

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penduduk lansia merupakan salah satu kelompok penduduk yang potensial menjadi masyarakat rentan, sehingga perlu diciptakan suatu kondisi fisik maupun nonfisik yang kondusif untuk pembinaan kesejahteraannya. Pada hakikatnya, kaum lansia di berbagai negara termasuk Indonesia tidak hanya diharapkan berumur panjang, namun juga dapat menikmati masa tuanya dengan sehat, bahkan berdayaguna bagi pembangunan. Salah satu masalah fisik sehari-hari yang sering ditemukan pada lansia adalah nyeri punggung bawah. Nyeri punggung yang dialami lansia merupakan gejala dari berbagai penyakit yang dapat muncul pada lansia, yang sering ditemukan yaitu masalah *low back pain* (Bandiyah, 2009).

Adanya nyeri membuat lansia seringkali takut untuk bergerak sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari dan dapat menurunkan produktivitasnya. Kondisi nyeri sudah cukup membuat lansia frustrasi dalam menjalani hidupnya sehari-hari sehingga dapat mengganggu kenyamanan lansia (Potter & Perry, 2005).

Prevalensi LBP tahunannya bervariasi dari 15-45%, dengan point prevalence rata-rata 30%. (Tjahjono, 2001). Data epidemiologi mengenai LBP di Indonesia belum ada, namun diperkirakan 40% penduduk pulau Jawa Timur berusia di atas 65 tahun pernah menderita nyeri pinggang, prevalensi pada laki-laki 18,2% dan pada wanita 13,6%. Insiden berdasarkan kunjungan pasien ke beberapa rumah sakit di Indonesia berkisar antara 3-17%. (Sadeli, 2010).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 05 Agustus 2014 didapatkan 4 orang di wilayah RW 04 Kelurahan Manyar Sebrangan yang menderita low back pain berdasarkan diagnosa dokter Puskesmas Mulyorejo Surabaya.

Kehilangan total massa tulang progresif terjadi pada lansia. Beberapa kemungkinan untuk penyebab kehilangan ini meliputi aktivitas fisik, perubahan hormonal, dan reabsorpsi tulang aktual. Pengaruh kehilangan massa tulang adalah tulang menjadi lebih lemah, tulang belakang lebih lunak dan tertekan, tulang panjang kurang resisten untuk membungkuk. Selain itu, lansia mengalami perubahan status fungsional sekunder akibat perubahan status mobilisasi salah satunya yaitu nyeri punggung bawah. *Low Back Pain* (LBP) merupakan manifestasi keadaan patologik yang dialami oleh jaringan atau alat tubuh yang merupakan bagian pinggang atau yang ada di dekat pinggang. Keluhan utama LBP adalah nyeri sekitar pinggang, terutama saat beraktivitas fisik dan menghilang saat istirahat. Akibat nyeri tersebut seseorang mengalami kesulitan dalam melaksanakan aktivitas fungsionalnya, seperti bangun tidur, duduk lama, berdiri lama, berjalan dan aktivitas fungsional lainnya yang melibatkan gerakan pinggang (Idyan & Zamna, 2007).

Berbagai upaya telah dikembangkan dalam rangka meminimalkan dampak negatif akibat LBP pada lansia. Pengobatan farmakologis menjadi pilihan utama pada pasien dengan LBP. Selain pengobatan farmakologis juga diperlukan tindakan nonfarmakologis sebagai bentuk suportif dalam penatalaksanaan LBP. Penatalaksanaan nonfarmakologis dapat dilakukan dengan cara distraksi dan relaksasi terhadap nyeri yang dirasakan (Idyan, 2007). Relaksasi merupakan

metode yang efektif terutama pada pasien yang mengalami nyeri kronis. Teknik relaksasi menurunkan konsumsi oksigen, frekuensi pernafasan, frekuensi jantung, dan ketegangan otot, yang menghentikan siklus nyeri-ansietas-ketegangan otot (McCaffery, 2011).

Massage dan kompres merupakan salah satu metode non farmakologi yang dilakukan untuk mengurangi nyeri. Melalui massage dan kompres hangat tindakan relaksasi otot rangka dapat menurunkan nyeri dengan merelaksasikan ketegangan otot yang mendukung rasa nyeri. Teknik relaksasi mungkin perlu diajarkan beberapa kali agar mencapai hasil optimal. Dengan relaksasi lansia dapat mengubah persepsi terhadap nyeri, sehingga masalah nyeri punggung pada lansia dapat berkurang yang hasil akhirnya meningkatkan prognosis dari penyakit low back pain yang diderita oleh lansia.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimanakah penerapan *deep back massege* dan kompres hangat untuk menurunkan *low back pain* pada lansia di RW 04 Kelurahan Manyar Sebrangan Surabaya?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis penerepan *deep back massege* dan kompres hangat untuk menurunkan *low back pain* pada lansia di di RW 04 Kelurahan Manyar Sebrangan Surabaya.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengobservasi *low back pain* pada lansia di RW 04 Kelurahan Manyar Sebrangan Surabaya
2. Mengidentifikasi penerapan *deep back massege* dan kompres hangat pada lansia di RW 04 Kelurahan Manyar Sebrangan Surabaya
3. Mengevaluasi hasil penerapan *deep back massege* dan kompres hangat untuk menurunkan *low back pain* pada lansia di RW 04 Kelurahan Manyar Sebrangan Surabaya

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Deep back massege dan kompres hangat dapat digunakan sebagai intervensi keperawatan gerontik untuk menurunkan *low back pain* pada lansia di RW 04 Kelurahan Manyar Sebrangan Surabaya.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti.
Dapat meningkatkan pengetahuan peneliti dan mengembangkan keperawatan dalam memberikan *deep back massege* dan kompres hangat untuk menurunkan LBP pada lansia.
2. Bagi keluarga pasien.
Sebagai masukan dan informasi tentang manfaat penatalaksanaan *low back pain* untuk mengurangi nyeri dengan penerapan *deep back massage dan kompres hangat*.

3. Bagi instansi terkait

Meningkatkan mutu pelayanan bidang perawatan gerontik terutama penatalaksanaan penerapan *deep back massege* kompres hangat untuk menurunkan *low back pain* pada lansia