

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Low Back Pain (LBP) atau nyeri punggung bawah merupakan salah satu gangguan muskuloskeletal yang paling sering terjadi pada masyarakat dan menjadi masalah kesehatan yang banyak ditemukan di berbagai negara. *Low Back Pain* didefinisikan sebagai nyeri atau ketidaknyamanan yang dirasakan pada area punggung bagian bawah, yaitu di antara batas bawah tulang rusuk dan lipatan bokong, dengan atau tanpa penjaran ke tungkai bawah. Kondisi ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, menurunkan produktivitas kerja, membatasi mobilitas fisik, serta berdampak terhadap kualitas hidup individu. Nyeri yang berlangsung dalam jangka waktu lama juga dapat menyebabkan keterbatasan aktivitas, gangguan pola tidur, dan penurunan kemampuan bekerja (Wibisiono *et al.*, 2025).

Masalah *Low Back Pain* menjadi perhatian karena angka kejadiannya yang terus meningkat dari tahun ke tahun. Menurut *World Health Organization* (2023), sekitar 619 juta orang di dunia mengalami *Low Back Pain* dan jumlah tersebut diperkirakan meningkat menjadi 843 juta orang pada tahun 2050. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa nyeri punggung bawah masih menjadi tantangan kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian karena dapat memengaruhi kemampuan individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari serta menurunkan produktivitas kerja dan kualitas hidup.

Di Indonesia, keluhan *Low Back Pain* masih sering ditemukan pada masyarakat usia produktif, terutama pada pekerja yang melakukan aktivitas fisik berat. Petani dan buruh tani merupakan kelompok yang berisiko mengalami *Low Back Pain* karena aktivitas kerja yang melibatkan posisi membungkuk, mengangkat beban, dan gerakan berulang dalam waktu lama. Kabupaten Jember sebagai daerah agraris memiliki banyak masyarakat yang bekerja pada sektor pertanian, termasuk di Desa Karangpring Kecamatan Sukorambi. Kondisi tersebut menyebabkan masyarakat berisiko mengalami nyeri punggung bawah yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Penanganan yang dilakukan umumnya masih terbatas pada istirahat, pijat tradisional, maupun penggunaan obat pereda nyeri, sehingga diperlukan pendekatan nonfarmakologis yang aman, mudah dilakukan, dan dapat diterapkan secara mandiri dengan dukungan keluarga, seperti latihan *William Flexion Exercise* yang bertujuan meningkatkan fleksibilitas otot, mengurangi spasme, memperbaiki postur tubuh, serta menurunkan intensitas nyeri pada penderita *Low Back Pain* (Hasmar *et al.*, 2023).

Low Back Pain yang tidak ditangani secara optimal dapat menimbulkan berbagai dampak terhadap kemampuan fungsional individu dan kesejahteraan keluarga. Nyeri yang berlangsung secara terus-menerus dapat menyebabkan keterbatasan aktivitas, gangguan mobilitas, penurunan kemampuan bekerja, serta berkurangnya produktivitas dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Pada masyarakat yang bekerja sebagai petani, kondisi tersebut dapat memengaruhi kemampuan dalam melakukan aktivitas pertanian sehingga berdampak pada penurunan pendapatan dan terganggunya

pemenuhan kebutuhan keluarga. Kondisi tersebut menunjukkan *bahwa Low Back Pain* tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga dapat memengaruhi fungsi keluarga dalam menjalankan peran dan tugas kesehatannya(Purwanto *et al.*, 2024). Oleh karena itu, penanganan yang tepat diperlukan untuk membantu mengurangi keluhan nyeri dan meningkatkan kemampuan fungsional individu.

Keluarga memiliki peran penting dalam membantu anggota keluarga yang mengalami *Low Back Pain*. Dalam konsep keperawatan keluarga, keluarga memiliki tugas kesehatan yang meliputi kemampuan mengenali masalah kesehatan, mengambil keputusan yang tepat, memberikan perawatan, memodifikasi lingkungan yang mendukung kesehatan, serta memanfaatkan fasilitas pelayanan kesehatan(Arimbi *et al.*, 2024). Keterlibatan keluarga sangat diperlukan karena keberhasilan pengelolaan nyeri tidak hanya bergantung pada tindakan tenaga kesehatan, tetapi juga dipengaruhi oleh dukungan keluarga selama proses perawatan berlangsung.

Terapi latihan (*exercise therapy*) merupakan pendekatan nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu mengurangi keluhan *Low Back Pain*. Terapi ini bertujuan meningkatkan fleksibilitas otot, memperbaiki postur tubuh, meningkatkan kekuatan otot penyangga tulang belakang, serta mengurangi ketegangan pada daerah punggung bawah. Dalam penerapannya, *William Flexion Exercise* dapat digunakan sebagai latihan yang membantu meningkatkan fleksibilitas otot, memperkuat otot abdomen dan gluteal, serta mengurangi tekanan pada daerah lumbal. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa latihan ini dapat membantu menurunkan intensitas nyeri

dan meningkatkan kemampuan fungsional pada klien dengan *Low Back Pain*. Selain relatif aman dan mudah dilakukan, *William Flexion Exercise* juga tidak memerlukan alat khusus sehingga dapat diterapkan secara mandiri di rumah dengan dukungan keluarga (Maulida *et al.*, 2025).

Berdasarkan tingginya risiko terjadinya *Low Back Pain* pada kelompok petani, masih terbatasnya penerapan terapi nonfarmakologis, serta pentingnya keterlibatan keluarga dalam proses perawatan, *William Flexion Exercise* dipilih sebagai salah satu bentuk latihan yang dapat membantu mengurangi nyeri punggung bawah dan meningkatkan kemampuan fungsional klien. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Implementasi *William Flexion Exercise* pada Klien dengan *Low Back Pain* di Desa Karangpring Kecamatan Sukorambi Kabupaten Jember”.

1.2 Batasan Masalah

Permasalahan dalam karya ilmiah akhir ini dibatasi pada implementasi asuhan keperawatan keluarga melalui pemberian edukasi kesehatan dan *William Flexion Exercise* pada keluarga dengan anggota keluarga yang mengalami *Low Back Pain*. Implementasi difokuskan pada peningkatan pengetahuan keluarga, kemampuan keluarga dalam mendampingi pelaksanaan *William Flexion Exercise*, serta evaluasi perubahan intensitas nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) pada tiga klien di Desa Karangpring, Kecamatan Sukorambi, Kabupaten Jember.

1.3 Rumusan Masalah

Bagaimanakan Implementasi *William Flexion Exercise* pada keluarga dengan *Low Back Pain* di Desa Karangpring Kecamatan Sukorambi Kabupaten Jember

1.4 Tujuan

1.4.1 Tujuan Umum

Mengetahui Implementasi *William Flexion Exercise* pada Keluarga dengan *Low Back Pain* di Desa Karangpring Kecamatan Sukorambi Kabupaten Jember

1.4.2 Tujuan Khusus

Penelitian bertujuan untuk mengidentifikasi:

1. Bagaimana kemampuan keluarga dalam merawat anggota keluarga yang mengalami *Low Back Pain* sebelum diberikan *William Flexion Exercise*?
2. Bagaimana kemampuan keluarga dalam merawat anggota keluarga yang mengalami *Low Back Pain* setelah diberikan *William Flexion Exercise*?
3. Bagaimana pengaruh pemberian *William Flexion Exercise* terhadap kemampuan keluarga dalam merawat anggota keluarga yang mengalami *Low Back Pain* dan penurunan intensitas nyeri pada klien?

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pengembangan ilmu keperawatan keluarga, khususnya dalam penerapan intervensi nonfarmakologis pada klien dengan *Low Back Pain*. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah dalam pengembangan asuhan keperawatan keluarga berbasis terapi latihan serta memperkuat landasan ilmiah penggunaan *William Flexion Exercise* sebagai upaya untuk membantu mengurangi nyeri dan meningkatkan kemampuan fungsional pada klien dengan *Low Back Pain*.

1.5.2 Manfaat Praktis

1) Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat memberikan pengalaman langsung dalam melaksanakan asuhan keperawatan keluarga pada klien dengan *Low Back Pain* melalui penerapan *William Flexion Exercise*. Selain itu, peneliti dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam memberikan intervensi nonfarmakologis serta mengevaluasi hasil pelaksanaannya pada klien dan keluarga.

2) Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi dan bahan pembelajaran dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya pada bidang Keperawatan Keluarga dan Keperawatan Komunitas. Penelitian ini juga dapat menjadi acuan bagi

mahasiswa dalam mengembangkan karya ilmiah yang berkaitan dengan penerapan terapi latihan pada klien dengan gangguan muskuloskeletal.

3) Bagi Institusi Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi institusi kesehatan dalam mengembangkan pelayanan keperawatan yang bersifat promotif, preventif, dan rehabilitatif melalui penerapan intervensi nonfarmakologis. Selain itu, *William Flexion Exercise* dapat dipertimbangkan sebagai salah satu alternatif tindakan keperawatan untuk membantu mengurangi keluhan nyeri punggung bawah pada masyarakat.

4) Bagi Keluarga

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kemampuan keluarga dalam merawat anggota keluarga yang mengalami *Low Back Pain*. Keluarga juga dapat berperan aktif dalam mendampingi, memotivasi, dan mengawasi pelaksanaan *William Flexion Exercise* sehingga dapat mendukung keberhasilan perawatan dan membantu meningkatkan kemampuan fungsional anggota keluarga yang mengalami *Low Back Pain*.