

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Low back pain (LBP) merupakan nyeri punggung bawah atau gangguan muskuloskeletal yang paling sering dialami pada kehidupan sehari-hari. Hal ini sering dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan postur di sebagian kasus, tetapi faktor etiologi untuk low back pain belum bisa dipastikan. Faktor demografi (umur, jenis kelamin, pendudukan dll), mengangkat berat yang berulang, gaya hidup menetap, kelemahan otot dinding abdomen, obesitas, merokok, peningkatan lordosis lumbal, skoliosis, gangguan kardiovaskular, tingkat sosial ekonomi rendah adalah beberapa faktor risiko low back pain (Rosadi, 2021).

Penyakit nyeri punggung bawah di dunia setiap tahunnya sangat beragam dengan angka mencapai 15-45%. Menurut WHO dalam (Anggraika et al, 2019) menjelaskan bahwa 33% penduduk di Negara berkembang menderita nyeri persisten. Di Inggris sekitar 17,3 juta orang pernah mengalami nyeri punggung dan dari jumlah tersebut sekitar 1,1 juta menjadi lumpuh yang ditimbulkan dari nyeri punggung tersebut. 26% orang dewasa Amerika di laporkan mengalami nyeri punggung bawah setidaknya 1 hari dalam durasi 3 bulan (Anggraika et al, 2019).

Nyeri pinggang adalah penyebab utama kecacatan secara global. Pada tahun 2020, sekitar 1 dari 13 orang, setara dengan 619

juta orang, mengalami LBP, meningkat sebesar 60% dari tahun 1990. Kasus LBP diperkirakan akan meningkat menjadi sekitar 843 juta pada tahun 2050, dengan pertumbuhan terbesar diperkirakan terjadi di Afrika dan Asia, dimana populasi menjadi lebih besar dan orang-orang hidup lebih lama (WHO 2023).

Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar (2019), Prevalensi penyakit muskuloskeletal yang pernah didiagnosis oleh tenaga kesehatan: 11,9% Prevalensi penyakit muskuloskeletal berdasarkan diagnosis atau gejala: 24,3% Prevalensi nyeri punggung bawah di Indonesia: Diperkirakan antara 7,6% hingga 37% Angka-angka ini menunjukkan bahwa penyakit muskuloskeletal cukup umum di Indonesia, dengan nyeri punggung bawah menjadi salah satu masalah kesehatan yang signifikan. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (2018), terdapat 26,74% penduduk usia 15 tahun keatas yang bekerja mengalami keluhan dan gangguan kesehatan (Kemenkes RI, 2019). Bertambahnya usia memang berkontribusi pada penurunan kekuatan otot, Penelitian yang dilakukan oleh (Leni, 2019) menunjukkan adanya hubungan antara usia dan gangguan kesehatan, yang memperkuat temuan ini.

Pasien low back pain (LBP) di RSUD kota kendari pada tahun 2019 terdapat 38 jumlah pasien LBP dengan 14 laki-laki dan 24 perempuan, pada tahun 2020 terdapat 23 pasien dengan 8 berjenis kelamin laki-laki dan 15 perempuan, tahun 2021 terdapat 20 jumlah penderita dengan 13 berjenis kelamin laki-laki dan 7

perempuan, tahun 2022 terdapat 35 jumlah penderita dengan 13 berjenis kelamin laki-laki dan 22 perempuan, pada tahun 2023 dan 2024 tidak terdapat pasien penderita LBP di RSUD kota kendari.

Pasien yang di diagnosa medis low back pain, umumnya akan merasakan gejala nyeri dibagian punggung bawah yang tanpa atau dapat disertai dengan penjalaran pada tungkai bawah. Nyeri punggung bawah bisa terjadi karena mengangkat benda yang terlalu berat, meregangkan secara berlebihan otot-otot punggung bagian bawah, cedera atau trauma serta posisi duduk yang tidak ergonomis seperti membungkuk, memiringkan badan, dan posisi mengapai atau berlutut, yang dapat menimbulkan dampak low back pain (putri,*et al.*, 2021) hal ini dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh senjaya dan lumbantobing (2021) mengenai hubungan dalam posisi dalam bekerja dengan low back pain pada pekerja pabrik menunjukkan bahwa 50 responden pekerja pabrik mengalami low back pain dengan hasil mayoritas perempuan, indeks masa tubuh adalah normal (98%) dan rata-rata usia 44,22 tahun. Gangguan nyeri punggung bawah minimal disability ditemukan sebanyak 36%, sedangkan disability sedang sebanyak 64%. Berdasarkan hasil analisis data ditemukan skor nyeri punggung bawah yang paling rendah adalah 12 dan skor nyeri punggung bawah yang paling tinggi adalah 28. Penelitian yang dilakukan oleh R. Wino pada tahun 2018 tentang keluhan nyeri punggung bawah (low back pain) pada penjahit garmen

menunjukkan: Dari 50 orang penjahit garmen yang diteliti, 17 responden (45,46%) mengalami keluhan nyeri punggung bawah.

Berdasarkan penilaian LBP, keluhan nyeri punggung bawah tersebut hanya timbul saat bekerja. 37 responden 74% nyeri punggung bawah yang tidak merasakan keluhan nyeri 2 responden 20% sedangkan merasakan keluhan nyeri 8 responden 80%. (karisma, *et al.*, 2023)

Pendekatan manajemen nyeri low back pain bisa sembuh dengan terapi farmakologis dan non farmakologis. Metode ini bekerja dengan merangsang respons relaksasi tubuh, yang dapat membantu mengurangi rasa nyeri. Teknik relaksasi Benson, yang dikembangkan oleh Dr. Herbert Benson, adalah metode yang menggunakan pernapasan dalam untuk mencapai relaksasi fisik dan mental. Teknik ini terutama terkenal karena menggabungkan elemen-elemen seperti keyakinan atau keyakinan spiritual dengan pernapasan yang dalam dan lambat. Proses ini memungkinkan penurunan tingkat konsumsi oksigen tubuh dan memicu respons relaksasi yang mengakibatkan otot-otot menjadi rileks. (Anggraini & Utami, 2023).

Teknik relaksasi benson merupakan gabungan antara terapi relaksasi dengan faktor keyakinan seseorang yaitu pengucapan kata atau kalimat sesuai dengan keyakinan yang dianut (berfokus pada nama tuhan atau kalimat berunsur keagamaan yang menenangkan) yang dilakukan berulang secara teratur dan berserah diri pada

tuhan gabungan antara teknik relaksasi serta kuatnya keyakinan keduanya memainkan peran penting dalam keberhasilan relaksasi.. Dalam konteks intervensi yang mengintegrasikan unsur keyakinan agama, ada beberapa pendekatan yang dapat digunakan. Menggunakan afirmasi atau kalimat yang sesuai dengan keyakinan agama secara berulang-ulang di sertai sikap pasrah adalah salah satu pendekatan yang efektif dalam mengurangi rasa nyeri (Liyanovitasari *et al.*, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian (Pardosi *et al.*, 2023) bahwa metode teknik relaksasi Benson telah terbukti efektif dalam mengurangi tingkat stres, kecemasan, dan rasa sakit pada berbagai penelitian. termasuk yang dilakukan di Iran, menunjukkan bahwa teknik relaksasi Benson dapat memberikan manfaat signifikan dalam mengelola nyeri.

Pada salah satu jurnal penelitian yang dilakukan (Ridwan Syifa Mustaqim,2022)yang berjudul "penurunan nyeri dengan menggunakan terapi teknik relaksasi benson" di RS muhammadiyah menjelaskan bahwa Kedua klien mengalami intensitas nyeri dengan skala 4 - 6. Ini menunjukkan tingkat nyeri yang cukup signifikan, yang mengganggu kenyamanan dan mungkin aktivitas sehari-hari mereka. Setelah menjalani terapi relaksasi Benson, intensitas nyeri pada kedua klien menurun signifikan, dari skala 4 - 6 menjadi skala 1 - 3.Klien terlihat lebih rileks, tenang, dan nyaman setelah terapi menunjukkan bahwa

metode ini efektif dalam mengurangi nyeri pada hubungan ini pemerian teknik relaksasi benson yaitu untuk menurunkan nyeri. Sejalan dengan jurnal penelitian yang di lakukan Ridwan Syifa dan Iswanti yang berjudul “Penerapan terapi relaksasi benson dalam menurunkan nyeri akut pada pasien dengan *Low Back Pain* (LBP)” dapat di simpulkan terdapat penurunan intensitas nyeri setelah di lakukan implementasi terapi benson, sebelum di lakukan implementasi dengan nyeri skala 6 (sedang) kemudian setelah implementasi menurun menjadi skala 2 (ringan). Implementasi terapi relaksasi benson efektif menurunkan nyeri, khususnya untuk menurunkan nyeri pada pasien low back pain dengan skala nyeri ringan sampai sedang (Ridwat *et al.*, 2022)

Oleh karena itu, berdasarkan dari uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai gambaran penerapan terapi relaksasi benson terhadap tingkat nyeri pada pasien dengan *Low Back Pain* (LBP) di RSUD kota kendari.

B. Rumusan masalah

Bagaimana penerapan terapi relaksasi benson terhadap tingkat nyeri pada pasien dengan *Low Back Pain* (LBP) di RSUD Kota Kendari?

C. Tujuan penulisan

Untuk menerapkan terapi relaksasi Benson secara efektif pada pasien dengan low back pain di RSUD Kota Kendari

D. Manfaat penulisan

1. Bagi masyarakat

Untuk meningkatkan wawasan dan motivasi dalam menerapkan ilmu pengetahuan mengenai tingkat nyeri pada pasien dengan *low back pain* sesudah di berikan terapi relaksasi benson.

2. Bagi institusi pendidikan

Untuk memberikan informasi tambahan kepada institusi pendidikan atau masyarakat tentang terapi relaksasi Benson sebagai acuan untuk penelitian lebih lanjut dan untuk menambah wawasan mengenai terapi relaksasi benson.

3. Bagi profesi perawat

Untuk memperdalam wawasan tentang terapi relaksasi Benson dan hubungannya dengan pengelolaan nyeri pasien *low back pain*.

4. Bagi penulis

Penulis karya tulis ilmiah (KTI) tentang terapi relaksasi Benson dapat memberikan banyak manfaat dalam hal wawasan dan pengalaman.