

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada perkembangan saat ini menunjukkan bahwa fenomena penuaan penduduk menjadi salah satu isu global yang tidak dapat dihindari. Hampir seluruh negara termasuk Indonesia, mengalami peningkatan signifikan dalam jumlah penduduk lanjut usia. Hal ini disebabkan oleh meningkatnya angka harapan hidup serta menurunnya tingkat kesuburan. Pada tahun 2020, tercatat sekitar 727 juta jiwa lansia di seluruh dunia dan jumlah ini diprediksi terus meningkat menjadi 1,5 miliar pada tahun 2050.

Sejalan dengan kondisi global tersebut, Indonesia juga telah memasuki fase *ageing population* sejak tahun 2021. Menurut data Badan Pusat Statistik menunjukkan bahwa persentase lansia di Indonesia meningkat menjadi 12% pada tahun 2024 dan diprediksi mencapai 65,82 juta jiwa atau sekitar 20,31% dari total penduduk pada tahun 2045. Peningkatan jumlah lansia ini tidak dapat dihindari karena saat ini jumlah penduduk usia produktif sangat tinggi yang nantinya akan memasuki usia lanjut atau pensiun (Yulianto *et al.*, 2023).

Dengan bertambahnya jumlah lansia ini menimbulkan berbagai tantangan dalam bidang kesehatan. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik angka mortalitas pada lansia masih cukup tinggi, yaitu sebesar 26,1% lebih tinggi dibandingkan kelompok usia lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa banyak kematian pada kelompok usia lanjut disebabkan oleh penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, hipertensi, diabetes, dan gangguan muskuloskeletal. Kondisi tersebut tidak hanya meningkatkan risiko kematian tetapi juga secara signifikan menurunkan kualitas hidup para lansia (Naviandi *et al.*, 2020).

Salah satu gangguan muskuloskeletal yang paling umum dialami oleh lansia adalah nyeri punggung bawah (*Low Back Pain*). Gangguan ini sering kali muncul akibat proses degeneratif pada tulang belakang, penurunan massa otot, perubahan postur tubuh seiring bertambahnya usia, jenis kelamin dan Indeks Massa Tubuh (IMT), masa kerja, posisi kerja, berat beban kerja, gangguan psikologis, dan adanya penyakit penyerta. Kondisi ini berdampak besar terhadap

penurunan mobilitas, keterbatasan aktivitas harian, peningkatan risiko jatuh dan bahkan kecacatan. Hal ini menyebabkan beban sistem kesehatan nasional yang harus menangani permasalahan kesehatan kronis dan komplikasinya.

Menurut data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2023, terdapat sebanyak 619 juta orang di seluruh dunia menderita nyeri punggung bawah dan jumlah tersebut diperkirakan akan meningkat menjadi 843 juta kasus pada tahun 2050 (WHO, 2023). Di Amerika Serikat lebih dari 80% penduduk pernah mengalami nyeri punggung bawah. Berdasarkan data dari *National Health Interview Survey* tahun 2019, prevalensi tertinggi nyeri punggung bawah pada usia 45-64 tahun dengan jumlah 44,3% dan pada usia 65 tahun keatas dengan jumlah 45,6%.

Sementara itu, berdasarkan data RISKESDAS pada tahun 2021 prevalensi nyeri punggung bawah di Indonesia diperkirakan mencapai 7,6% hingga 37%. Sebanyak 84,6% kasus terjadi pada lansia usia 60-75 tahun, dan 15,4% terjadi pada lansia usia 75- 90 tahun.

Dari data RISKESDAS di Provinsi Sumatera Utara tahun 2022 memiliki prevalensi nyeri punggung bawah sebesar 11,67% atau 57.820 kasus. Sedangkan di Kota Medan dengan prevalensi nyeri punggung bawah sebanyak 1.280 jiwa. Jika dilihat dari kelompok usia, prevalensi tertinggi terjadi pada usia 41-60 tahun sebesar 57,9% dan usia 60-75 tahun sebesar 84,6%.

Dampak dari nyeri punggung bawah tidak hanya terbatas pada aspek fisik namun juga mempengaruhi produktivitas dan kesejahteraan hidup lansia. Disabilitas akibat nyeri punggung bawah ini cenderung meningkat seiring bertambahnya usia dan lebih sering terjadi pada wanita dibandingkan pria (WHO, 2022). Nyeri punggung bawah umumnya dirasakan diarea antara bagian bawah tulang rusuk dan bokong. Kondisi ini bisa bersifat akut dengan durasi singkat, maupun kronis jika terjadi dalam jangka waktu yang panjang. Ketegangan otot yang berlangsung lama juga dapat mengakibatkan kekakuan pada otot, terutama di area punggung bawah, sehingga memicu timbulnya rasa tidak nyaman atau nyeri (Kontesa *et al.*, 2022).

Penanganan terhadap nyeri punggung bawah pada lansia dapat dilakukan dengan pendekatan terapi farmakologi maupun terapi non-farmakologi. Salah

satu metode non-farmakologi yang efektif adalah latihan fleksi william (Darmojo, 2020). Latihan ini bertujuan untuk memperkuat otot-otot yang berfungsi memfleksikan tulang belakang, terutama otot perut dan gluteus maximus serta meregangkan kelompok otot ekstensor punggung bawah. Kelebihan dari latihan ini adalah dapat dilakukan diberbagai tempat tanpa membutuhkan alat khusus, serta relatif aman dan mudah diterapkan oleh lansia.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Meria Kontesa, dkk (2022), dengan judul efektifitas latihan fleksi william (Stretching) terhadap tingkat nyeri punggung bawah pada lansia Di Puskesmas Naggalo Padang menunjukkan bahwa latihan fleksi william memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan tingkat nyeri punggung bawah pada lansia. Dalam penelitian tersebut didapatkan hasil nilai $p - value = (p < 0,005)$ yang mengindikasikan adanya hubungan yang kuat antara intervensi latihan dengan penurunan nyeri yang dialami responden lansia setelah dilakukan latihan secara rutin dan hasil penelitian tersebut juga mengungkapkan bahwa sebagian besar responden merupakan lansia berjenis kelamin perempuan, dengan tingkat pekerjaan rendah hal ini menunjukkan bahwa latihan ini efektif diterapkan pada kelompok lansia nyeri punggung bawah.

Sedangkan berdasarkan penelitian oleh Mianti Nurriszky Sutejo, dkk (2022) dengan judul efektifitas william flexion exercise terhadap penurunan nyeri dan tingkat kecemasan pada lansia *Low Back Pain*. Penelitian ini dilakukan terhadap lansia yang mengalami nyeri punggung bawah dan diberikan intervensi latihan fleksi william selama beberapa sesi. Hasilnya menunjukkan adanya penurunan yang signifikan terhadap tingkat nyeri dan kecemasan pada lansia. Hal ini dibuktikan dengan nilai $p - value = 0,001$ yang berarti terdapat pengaruh yang sangat signifikan antara latihan fleksi william dengan penurunan gejala nyeri dan kecemasan.

Adapun penelitian lain yang dilakukan oleh Masyitah Wahab, dkk (2021), dengan judul pengaruh latihan fleksi william (stretching) terhadap tingkat nyeri punggung bawah pada lansia di Posyandu Lansia Desa Bonra Kecamatan Mapili. Dalam penelitian tersebut responden lansia diberikan latihan fleksi william dan hasilnya menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri

punggung bawah secara signifikan. Diperoleh hasil nilai $p - \text{value} = 0,000 < 0,05$ yang menunjukkan adanya pengaruh latihan fleksi william terhadap penurunan tingkat nyeri punggung bawah pada lansia.

Berdasarkan survei pendahuluan yang peneliti lakukan di wilayah kerja UPT Puskesmas Simalingkar Medan pada tanggal 23 Desember 2024 didapatkan 1 tahun terakhir populasi sebanyak 1075 lansia. Jumlah penderita yang mengalami nyeri punggung bawah pada tahun 2024 dari bulan Januari sampai bulan Desember terdapat 115 orang lansia. Berdasarkan hasil wawancara dengan menggunakan skala nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS) yang peneliti lakukan kepada 9 lansia nyeri punggung bawah. Didapati pada 4 orang lansia mengalami nyeri berat pada punggung bawahnya, 3 orang lansia lagi mengatakan nyeri sedang, dan 2 orang lansia mengatakan nyeri ringan. Lansia penderita nyeri punggung bawah tidak mengetahui bahwa latihan fleksi william adalah salah satu upaya untuk menurunkan tingkat nyeri punggung bawah dan belum mengetahui bagaimana cara melakukannya. Kebanyakan lansia yang mengalami nyeri punggung bawah ini memiliki kebiasaan kurang aktif bergerak, postur tubuh yang buruk saat duduk atau berdiri serta riwayat pekerjaan berat dimasa lalu.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti ingin melakukan penelitian tentang pengaruh latihan fleksi william terhadap tingkat nyeri punggung bawah pada lansia di wilayah kerja UPT Puskesmas Simalingkar Medan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh latihan fleksi william terhadap nyeri punggung bawah pada lansia di wilayah kerja UPT Puskesmas Simalingkar Medan?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh latihan fleksi william terhadap nyeri punggung bawah pada lansia di wilayah kerja UPT Puskesmas Simalingkar

Medan Tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengidentifikasi tingkat nyeri punggung bawah pada lansia sebelum melakukan latihan fleksi william di wilayah kerja UPT Puskesmas Simalingkar Medan.
- b. Untuk mengidentifikasi tingkat nyeri punggung bawah pada lansia sesudah melakukan latihan fleksi william di wilayah kerja UPT Puskesmas Simalingkar Medan.
- c. Untuk mengetahui pengaruh latihan fleksi william terhadap tingkat nyeri punggung bawah pada lansia di wilayah kerja UPT Puskesmas Simalingkar Medan.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dan memperluas wawasan pembaca, khususnya mahasiswa keperawatan, mengenai latihan fleksi william sehingga dapat diaplikasikan sebagai salah satu upaya untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada lansia.

2. Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai sumber informasi bagi pelayanan keperawatan sehingga dapat meningkatkan kualitas layanan, terutama dalam memberikan program latihan fleksi william sebagai upaya untuk membantu mengurangi nyeri punggung bawah pada lansia.

3. Bagi Lansia

Untuk membantu mengurangi ketergantungan pada obat farmakologi terhadap penurunan tingkat nyeri punggung bawah pada lansia.