menemukan sebanyak 15,6% dan menjadi urutan kode tertinggi setelah sefalgi (Anggraika, 2019). Dampak dari nyeri pinggang pada tenaga kesehatan adalah dapat terganggunya pelayanan kesehatan pada pasien, dimana waktu pelayanan menjadi lebih lama karena tenaga medis mengalami sakit pinggang, bahkan tidak masuk kerja untuk mendapat perawatan nyeri pinggang (Noor, 2016). Penelitian Tana dan Ghani (2015) menyebutkan dampak nyeri pinggang terhadap kehadiran kerja paramedis di tiga rumah sakit di Jakarta adalah banyaknya ketidakhadiran pegawai kesehatan dengan mengambil cuti antara 1-3 hari. Nyeri yang dirasakan dengan skala 6-10.

Salah satu upaya untuk mengurangi nyeri pinggang adalah meningkatkan fleksibilitas otot-otot punggung. Latihan peregangan merupakan latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan fleksibilitas (Adiatmika dan Santika, 2016). Latihan peregangan merupakan salah satu terapi yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri pinggang selain istirahat, pemberian analgesik, pemberian modalitas fisik (panas, dingin, stimulasi listrik) dan alat ortesa (Tarwaka, 2014).

Manfaat dari latihan peregangan menurut Kisner dan Colby (2012) adalah meningkatkan mobilitas jaringan lunak di pinggang, meningkatkan ROM (ruang gerak sendi) dengan (memperpanjang) struktur yang secara singkat memendek dan telah menurun pergerakannya dari waktu ke waktu, mengurangi rasa nyeri karena kekakuan/ketegangan otot dan membantu proses regenerasi jaringan, menjaga fungsi sendi menjaga dan meningkatkan fleksibilitas kapsul sendi dan ligamenserta menjaga fleksibilitas dan elastisitas otot. Hasil penelitian Kumbea (2021) menyebutkan nyeri punggung bawah pada nelayan mengalami penurunan nyeri punggung bawah setelah melakukan latihan *William Flexion Exercise*/ peregangan.

Dari hasil survei pendahuluan pada tanggal 20 Maret 2022 yang dilakukan peneliti kepada 10 perawat RSUI Kustati Surakarta diperoleh gambaran data awal sebanyak 7 perawat pernah nyeri pinggang dalam kurun waktu 3 bulan terakhir. Kejadian nyeri pinggan pada perawat terbanyak di ruang HCU dan ICU sebanyak 5 orang yang pada umumnya keluhan dirasakan timbul setelah melakukan tindakan mengangkat, mendorong, memindahkan, dan merawat pasien. Dua perawat di rawat inap lain juga mengalami hal serupa yaitu nyeri pinggang dan sempat menjalani pengobatan medis dan mengambil cuti *kerja* karena nyeri pinggang yang dirasakan. Tiga perawat lain menyatakan tidak mengalami nyeri pinggang selama 3 bulan terakhir, hal ini dikarenakan perawat bekerja di bagian perawatan bayi yang tidak membawa beban pasien yang berat.

Berdasarkan latar belakang dan studi pendahuluan pada keluhan nyeri pinggang pada perawat, *maka* peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh senam peregangan terhadap nyeri pinggang pada perawat di RSUI Kustati Surakarta. Penggunaan terapi senam peregangan dianggap penting bagi penderita nyeri pinggang yang terjadi pada perawat sehingga diharapkan dapat membantu kesehatan perawat dalam pelayanan kesehatan di rumah sakit.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dalam penelitian ini, maka rumusan masalah adalah Apakah terdapat pengaruh senam peregangan terhadap nyeri pinggang pada perawat di RSUI Kustati Surakarta?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh senam peregangan terhadap nyeri pinggang pada perawat di RSUI Kustati Surakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan nyeri pinggang pada perawat di RSUI Kustati Surakarta sebelum diberi senam peregangan.
- b. Mendeskripsikan nyeri pinggang pada perawat di RSUI Kustati Surakarta sesudah diberi senam peregangan.
- c. Menganalisis pengaruh senam peregangan terhadap nyeri pinggang pada perawat di RSUI Kustati Surakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Menambah wawasan dan pengetahuan tentang manfaat senam peregangan dalam praktik keperawatan dalam membantu menurunkan nyeri pinggang.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Responden

Untuk diketahui bahwa faktor individu dan faktor pekerjaan yang sedang dijalani berpotensi mengakibatkan gangguan muskuloskeletal, salah satunya berupa keluhan nyeri pinggang sehingga responden dapat mengantisipasi dan melakukan upaya pencegahan.

b. Keperawatan

Hasil penelitian dapat bermanfaat secara langsung kepada perawat yang mengalami nyeri pinggang maupun sebagai pengetahuan tentang manfaat senam peregangan dalam menurunkan nyeri pinggang.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Dapat berfungsi bagi institusi-institusi kesehatan agar dapat lebih mengembangkan ilmu pengetahuan dan kemampuan dalam mempelajari, menganalisa dan mengambil suatu kesimpulan tentang kasus-kasus nyeri pinggang yang banyak ditemui di masyarakat

dengan memberikan pendidikan kesehatan pelatihan senam peregangan.

d. Bagi Institusi Kesehatan/ Rumah sakit

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi rumah sakit agar latihan senam peregangan diterapkan pada semua tenaga kesehatan sebelum dimulainya pekerjaan untuk menghindari risiko cedera dan mengurangi nyeri pinggang pada tenaga kesehatan.

e. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan pengalaman dalam penggunaan senam peregangan dalam upaya menurunkan nyeri pinggang.

f. Bagi peneliti selanjutnya

Sebagai referensi tambahan bagi peneliti selanjutnya tentang cara mengurangi nyeri pinggang dengan menggunakan terapi senam peregangan.

E. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian dikemukakan dengan menunjukkan bahwa penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya. Beberapa penelitian terkait dengan dengan pengaruh senam peregangan dalam mengurangi rasa pinggang anantara lain :

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Peneliti	Judul	Metode	Hasil	Persamaan dan Perbedaan
1	Nuryati (2019)	Pengaruh <i>Therapeutica aquatic</i> Terhadap Nyeri Pada <i>Low Back Pain Myogenic</i>	Ekperimental semu (<i>Quasy experiment</i>) dengan rancangan <i>one group pre test, post test design control</i> responden dipilih secara random sampling sebanyak 20 responden	Terdapat penurunan nilai nyeri pada <i>Back Myogenic</i> sebelum dan setelah dilakukan tindakan <i>Therapeutic aquatic</i> dengan $p = 0,001$	Persamaan terdapat pada metode penelitian, pengambilan sampling dan analisis statistik Perbedaannya dari jumlah sampel, instrumen penggunaan senam peregangan
2	Ismanin gsih, (2019)	Pengaruh Lama Duduk Terhadap Kasus <i>Low Back Pain Myogenic</i> dengan Modalitas <i>Infra Red</i> dan <i>William Flexion Exercise</i>	Jenis penelitian ini <i>experimental pre test and post test two group design</i> , 20 orang menjadi sampel dengan simple random sampling	Terdapat perbedaan nilai nyeri sebelum dan setelah dilakukan tindakan fisioterapi sinar <i>Infra Red</i> atau dengan <i>Willliam Flexion exercise</i>	Persamaan terdapat pada metode penelitian dan variabel evaluasi terhadap pemahaman atau pegetahuan responden dengan materi edukasi yang disampaikan. Perbedaan jumlah sampel, instrumen penggunaan senam peregangan

No	Peneliti	Judul	Metode	Hasil	Persamaan dan Perbedaan
3	Wardhani (2018)	Hubungan Mekanika Tubuh dengan Kejadian <i>Lowback Pain</i> pada perawat Ruang ICU dan Rumah Sakit Awal Bros Batam	Desain penelitian deskriptif korelatif dengan pendekatan <i>cross sectional</i> . samepl: perawat ruang ICU dan HCU RS Awal Bros Batam sebanyak 31 orang dengan teknik sampling total sampel. analisis menggunakan uji <i>Chi Square</i>	Ada hubungan yang bermakna antara mekanika tubuh dengan kejadian <i>lowback pain</i> pada perawat HCU dan ICU RS Awal Bros dengan $p = 0,001$	Persamaan terdapat pada variabel nyeri LBP Perbedaan penelitian pada teknik sample, jumlah sampel, analisis statistik