

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia merupakan seseorang yang sudah berumur 60 tahun ke atas (Kaunang et al., 2019). Semakin tinggi umur lansia dengan disertai berkurangnya aktifitas fisik, maka potensi risiko masalah kesehatan akan meningkat. Penuaan atau peningkatan umur lansia terhubung secara langsung dengan penurunan fungsi fisiologis, seperti kemampuan tubuh untuk beradaptasi terhadap stres fisik dan penyakit (Handayani et al., 2020).

Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 Kementerian Kesehatan, bahwa jumlah penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia pada tahun 2023 diperkirakan mencapai 20,65 juta orang, atau sekitar 7,9% dari total populasi. Angka ini diproyeksikan terus bertambah, sejalan dengan peningkatan usia harapan hidup dan penurunan angka kelahiran, yang mencerminkan perubahan signifikan dalam struktur demografi Indonesia. Pada tahun 2045, diperkirakan populasi lansia akan mencapai 20% dari total penduduk, atau sekitar 50 juta orang (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Kondisi ini menunjukkan bahwa Indonesia tengah menuju fase masyarakat menua (*aging society*), yang memerlukan perhatian serius dalam penyusunan kebijakan.

Lansia memiliki berbagai macam gangguan seperti sistem panca indra, sistem muskuloskeletal, sistem kardiovaskular, sistem respirasi, sistem pencernaan dan metabolisme, sistem urinari, sistem saraf, dan juga sistem reproduksi (kurniawan, 2021). Salah satu perubahan sistem muskuloskeletal misalnya terjadi pada massa otot pada ekstermitas bawah, kekuatan serta perubahan komponen saraf (Kehler et al., 2019).

Secara fisiologis, kelompok lansia mengalami kemunduran fungsi pada tubuh yang menyebabkan mereka mudah terkena gangguan kesehatan, terutama

nyeri pada punggung bawah (Paramastuti, 2017). Mayoritas lansia sering mengeluhkan nyeri pada punggung bawah, hal ini terjadi karena kelelahan otot ataupun tegang otot (Nazhira et al., 2023).

Nyeri punggung bawah merupakan salah satu masalah kesehatan di masyarakat yang menyerang bagian muskuloskeletal, ligamen, saraf, dan sendi yang dapat menghambat aktivitas sehari-hari (Lisnaini. et al., 2023). Nyeri punggung bawah menjadi manifestasi kondisi patologis yang dirasakan oleh jaringan tubuh. Akibatnya nyeri punggung bawah pada lanjut usia dapat memunculkan perubahan antara lain nyeri dan penurunan kemampuan dalam beraktivitas sehari-hari. Nyeri punggung bawah dapat terjadi secara tiba-tiba tanpa diketahui penyebabnya. Tetapi, pola hidup atau kebiasaan sehari-hari cukup berpengaruh terhadap nyeri punggung bawah. Kesalahan postur saat berdiri, jongkok, membungkuk, mengangkat, dan mengangkat dalam waktu yang lama menyebabkan rasa tidak nyaman dan nyeri pada anggota tubuh (Romadhoni, 2023).

Sekitar 85% nyeri pinggang bersifat tidak spesifik dan biasa terjadi karena adanya cedera ligamen, ketegangan dan kelelahan otot, sedangkan yang bersifat spesifik karena adanya patah tulang belakang, tumor dan infeksi (Anggiat, 2022). Menurut WHO, 1,71 miliar orang di seluruh dunia terkena gangguan muskuloskeletal. Nyeri punggung bawah menjadi salah satu penyebab utama kecacatan di 160 negara. Terdapat 134 dari 204 negara yang membutuhkan layanan rehabilitasi. Secara global, nyeri punggung bawah menjadi beban penyakit tertinggi yang terjadi sebanyak 568 juta orang dan 64 juta *Years Live with Disability* (YLD) (Cieza et al., 2020). Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Sinaga & Makkiyyah, 2021), prevalensi nyeri punggung bawah pada usia dewasa madya (30-60 tahun) di Jakarta dan sekitarnya pada tahun 2021 sebesar 50,4% yakni sebanyak 76 responden.

Menurut Preffier dalam buku *Evaluating and Managing Low Back Pain in Primary Care* tahun 2019, disebutkan bahwa *physical therapy, exercise, massage, akupuntur, spinal manipulation* dan *Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation*

(TENS) bagus untuk mengurangi nyeri punggung bawah karna dapat meningkatkan *motor control*, *core strength*, gerak fleksi dan juga ekstensi pada punggung. Terdapat beberapa latihan yang dapat dilakukan untuk mencegah dan mengurangi nyeri pada punggung bawah seperti *william flexion exercise*, *back school methode*, dan *McKenzie exercise*. Pada artikel kajian Singh dkk pada tahun 2024, Latihan *McKenzie* efektif dalam mengurangi intensitas nyeri jika dibandingkan dengan alternatif lain untuk pengobatan nyeri punggung bawah nonspesifik. Namun untuk disabilitas fungsional, teknik pengobatan lainnya lebih baik atau sama efektifnya dengan latihan *McKenzie*. Hasil ini konsisten dengan penelitian yang membandingkan *McKenzie* dengan terapi manual lainnya.

Latihan *McKenzie* merupakan latihan yang bertujuan untuk menguatkan otot punggung dan merelaksasikan otot *abdomen* (Kurniawan et al., 2019). Latihan ini dapat digunakan untuk mencegah nyeri pada punggung bawah dikarenakan dapat mengurangi tekanan intradiskal sehingga mengurangi penekanan pada serabut saraf (Kurniawan et al., 2019). Latihan *McKenzie* juga mampu membantu mengembalikan elastisitasi otot dan mengurangi kekakuan pada pinggang (Pratama et al., 2020). Latihan *McKenzie* didominasi oleh gerakan ekstensi. Prinsip yang digunakan pada latihan ini adalah penguatan dan relaksasi pada otot-otot stabilator tulang belakang (Pratama et al., 2020). Gerakan ekstensi akan meregangkan dan merelaksasikan otot-otot dinding abdomen (*M. rectus abdominis*, *M. obliquus externus abdominis*, *M. obliquus externuus abdominis* dan *M. tranversus abdominis*) dan menguatkan otot ekstensor tulang belakang (*M. erector spinae*, *M. multidifus*) (Pratama et al., 2020).

Fisioterapi didefinisikan sebagai upaya untuk mencegah, memperbaiki, memulihkan, dan meningkatkan kemampuan fungsional seseorang melalui modalitas dan teknik rehabilitasi yang melibatkan komponen fisik dan gerakan tubuh. Sejalan dengan isi Peraturan Menteri Kesehatan (PMK) Nomor 65 Tahun 2015 tentang Standar Pelayanan Fisioterapi secara langsung mengatur implementasi terapi latihan sebagai salah satu bentuk utama intervensi fisioterapi. Hal ini juga

mencakup gerakan aktif dan pasif yang dirancang untuk mengelola berbagai kondisi muskuloskeletal, seperti nyeri punggung bawah. Intervensi ini bertujuan untuk memperkuat otot, meningkatkan fleksibilitas, serta memulihkan fungsi tubuh secara optimal (Permenkes 65, 2015).

Kurangnya edukasi pada lansia mengenai pencegahan dan penanganan nyeri punggung bawah menyebabkan angka penderita yang memiliki keluhan tersebut semakin meningkat. Berdasarkan latar belakang, maka penulis mengangkat judul "EDUKASI PENCEGAHAN DAN PENANGANAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA LANSIA DENGAN LATIHAN METODE *MCKENZIE*".

Edukasi diberikan dengan menggunakan 3 media yaitu video, *leaflet*, dan *standing banner* dengan harapan para lansia dapat lebih mudah untuk memahami cara mencegah nyeri punggung bawah dengan latihan metode *McKenzie*. Video edukasi sangat efektif karena dapat diputar kapan pun dan dimana pun juga untuk memberikan visualisasi agar gerakan lebih mudah diingat dan ditiru. Pemberian edukasi yang dilakukan oleh Sudaryanto dkk pada 2022 menyimpulkan bahwa mengimplementasikan video secara langsung dapat meningkatkan pengetahuan responden terhadap nyeri punggung bawah.

Pemberian edukasi melalui *leaflet* berisi pemaparan materi mengenai low back pain yang dilakukan oleh Nanere dkk pada tahun 2025 terbukti efektif untuk lansia agar mudah memahami cara mencegah nyeri punggung bawah. *Leaflet* dan *standing banner* yang kami buat berisikan mengenai nyeri punggung bawah, penyebab nyeri punggung bawah, dan latihan *McKenzie* yang kami visualisasikan dalam bentuk foto juga efektif untuk para lansia yang tidak memiliki atau tidak mengerti cara menggunakan *gadget*.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana edukasi pencegahan dan penanganan nyeri punggung bawah pada lansia dengan latihan metode *McKenzie*?

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Memberikan edukasi pencegahan dan penanganan nyeri punggung bawah pada lansia dalam bentuk video, leaflet, dan standing banner.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui cara mudah mencegah dan menangani nyeri punggung bawah pada lansia
- b. Meningkatkan pengetahuan mengenai pencegahan penanganan nyeri punggung bawah dengan latihan metode *McKenzie*
- c. Mengembangkan video edukasi, *leaflet*, dan *standing banner*.

D. Manfaat Penyuluhan

1. Kepada Penulis

- a. Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman penulis mengenai latihan metode *McKenzie* sebagai pendekatan untuk pencegahan nyeri punggung bawah pada lansia.
- b. Mengembangkan keterampilan penyuluhan, khususnya dalam bidang fisioterapi dan edukasi kesehatan.
- c. Memberikan kontribusi ilmiah dalam bidang kesehatan, khususnya dalam meningkatkan kualitas hidup lansia melalui metode yang efektif.

2. Kepada Masyarakat

- a. Memberikan informasi yang bermanfaat bagi masyarakat, terutama lansia, tentang pentingnya pencegahan nyeri punggung bawah dengan latihan metode *McKenzie*.
- b. Membantu meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai perawatan diri dan pengelolaan nyeri punggung bawah secara mandiri.

- c. Mendukung terciptanya masyarakat yang lebih sehat, khususnya pada kelompok lansia, dengan meningkatkan kualitas hidup melalui pengurangan risiko nyeri punggung bawah.

3. Kepada Kampus

- a. Menambah referensi akademik terkait latihan metode *McKenzie* dalam pencegahan nyeri punggung bawah untuk digunakan dalam proses belajar mengajar.
- b. Meningkatkan kontribusi kampus dalam memberikan solusi terhadap masalah kesehatan masyarakat, khususnya pada lansia.
- c. Meningkatkan reputasi kampus dalam menghasilkan penelitian yang relevan dan bermanfaat untuk masyarakat.

