

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEJADIAN LOW BACK PAIN DAN UPAYA PENANGANAN PADA PASIEN ASHUMA THERAPI SIDOARJO

Riski Wahyu Ningsih

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
riski.17060484146@mhs.unesa.ac.id

Abdul Aziz Hakim

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
abdulaziz@unesa.ac.id

Abstrak

Proses pemulihan tubuh yang baik adalah ketika seseorang dapat mengatur proses kelelahan dengan baik atau menjaga kondisi tubuh supaya tidak cepat merasa lelah sehingga dapat melanjutkan aktivitas selanjutnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk membantu pemulihan cedera pada penderita pinggang (LBP) di bawah lingkungan kerja Klinik Ashuma. Subjek penelitian ini adalah pasien Klinik Ashuma yang mempunyai keluhan low back pain sebanyak 20 orang. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan menganalisis persentase di setiap bagian poin angket untuk memberikan gambaran saat situasi itu terjadi. Hasil dari analisis menunjukkan sebanyak 50% (10 orang) jarang mengalami rasa nyeri pinggang sebelum beraktivitas, 40% (8 orang) mengalami lebih sering merasakan nyeri pinggang sebelum beraktivitas, dan 10% (2 orang) selalu mengalami rasa nyeri pinggang sebelum beraktivitas. Dan 45% (9 orang) lebih sering mengalami rasa nyeri pinggang setelah beraktivitas, 25% (5 orang) jarang mengalami rasa nyeri pinggang setelah beraktivitas, 25% (5 orang) selalu mengalami rasa nyeri pinggang setelah beraktivitas, dan 5% (1 orang) hampir tidak pernah mengalami rasa nyeri pinggang setelah beraktivitas. 35% (7 orang) jarang melakukan posisi duduk yang lama saat bekerja, 30% (6 orang) lebih sering melakukan posisi duduk yang lama saat bekerja, 20% (4 orang) saat bekerja hampir tidak pernah melakukan aktivitas duduk yang lama, dan 15% (3 orang) selalu melakukan posisi duduk yang lama saat bekerja. Dan 55% (11 orang) jarang melakukan posisi statis (tidak bergerak) saat bekerja, 25% (5 orang) sering melakukan posisi statis saat bekerja, 15% (3 orang) hampir tidak pernah melakukan posisi statis saat bekerja, dan sebanyak 5% (1 orang) selalu melakukan posisi statis saat bekerja.

Kata Kunci: Pemulihan, Masase Olahraga, Nyeri Pinggang.

abstrack

A good body recovery process is when a person can manage his body's fatigue process well or maintain body condition so that he doesn't feel tired so he can continue his next activity. The purpose of this study was to assist the recovery of injuries in patients with low back pain under the work environment of the Clinic. The subjects of this study were patients from the Ashuma Clinic who had complaints the lower back pain as many as 20 people. Data analysis in this study is to analyze the percentage of each part of the questionnaire to provide an overview of the situation. The results of the analysis showed that 50% (10 people) rarely experience pain in the waist before activities, 40% (8 people) of Ashuma Clinic patients experience more pain in the waist before activities, and 10% (2 people) of Ashuma Clinic patients always experience pain at the waist before activity. And 45% (9 people) patients often experience pain in the waist after activities, 25% (5 people) patients rarely experience pain in the waist after activities, 25% (5 people) patients always experience pain in the waist after activity, and 5% (1 person) patients never experience pain in the waist after activities. 35% (7 people) patients rarely do long sitting positions at work, 30% (6 people) patients often do long sitting positions at work, 20% (4 people) patients barely have done a long sitting position at work, and 15% (3 people) patients always do a long sitting position while working. And 55% (11 people) patients rarely do a static position (not moving) while working, 25% (5 people) patients often do a static position while working, 15% (3 people) patients never do a static position while working, and as many as 5% (1 person) patients always do a static position while working.

Keywords: Recovery, Sports Massage, Low Back Pain.

PENDAHULUAN

Kata “masase” berasal dari bahasa Arab “*mash*” yang berarti “menekan dengan lembut” menurut bahasa Yunani “*Massine*” yang memiliki arti “memijat atau melulut” pada bagian-bagian tertentu dengan tangan atau alat khusus untuk melancarkan peredaran darah sebagai salah satu pengobatan untuk menghilangkan rasa lelah dan dalam pelaksanaannya membutuhkan seseorang tenaga yang menangani yaitu *masseur* (laki-laki) dan *massause* (perempuan) (Roepajadi, 2015).

Masase merupakan perlakuan menggunakan tangan pada permukaan tubuh oleh seseorang *masseur* kepada seorang pasien dengan tujuan melancarkan peredaran darah, sehingga dapat meningkatkan jangkauan gerak, kelenturan, serta koordinasi keseimbangan tubuh untuk mengurangi cedera pada atlet. Di dalam menunjang aktivitas olahraga, masase adalah perangsang yang merupakan jaringan lunak yang ikut serta aktif tidak hanya pada fungsi statis dan dinamis, tetapi juga pada metabolisme tubuh (Roepajadi, 2018).

Masase memiliki beberapa jenis fungsi, yaitu masase sebagai penambah pemanasan (dilakukan sebelum memulai aktivitas), masase sebagai penenang, dan penstabilan penampilan (dilakukan selama aktivitas), dan masase sebagai pemulihan (dilakukan setelah aktivitas). Pada prinsipnya masase setelah latihan adalah mempercepat kembalinya fungsi homeostatis, mengatasi ketegangan otot, kram dan inflamasi (Ilmi, 2018).

Masase merupakan salah satu manipulasi paling sederhana yang pertama kali dilakukan oleh manusia untuk mengusap bagian tubuh yang dirasa sakit, meletakkan kedua tangan dengan halus pada bagian tubuh yang dirasa sakit dan ternyata menimbulkan efek relaksasi pada tubuh manusia. Menurut (Setiawan, 2015) masase adalah gerakan tangan yang bertujuan untuk mendapatkan kesenangan dan memelihara kesehatan jasmani yang menimbulkan efek kenyamanan dalam hal ini menggunakan gerak tangan mekanis yang bisa diberikan kepada semua orang.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa masase dapat membantu mengurangi rasa nyeri pada bagian tubuh yang dikeluhkan. Salah satu gangguan rasa sakit yang sering dialami oleh seseorang yaitu *low back pain* (pinggang “*kecetit*”). *Low back pain* (pinggang

“*kecetit*”) atau nyeri punggung bawah merupakan rasa nyeri pada bawah batas kosta dan di atas lipatan *gluteal inferior* yang disertai dengan nyeri kaki atau tanpa nyeri kaki. Rasa nyeri tersebut menimbulkan rasa ketidaknyamanan seseorang. Nyeri punggung bawah dapat timbul secara tiba-tiba atau bertahap, nyeri yang dirasakan dapat berupa nyeri yang disertai sensasi panas, samar-samar, menusuk, dengan intensitas ringan hingga berat.

Nyeri punggung bawah dilihat dari lama terjadinya rasa nyeri. Rasa nyeri dapat dibedakan menjadi nyeri punggung bawah akut, subakut, dan kronis. Penderita nyeri punggung bawah di Indonesia, diperkirakan mencapai 7,6% hingga 37% (Benynd, 2016). Keluhan nyeri punggung bawah sering terjadi pada usia 20-40 tahun (Casazza, 2012). Beberapa faktor seperti kerja berlebihan, ketegangan otot, cedera otot dan nyeri punggung bawah. Selain itu faktor usia, obesitas, posisi bekerja menjadi pemicu timbulnya nyeri punggung bawah.

Low back pain (LBP) atau nyeri punggung bawah (NPB) merupakan masalah kesehatan dunia yang sangat umum, yang menyebabkan pembatasan aktivitas dan juga ketidakhadiran kerja. Nyeri punggung bawah memang tidak menyebabkan kematian, namun menyebabkan individu yang mengalaminya menjadi tidak produktif sehingga akan menyebabkan beban ekonomi yang sangat besar baik bagi individu, keluarga, masyarakat, maupun pemerintah (Patrianingrum, 2015)

Berdasarkan hasil observasi di lapangan, di dapatkan data bahwa 50% pasien yang datang ke Klinik Ashuma mengalami keluhan *low back pain*. Dengan latar belakang di atas maka penelitian ini mengambil judul “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian *Low Back Pain* dan Upaya Penanganan Melalui Terapi Masase Olahraga (Studi Kasus Pada Pasien Usia 35-45 Klinik Ashuma) dengan rumusan masalah “apakah ada pengaruh metode *sport massage* terhadap *recovery lower back pain* (*kecetit*) pada pasien usia lanjut klinik ashuma?” dan “bagaimana pengaruh metode *sport massage* terhadap *recovery lower back pain* (*kecetit*) pada pasien usia lanjut klinik ashuma?”.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif deskriptif. Arikunto (2006) dengan penelitian kuantitatif, banyak dituntut menggunakan

angka, mulai dari pengumpulan data penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya. Menurut (Arikunto, 2006) menjelaskan bahwa penelitian deskriptif tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang suatu variabel. Penelitian kuantitatif deskriptif dalam penelitian ini adalah untuk meninjau, melihat, serta dapat menggambarkan dengan hasil angka tentang objek yang akan di jadikan sample, seperti apa yang ada dan dapat di simpulkan tentang hal tersebut bisa terjadi sesuai fenomena yang dialami pada saat penelitian berlangsung.

Sasaran dalam penelitian ini adalah pasien usia 35 – 45 Klinik Ashuma Sidoarjo yang berjumlah 20 orang. Semua sample diambil dari keseluruhan pasien Klinik Ashuma yang mengalami keluhan di bagian pinggang “kecetit”. Penelitian dilaksanakan di Sidoarjo pada medio April 2021.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dengan cara menggunakan *Computer-delivered survey* dengan cara mengirimkan beberapa pertanyaan kepada pasien Klinik Ashuma yang mempunyai keluhan pada pinggang (LBP) berupa angket tertutup yang dikirimkan melalui *website google form*, subyek penelitian mengisi berdasarkan pengalaman yang dialami selama penelitian.

Instrument penelitian yang digunakan berupa angket tertutup dengan 36 butir pertanyaan dan dibagi menjadi 2 topik yaitu pertama pertanyaan untuk keluhan *Low Back Pain* (LBP). Kedua pertanyaan untuk faktor risiko *ergonomi*. Yang dimaksud risiko ergonomi meliputi ketidaknyamanan, cedera, gangguan otot, rasa sakit, bahkan cacat yang disebabkan cara kerja dan tempat kerja yang tidak ergonomis. Pengumpulan data di lakukan secara online menggunakan *google form* Dalam penelitian (Ridha, 2017) menjelaskan bahwa variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi karena adanya variabel bebas. Dari pernyataan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi dalam sebuah penelitian.

Teknik Analisa data yang digunakan untuk menganalisis data yaitu analisis deskriptif untuk menyimpulkan suatu hasil dari data yang di peroleh kemudian ditampilkan dalam bentuk persentase untuk menggambarkan hasil penelitan berupa gambaran secara faktual terkait kondisi pasien Klinik Ashuma, dengan bantuan SPSS versi 23.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilaksanakan di Klinik Ashuma Terapi (Sidoarjo). Dilaksanakan pada 1 April 2021 - 24 Juli 2021. Subjek dalam penelitian ini adalah pasien Klinik Ashuma Terapi yang diambil sebanyak 20 orang.

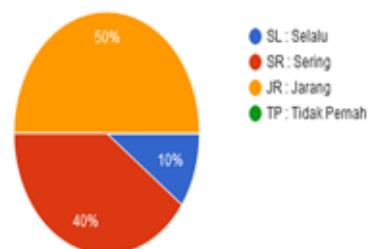
Diagram 1.1 Tingkat Kekakuan Yang Dirasakan Di Bagian Pinggang



Dari hasil angket pertanyaan tingkat kekakuan yang dirasakan di bagian pinggang. Dari 20 responden pada pasien Klinik Ashuma, sebanyak 50% (10 orang) pasien Klinik Ashuma menjawab sering, sebanyak 35% (7 orang) pasien Klinik Ashuma menjawab jarang, sebanyak 15% (3 orang) pasien Klinik Ashuma menjawab selalu. Dari hasil persentase diagram di atas menunjukkan bahwa 50% pasien Klinik Ashuma mengalami tingkat kekakuan lebih sering, 35% pasien Klinik Ashuma merasakan jarang mengalami kekakuan di bagian pinggang, dan 15% pasien Klinik Ashuma selalu mengalami rasa nyeri di bagian pinggang.

Diagram 1.2 Tingkat Rasa Nyeri Di Bagian Pinggang Sebelum Beraktivitas

Saya merasakan nyeri di bagian sebelum melakukan aktifitas pekerjaan

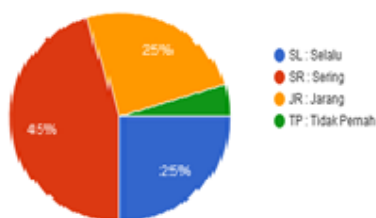


Dari hasil angket pertanyaan tingkat rasa nyeri yang dialami di bagian pinggang sebelum

beraktivitas. Dari 20 responden pada pasien Klinik Ashuma, sebanyak 50% (10 orang) pasien Klinik Ashuma menjawab jarang, sebanyak 40% (8 orang) pasien Klinik Ashuma menjawab sering, sebanyak 10% (2 orang) pasien Klinik Ashuma menjawab selalu. Dari hasil persentase diagram di atas menunjukkan bahwa 50% jarang mengalami rasa nyeri di bagian pinggang sebelum beraktivitas, 40% pasien Klinik Ashuma mengalami lebih sering merasakan nyeri di bagian pinggang sebelum beraktivitas, dan 10% pasien Klinik Ashuma selalu mengalami rasa nyeri di bagian pinggang sebelum beraktivitas.

Diagram 1.3 Tingkat Rasa Nyeri Di bagian Pinggang Setelah Beraktivitas

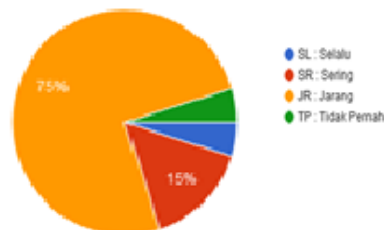
Saya merasakan nyeri di bagian setelah melakukan aktifitas pekerjaan



Dari hasil angket pertanyaan tingkat rasa nyeri di bagian pinggang setelah beraktivitas. Dari 20 responden pada pasien Klinik Ashuma, sebanyak 45% (9 orang) pasien Klinik Ashuma menjawab sering, sebanyak 25% (5 orang) pasien Klinik Ashuma menjawab jarang, sebanyak 25% (5 orang) pasien Klinik Ashuma menjawab selalu, dan 5% (1 orang) pasien Klinik Ashuma menjawab tidak pernah. Dari hasil persentase diagram di atas menunjukkan bahwa 45% pasien Klinik Ashuma lebih sering mengalami rasa nyeri di bagian pinggang setelah beraktivitas, 25% pasien Klinik Ashuma jarang mengalami rasa nyeri di bagian pinggang setelah beraktivitas, 25% pasien Klinik Ashuma selalu mengalami rasa nyeri di bagian pinggang setelah beraktivitas, dan 5% pasien Klinik Ashuma hampir tidak pernah mengalami rasa nyeri di bagian pinggang setelah beraktivitas.

Diagram 1.4 Tingkat Rasa Nyeri Yang Di Rasakan Pada Saat Beristirahat

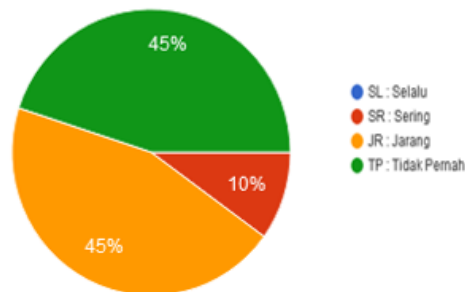
Saya merasakan nyeri di bagian pinggang saat beristirahat



Dari hasil angket pertanyaan mengenai tingkat rasa nyeri yang dirasakan pada saat beristirahat. Dari 20 responden pada pasien Klinik Ashuma, sebanyak 75% (15 orang) pasien Klinik Ashuma menjawab jarang, sebanyak 15% (3 orang) pasien Klinik Ashuma menjawab sering, sebanyak 5% (1 orang) pasien Klinik Ashuma menjawab selalu, dan sebanyak 5% (1 orang) pasien Klinik Ashuma menjawab tidak pernah. Dari hasil persentase diagram di atas menunjukkan bahwa 75% pasien Klinik Ashuma jarang mengalami rasa nyeri di bagian pinggang pada saat beristirahat, 15% pasien Klinik Ashuma lebih sering mengalami rasa nyeri di bagian pinggang pada saat beristirahat, 5% pasien Klinik Ashuma selalu mengalami nyeri di bagian pinggang pada saat beristirahat, dan 5% pasien Klinik Ashuma hampir tidak pernah mengalami rasa nyeri di bagian pinggang pada saat beristirahat.

Diagram 1.5 Trauma Akibat Kecelakaan

Adanya trauma atau kecelakaan mengakibatkan rasa nyeri di daerah pinggang

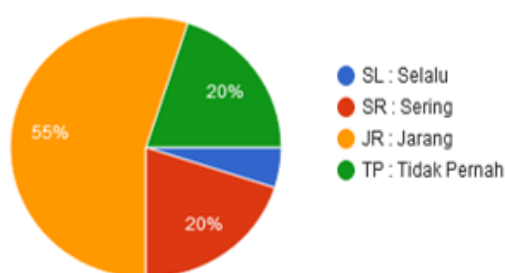


Dari hasil angket pertanyaan tentang trauma akibat kecelakaan/bawaan lahir yang mengakibatkan rasa nyeri. Dari 20 responden pasien Klinik Ashuma, sebanyak 45% (9 orang) pasien Klinik Ashuma menjawab tidak pernah, sebanyak 45% (9 orang)

pasien Klinik Ashuma menjawab jarang, dan sebanyak 10 % (2 orang) pasien Klinik Ashuma menjawab sering. Dari hasil persentase diagram di atas menunjukkan bahwa 45% pasien Klinik Ashuma tidak pernah mengalami trauma akibat kecelakaan/bawaan lahir yang menimbulkan rasa nyeri di bagian pinggang, 45% pasien Klinik Ashuma jarang mengalami rasa trauma akibat kecelakaan/bawaan lahir yang menimbulkan rasa nyeri di bagian pinggang, dan 10% pasien Klinik Ashuma lebih sering mengalami trauma akibat kecelakaan/bawaan lahir yang menyebabkan timbulnya rasa nyeri di bagian pinggang.

Diagram 1.6 Memeriksa Kondisi Ke Puskesmas/Klinik

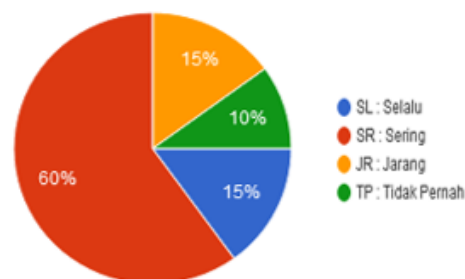
Saya Memeriksa Kondisi Ke Puskesmas/Klinik



Dari hasil angket pertanyaan apakah pernah memeriksa kondisi ke puskesmas/klinik. Dari 20 responden pasien Klinik Ashuma yang menjadi sample, sebanyak 55% (11 orang) menjawab jarang, sebanyak 20% (4 orang) menjawab sering, sebanyak 20% (4 orang) pasien Klinik Ashuma menjawab tidak pernah, sebanyak 10% (2 orang) pasien Klinik Ashuma menjawab selalu. Dari hasil persentase diagram di atas menunjukkan bahwa 55% pasien Klinik Ashuma jarang memeriksa kondisi ke puskesmas/klinik, 20% pasien Klinik Ashuma sering memeriksa kondisi ke puskesmas/klinik, 20% pasien Klinik Ashuma tidak pernah memeriksa kondisi ke puskesmas/klinik, dan 10% pasien Klinik Ashuma selalu memeriksa kondisi ke puskesmas/klinik mengenai nyeri pinggang yang dirasakan.

Diagram 1.7 Melakukan Pengobatan

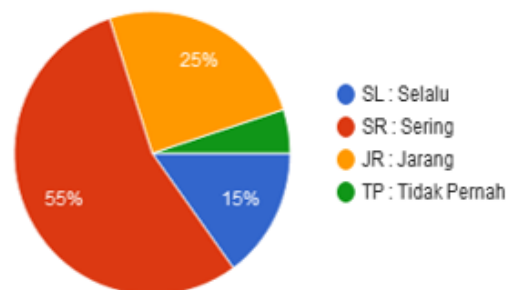
Saya melakukan pengobatan untuk menghilangkan Rasa sakit yang saya derita



Dari hasil angket pertanyaan mengenai pernah tidaknya melakukan pengobatan dalam upaya mengurangi rasa sakit yang dirasakan di bagian pinggang. Dari 20 responden pasien Klinik Ashuma, sebanyak 60% (12 orang) pasien Klinik Ashuma menjawab sering, sebanyak 15% (3 orang) pasien Klinik Ashuma menjawab selalu, sebanyak 15% pasien Klinik Ashuma menjawab jarang, dan sebanyak 10% (2 orang) pasien Klinik Ashuma menjawab tidak pernah. Dari hasil persentase diagram di atas menunjukkan bahwa 60% pasien Klinik Ashuma lebih sering melakukan pengobatan untuk menghilangkan rasa nyeri, 15% pasien Klinik Ashuma selalu melakukan pengobatan untuk menghilangkan rasa nyeri di bagian pinggang, 15% pasien Klinik Ashuma jarang melakukan pengobatan untuk menghilangkan rasa nyeri di bagian pinggang, dan 10% pasien Klinik Ashuma hampir tidak pernah melakukan pengobatan untuk menghilangkan rasa nyeri yang dialami di bagian pinggang.

Diagram 1.8 Melakukan Posisi Membungkuk Berlebih Saat Bekerja

Posisi Membungkuk Berlebih Saat Bekerja

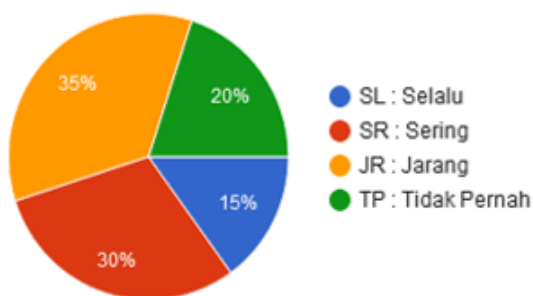


Dari hasil angket pertanyaan mengenai posisi duduk membungkuk berlebih saat bekerja. Dengan 20 responden pasien Klinik Ashuma yang menjadi sample, sebanyak 55% (11 orang) pasien Klinik

Ashuma menjawab sering, sebanyak 25% (5 orang) pasien Klinik Ashuma menjawab jarang, sebanyak 15% (3 orang) pasien Klinik Ashuma menjawab selalu, dan 5% (1 orang) pasien Klinik Ashuma menjawab tidak pernah. Dari hasil diagram di atas menunjukkan bahwa 55% pasien Klinik Ashuma sering melakukan posisi duduk membungkuk berlebih saat bekerja, 25% pasien Klinik Ashuma jarang melakukan posisi duduk membungkuk berlebih saat bekerja, 15% pasien Klinik Ashuma selalu melakukan posisi duduk membungkuk berlebih saat bekerja, dan 5% dari pasien Klinik Ashuma hampir tidak pernah melakukan posisi duduk membungkuk berlebih pada saat bekerja.

Diagram 1.9 Melakukan Posisi Duduk Yang Lama Saat Bekerja

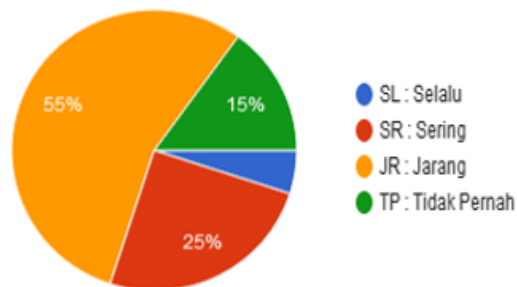
Posisi duduk berlebih Saat Bekerja



Dari hasil angket pertanyaan apakah melakukan posisi duduk yang lama saat bekerja. Dari 20 responden pasien Klinik Ashuma, sebanyak 35% (7 orang) pasien Klinik Ashuma menjawab jarang, sebanyak 30% (6 orang) pasien Klinik Ashuma menjawab sering, sebanyak 20% (4 orang) pasien Klinik Ashuma menjawab tidak pernah, sebanyak 15% (3 orang) pasien Klinik Ashuma menjawab selalu. Dari hasil diagram di atas menunjukkan bahwa 35% pasien Klinik Ashuma jarang melakukan posisi duduk yang lama pada saat bekerja, 30% pasien Klinik Ashuma lebih sering melakukan posisi duduk yang lama pada saat bekerja, 20% pasien Klinik Ashuma pada saat bekerja hampir tidak pernah melakukan aktivitas duduk yang lama, dan 15% pasien Klinik Ashuma selalu melakukan posisi duduk yang lama saat bekerja.

Diagram 1.10 Melakukan Posisi Statis (Tidak Bergerak) Saat Bekerja

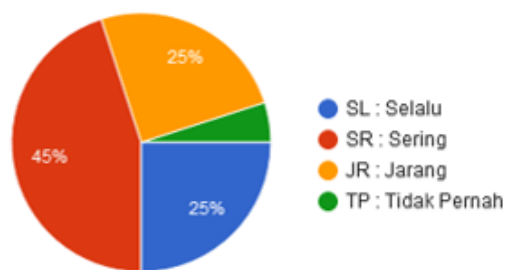
Melakukan Posisi Statis (Tidak Bergerak) Saat Bekerja



Dari hasil angket pertanyaan apakah melakukan posisi duduk statis (tidak bergerak) saat bekerja. Dari 20 responden pasien Klinik Ashuma, sebanyak 55% (11 orang) pasien Klinik Ashuma menjawab jarang, sebanyak 25% (5 orang) pasien Klinik Ashuma menjawab sering, sebanyak 15% (3 orang) pasien Klinik Ashuma menjawab tidak pernah, dan sebanyak 5% (1 orang) pasien Klinik Ashuma menjawab selalu. Dari hasil persentase diagram di atas menunjukkan bahwa 55% pasien Klinik Ashuma jarang melakukan posisi statis (tidak bergerak) saat bekerja, 25% pasien Klinik Ashuma sering melakukan posisi statis (tidak bergerak) saat bekerja, 15% pasien Klinik Ashuma hampir tidak pernah melakukan posisi statis (tidak bergerak) saat bekerja, dan sebanyak 5% pasien Klinik Ashuma selalu melakukan posisi statis (tidak bergerak) saat bekerja.

Diagram 1.11 Menggunakan Tenaga Berlebih Saat Bekerja

Menggunakan Tenaga Berlebih Saat Bekerja



Dari hasil angket pertanyaan di atas apakah sering menggunakan tenaga berlebih saat bekerja. Dari 20 responden pasien Klinik Ashuma, sebanyak 45% (9 orang) pasien Klinik Ashuma menjawab sering, sebanyak 25% (5 orang) pasien Klinik Ashuma

menjawab selalu, sebanyak 25% (5 orang) pasien Klinik Ashuma menjawab jarang, dan sebanyak 5% (1 orang) pasien Klinik Ashuma menjawab tidak pernah. Dari hasil persentase diagram di atas menunjukkan bahwa 45% pasien Klinik Ashuma sering menggunakan tenaga berlebih saat bekerja, 25% pasien Klinik Ashuma selalu menggunakan tenaga berlebih saat bekerja, 25% pasien Klinik Ashuma jarang menggunakan tenaga yang berlebih pada saat bekerja, dan 5% pasien Klinik Ashuma hampir tidak pernah menggunakan tenaga berlebih pada saat bekerja.

Pembahasan

Pinggang "*Kecetit*" (*low back pain*) bisa diartikan sebagai rasa nyeri atau ketidaknyamanan antara tulang rusuk ke-12 dan di atas *sulkus gluteal* yang dapat menimbulkan nyeri di bagian tungkai kaki. Pinggang "*Kecetit*" (*low back pain*) dapat menjadi penyebab utama seseorang mengalami kecacatan, dapat terjadi pada proporsi sama di semua budaya, mengganggu kualitas hidup, kinerja kerja dan merupakan alasan untuk berkonsultasi kepada pihak medis. Prevalensi rasa nyeri di bagian pinggang di Indonesia sesuai diagnosis yang telah dilakukan tenaga kesehatan yaitu 11.9% (Hasina, 2020). Nyeri pinggang merupakan suatu gejala nyeri yang menjadi masalah kesehatan yang cukup besar di beberapa Negara berkembang, salah satunya di Indonesia. Nyeri di bagian pinggang dapat diatasi dengan penatalaksanaan yang mudah diterapkan bagi semua orang. Menurut (Hasina, 2020) nyeri pinggang "*kecetit*" (*low back pain*) akut berlangsung kurang dari 4 minggu, jenis subakut selama 4 hingga 8 minggu, dan jenis kronis selama lebih dari 8 minggu. Pengobatan pada nyeri pinggang "*kecetit*" (*low back pain*) bisa bersifat farmakologis atau nonfarmakologis termasuk analgesik, obat antiinflamasi, pelumas otot, dan lain sebagainya.

Adapun beberapa faktor yang dapat menimbulkan seseorang mengalami keluhan di bagian *low back pain* (LBP) yaitu faktor individu seperti usia, masa kerja, jenis kelamin, kebiasaan merokok, dan peningkatan indeks massa tubuh (IMT), faktor pekerjaan seperti posisi kerja, desain tempat kerja, waktu kerja yang terlalu lama, dan faktor lingkungan seperti getaran pada seluruh tubuh, dan faktor gerakan tubuh. Kegiatan atau pekerjaan yang monoton dan dilakukan secara terus-menerus dapat menimbulkan kelainan yang disebut muskuloskeletal. Yang dimaksud kelainan muskuloskeletal merupakan

penyakit akibat pekerjaan yang sering terjadi di kalangan masyarakat, sehingga seringkali menghambat dan mengganggu produktivitas kerja. *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa gangguan muskuloskeletal telah menjadi masalah yang sering ditemukan di pusat pelayanan masyarakat, nyeri akibat gangguan kelainan muskuloskeletal yang sering dijumpai dari ratusan juta orang di dunia adalah keluhan di bagian pinggang atau bagian punggung bawah. Penyakit akibat pekerjaan yang seringkali terjadi adalah pinggang "*kecetit*" (*Low Back Pain*). Ada beberapa jenis LBP/NPB yaitu : 1) Mekanik, dimana nyeri terjadi karena penggunaan otot yang berlebihan atau diakibatkan karena cedera yang menimbulkan terjadinya ketegangan otot, 2) Psikogenik, rasa nyeri kronik yang biasanya ditemukan pada pasien depresi atau sedang mengalami gangguan kecemasan, 3) Neurogenik, timbulnya nyeri pinggang yang diakibatkan oleh gangguan pada saraf tulang belakang (Goin, 2019).

Keluhan pada seseorang yang mengalami kelainan muskuloskeletal ini juga dapat dipengaruhi oleh kondisi lain yaitu status kesehatan individu, kualitas dan kuantitas dari beban psikis dan beban fisik dan dari getaran yang ditimbulkan oleh mesin kendaraan bermotor yang disebut dengan *whole body vibration*, di mana dalam kondisi duduk statis (tidak bergerak) dengan efek getaran ke seluruh tubuh tersebut dapat menimbulkan cedera pada *spinal cord* yang dapat menimbulkan rasa nyeri. Postur statis (tidak bergerak) ini menyebabkan timbulnya akumulasi ketegangan otot (*spasme*) yang semakin memburuk. Sehingga rasa nyeri yang dirasakan akibat ketidaknyamanan selama aktivitas pekerjaan akan menimbulkan rasa nyeri di bagian tubuh lainnya seperti di bagian bahu, leher, dan tungkai kaki (Hadyan, 2015). Menurut (Hadyan, 2015) pada dasarnya, rasa nyeri adalah kondisi akibat terjadinya tekanan pada susunan saraf tepi daerah pinggang yang terjepit. Jepitan yang terjadi di antara dua saraf ini dapat terjadi karena adanya gangguan pada jaringan sekitar dan gangguan pada otot, gangguan pada syaraf, dan ada kelainan di bagian tulang belakang. Pinggang "*kecetit*" (*Low Back Pain*) dapat terjadi karena adanya gangguan biomekanik *vertebra lumbal* akibat perubahan titik berat badan (obesitas) dengan kompensasi perubahan posisi tubuh yang dapat menimbulkan rasa nyeri.

Salah satu cara pemulihan atau *treatment* untuk menangani kasus pinggang "*keceti*" ini adalah

menggunakan metode *sport massage*. Adanya perlakuan masase ini dimaksudkan supaya dapat memberikan bantuan terhadap proses pemulihan rasa nyeri yang dialami setelah atau sebelum beraktivitas. Proses pemulihan menggunakan metode *sport massage* ini bertujuan untuk mengembalikan kondisi otot dan organ yang bekerja pada saat melakukan aktivitas. Rasa nyeri yang dirasakan terkadang dikarenakan adanya cedera yang dialami oleh seseorang. Maka pemberian perlakuan masase akan membantu memulihkan kondisi otot yang tidak sesuai pada saat awal mengalami rasa nyeri di bagian pinggang dan memberikan sebuah rangsangan untuk mengurangi kekakuan pada otot. Pemberian masase menjadi hal yang tidak asing lagi untuk proses pemulihan pengembalian kondisi otot supaya lebih cepat membaik (Purnomo, 2019). Masase menggunakan tekanan dan gerak yang bervariasi untuk manipulasi otot serta jaringan lunak lainnya. Masase memberikan efek untuk mengendurkan dan meregangkan otot-otot serta jaringan lunak lainnya pada tubuh, sehingga akan mengurangi ketegangan pada otot. Hal ini dikarenakan masase dapat membantu sirkulasi darah menjadi lancar, membantu mempercepat pengeluaran zat sisa-sisa metabolisme tubuh dan membantu mempercepat *recovery*. Secara fisiologis masase terbukti dapat menurunkan denyut jantung, meningkatkan tekanan darah, membantu meningkatkan sirkulasi darah dan limfa, serta dapat mempercepat mengurangi ketegangan otot, dan mampu meningkatkan ruang gerak sendi untuk mengurangi rasa nyeri. Pemberian manipulasi masase dapat dilakukan 1 sampai 2 jam agar pelebaran pembuluh darah (*vasodilatasi*) yang terjadi dapat kembali normal.

Adapun terdapat 9 teknik manipulasi pokok yang bisa diberikan pada tubuh yang dapat diberikan sesuai dengan urutan yang ada. Berikut adalah 9 manipulasi pokok yang sering diberikan, yaitu *efflurage* (menggosok), *petrissage* (menekan), *friction* (menggerus), *shaking* (mengguncang), *tapotement* (memukul), *walken* (menggosok melintang), *vibration* (menggetarkan), *skin rolling* (menggulung kulit), dan *stroking* (mengurut) (Habibi, 2013). Menurut (Roepajadi, 2015) 9 teknik tersebut disebut dengan manipulasi pokok karena menjadi dasar (*basic*) dalam pemberian masase olahraga, teknik manipulasi *efflurage* (menggosok) digunakan sebagai pembuka dan penutup dalam pemberian masase olahraga, pengaruh secara mekanis dan fisiologis dari teknik

manipulasi *efflurage* untuk membantu kinerja pembuluh darah balik (*vena*) serta memberikan efek panas pada tubuh yang berfungsi sebagai *warming up* dan memberikan pengaruh bagi sirkulasi darah. Teknik manipulasi *petrissage* (menekan) dapat memberikan pengaruh secara mekanis dan fisiologis, yang dapat ditimbulkan oleh gerakan peras yaitu menghancurkan sisa-sisa pembakaran dan mengurangi kekakuan pada jaringan, serta memberikan perintah latihan untuk saraf motorik yang dapat merangsang kinerja fungsi otot. *Friction* (menggerus) memberikan pengaruh mekanis dan fisiologis yang dapat membantu melancarkan aliran darah (*vasodilatasi lokal*), dapat merangsang pergantian nutrisi, dan juga sebagai pemanasan, sehingga dapat membantu melancarkan aliran darah. Teknik manipulasi *shaking* (mengguncangkan) dapat memberikan pengaruh mekanis dan fisiologis, dari manipulasi *shaking* ini apabila dilakukan dengan tepat dapat melemaskan otot-otot yang mampu menambah fleksibilitas jaringan, terutama pada organ tubuh bagian dada dan perut serta membantu meningkatkan kerja syaraf. *Tapotement* (memukul) pengaruh fisiologis yang ditimbulkan dapat meningkatkan peredaran darah arteri terutama pada jaringan otot, menimbulkan kontraksi otot (*idiomuskuler*) yang dapat membantu melancarkan pertukaran zat di dalam tubuh. Teknik manipulasi *walken* (menggosok melintang) secara mekanis berpengaruh membantu sebagai *warming up* serta mendeteksi kelainan akibat cedera. Selain itu, berdasarkan pengaruh secara fisiologis dapat memberikan rangsangan terhadap jaringan di bawah kulit. Teknik manipulasi *vibration* (menggetarkan) memberikan pengaruh secara mekanis berupa rangsangan (menstimulasi) terhadap organ-organ penting, dan pengaruh secara fisiologis untuk merangsang syaraf vegetatif. *Skin Rolling* (menggeser lipatan kulit) pengaruh secara mekanis dari manipulasi ini dapat mempertinggi tonus otot dan membantu memperbaiki pertukaran zat, sedangkan pengaruh secara fisiologis dapat membantu melepaskan kulit dari jaringan ikat dan melebarkan pembuluh kapiler yang berada di bawah lapisan kulit. Teknik manipulasi *stroking* (mengurut) pengaruh mekanis yang ditimbulkan dari manipulasi *stroking* ini untuk membantu melemaskan jaringan. Hal ini bertujuan membantu sirkulasi darah dan pertukaran zat menjadi lebih baik dan lancar, dan pengaruh secara fisiologis dapat mempengaruhi syaraf vegetatif (syaraf tak

sadar) pada jaringan yang terdapat di bawah lapisan kulit.

PENUTUP

Simpulan

Setelah melakukan penelitian tentang upaya pemulihan cedera pada pinggang "*kecetit*" (*lower back pain*) melalui terapi masase olahraga (studi kasus pada pasien usia 35-45 klinik ashuma) maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

Berdasarkan dari hasil pembahasan yang sudah dipaparkan sebelumnya maka peneliti pada bagian ini memaparkan sebuah hasil kesimpulan jika aktivitas berat dan pekerjaan yang monoton dapat menyebabkan keluhan di bagian pinggang (*low back*). Kurangnya aktivitas gerak pada saat bekerja menyebabkan otot menjadi tegang sehingga mengalami kekakuan yang berlebihan (*spasme*). Maka dari itu upaya untuk membantu pemulihan cedera pada pinggang "*kecetit*" (*low back pain*) bisa menggunakan metode *sport massage* yang bertujuan membantu mempercepat masa *recovery* atau masa pemulihan seperti semula.

Saran

Berdasarkan kelemahan dari penelitian ini maka saran yang bisa diberikan untuk penelitian selanjutnya adalah dengan menambahkan variabel yang terkait dengan pemulihan pinggang "*kecetit*" (*low back pain*), misalnya terkait tentang *exercise home* atau program latihan di rumah untuk menambah kekuatan otot dalam mencegah terjadinya pinggang "*kecetit*".

DAFTAR PUSTAKA

- Amirullah. (2015). Pengantar Manajemen. Jakarta: Mitra Wacana Media
<https://www.scribd.com/document/367594044/Amirullah-2015-Pengantar-Manajemen-Jakarta-Mitra-Wacana-Media>
- Arikunto, Suharsimi. (2006). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta : Rineka Cipta.
- Benynda, Tika. (2016). Hubungan Cara Kerja Angkat Angkut Dengan Keluhan *Low Back Pain* Pada Porter Di Pasar Tanah Abang Blok A Jakarta Pusat Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Esa Unggul*.
<https://digilib.esaunggul.ac.id/public/UEU-Undergraduate-7149-ABSTRAK.pdf>
- Bungin, Burhan. (2011). Penelitian Kualitatif. Jakarta: Kencana Predana Media Group.
- Casazza, Brian A. (2012). Diagnosis And Treatment Of Acute Low Back Pain. *University Of North Carolina School Of Medicine, Chapel Hill, Carolina*.
<https://www.aafp.org/afp/2012/0215/afp20120215p343.pdf>
- Goin, Zhari Zafitri. (2019). Karakteristik Pasien Nyeri Punggung Bawah Di Poliklinik Rehabilitasi Medik Rumah Sakit Daerah Kota Tidore Kepulauan Periode Januari-Juni 2019. *Kieraha Medical Journal Fakultas Kedokteran Universitas Khairun*, Vol. 1 (2019) e-ISSN: 2686-5912
- Habibi, Mohammad. (2013). Pengaruh Masase Terhadap Produktivitas Hormon Erdorphin Pada Atlet Sepak Bola Menjelang Pertandingan.
http://mohamadhabibi.blogspot.com/2014/01/pengaruh-masase-terhadap-produktivitas_1.html
- Hadyan, Muhammad Farras. (2015). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian *Low Back Pain* Pada Pengemudi Transportasi Publik.
- Hartono. (2004). Statistik Untuk Penelitian. Yogyakarta : Pustaka Pelajar <https://Statistik-Untuk-Penelitian-Hartono-i.3813657.109782975>
- Hasina , Siti Nur. (2020). Peningkatan Kemampuan Penanganan *Low Back Pain* Dengan Terapi Bekam Dan Kompres Hangat Di RW V Tambak Sawah Waru Sidoarjo.
- Ilmi, Azhar. (2018). Pengaruh Manipulasi Sport Massage Terhadap Intensitas Nyeri Setelah Aktivitas Eksentrik. *Jurnal Biosains Pascasarjana Universitas Airlangga*, Vol. 20 (2018) pp, 66-71. 10669-36914-2-PB.pdf
- Patrianingrum, Meilani. (2015). Prevelansi Dan Faktor Risiko Nyeri Punggung Bawah Di Lingkungan Kerja Anestesiologi Rumah Sakit Dr. Hasan Sadikin Bandung. *Jurnal Anestesi Perioperatif Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran*, Vol. 3 (2015), http://journal.fk.unpad.ac.id/index.php/jap/article/view/379/pdf_41
- Purnomo, Radika Dwi. (2019). Efektivitas Masase Dan Terapi Latihan Fleksibilitas Terhadap Pemulihan Rasa Nyeri Dan Kelentukan *Extrimitas* Bawah Pada Kiper.

- Ridha, Nikmatur. (2017). Proses Penelitian, Masalah, Variabel, Dan Paradigma Penelitian. *Jurnal Hikmah, Volume 14, NO. 1, Januari-Juni 2017, ISSN : 1829-8419.*
- Roepajadi, Joesoef. (2015). *Masase Olahraga.* Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Roepajadi, Joesoef. (2018). *Pengaruh Masase Olahraga, Air Panas, dan Air Dingin Terhadap Power Otot Ekstrimitas Bawah dan Kadar Asam Laktat.*
- Setiawan, Arief. (2015). *Sport Massage (pijat kebugaran.* Yogyakarta: panduan pijat praktis untuk menjaga kebugaran dan menghilangkan kelelahan.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Bandung: Alfabeta.

