

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Low back pain (LBP) atau nyeri punggung bawah termasuk salah satu dari gangguan *musculoskeletal* (MSDs). Adapun faktor pencetus LBP bisa diakibatkan oleh syaraf terjepit, radang, trauma, infeksi, gangguan psikologis dan akibat dari mobilisasi yang salah yang disebabkan oleh aktivitas tubuh yang kurang baik (Faturachman, 2015 dalam Anwar, 2022 & Mustaqim, 2022). LBP merupakan rasa nyeri pada pinggang atau tulang punggung bagian bawah yang terasa antara tepi bawah tulang rusuk, pantat, dan paha, bahkan untuk beberapa kasus nyeri yang dirasakan penderita bisa menjalar hingga ke kaki (Harta, 2022 & Gustaman, 2023).

Menurut data berdasarkan WHO pada tahun 2020, sebanyak 619 juta orang menderita LBP dan diperkirakan akan terus meningkat sebanyak 843 juta pada tahun 2050. LBP menjadi salah satu penyebab kecacatan di seluruh dunia, serta menjadi masalah kesehatan yang utama di masyarakat. Hal ini dikarenakan LBP dapat menyebabkan hilangnya produktivitas kerja sehingga menimbulkan beban ekonomi yang sangat besar bagi individu dan Masyarakat. LBP dapat terjadi pada semua kalangan umur dan jenis kelamin, akan tetapi kebanyakan LBP dialami pada usia rentang 50-55 tahun dan terjadi pada Wanita (WHO, 2023).

Sebuah penelitian yang dilakukan di Asia juga menunjukkan bahwa selama periode empat tahun, terdapat 30% atau 42.785 jiwa yang terlibat mengalami LBP. *Low Back Pain* sendiri mempengaruhi setidaknya 40% sampai 60% populasi usia produktif dan mempengaruhi kualitas hidup sebagai gangguan jangka panjang berdasarkan data penelitian dari negara barat. (Cahya, 2021).

Sementara untuk di Indonesia sendiri data epidemiologi terkait LBP belum ada. Namun diperkirakan sebanyak 40% penduduk Jawa Tengah yang berusia antara 20-65 tahun mengalami LBP (laki-laki 18,2% dan Perempuan 13,6%) (Hartanti, 2022). Berdasarkan penelitian oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Saraf Indonesia (Perdossi) di 14 RS pendidikan, didapatkan data dari 4.456 penderita nyeri (25% dari total kunjungan), atau sebanyak 819 orang (18,37%) merupakan penderita LBP (Suwondono, 2017 dalam Hartanti, 2022 & Janna, 2021)

Low back pain disebabkan adanya peregangan otot maupun pergerakan yang kurang pada tulang belakang sehingga menyebabkan otot-otot punggung menjadi lemah bahkan sampai mengalami ketegangan (Inggita, 2021). Keluhan LBP bisa dialami oleh siapa saja dan faktor penyebabnya yang beragam (usia, jenis kelamin, Indeks Massa Tubuh (IMT), sikap kerja, lama kerja, masa kerja, repetisi, beban kerja, kebiasaan olahraga, stress, dan riwayat penyakit) (Karyati, 2019). Dikarenakan nyeri yang dialami, seringkali LBP menjadi salah satu alasan paling umum yang membuat orang tidak dapat bekerja atau tidak dapat melakukan kegiatannya dengan baik (Mustaqim, 2022).

Salah satu cara untuk mengurangi nyeri yang ditimbulkan akibat LBP adalah dengan terapi farmakologis yaitu berupa pemberian analgetik. Akan tetapi berdasarkan sebuah penelitian dikatakan bahwa setelah diberikan analgetik pasien masih merasa nyeri dan kesulitan beradaptasi dengan nyeri yang dirasakan jika efek dari analgetik tersebut menghilang (Mustaqim, 2022). Sehingga diperlukan adanya terapi non-farmakologis yang dapat memberikan efek relaksasi kepada pasien jika efek dari analgetik yang dikonsumsi sudah hilang, hal ini dibutuhkan agar penderita LBP tetap bisa beraktivitas dengan baik di masyarakat atau lingkungan kerja.

Berbagai penelitian telah menunjukkan sebuah terapi non-farmakologis yang dapat memberikan efek relaks dan dapat mengurangi intensitas nyeri, yaitu

terapi relaksasi benson. Dikatakan bahwa penggunaan rutin terapi relaksasi benson dapat membantu mengatasi masalah kesehatan yang disebabkan atau diperburuk oleh stress kronis seperti fibromyalgia, penyakit gastrointestinal, insomnia, hipertensi, gangguan kecemasan dan lain-lain. Terapi Benson juga dapat digunakan untuk menurunkan skala nyeri akibat kelainan parenkim paru seperti fibrosis dan pasien yang mendapatkan ventilasi mekanik (Manurung, 2019). Selain penelitian tersebut, juga didapatkan 2 penelitian lain oleh Mustaqim (2022) dan Nurseskasatmata (2020) yang menyatakan bahwa teknik relaksasi benson juga terbukti mampu menurunkan skala nyeri pada penderita LBP. Teknik relaksasi benson ini mampu membuat penderita LBP menjadi rileks dan dapat beradaptasi dengan nyeri yang dialami.

Teknik relaksasi benson adalah terapi untuk menghilangkan rasa nyeri dengan gabungan relaksasi antara teknik relaksasi napas dalam, pikiran dan sistem keyakinan seseorang (berupa ungkapan yang difokuskan pada nama-nama Tuhan atau kata yang memiliki makna ketenangan bagi individu itu sendiri) diucapkan berulang dengan ritme teratur dan memusatkan perhatian serta fokus. Relaksasi benson ini suatu metode non-farmakologis yang melibatkan kemampuan pikiran yang dapat menyembuhkan sistem tubuh (Wainsani, 2020 & Sari, dkk, 2021).

Berdasarkan penjelasan mengenai terapi relaksasi benson dapat diketahui bahwa kegiatan intervensi non-farmakologis ini dapat dilaksanakan oleh penderita LBP secara mandiri melalui edukasi oleh perawat di rumah ataupun di PUSKESMAS terlebih dahulu. Namun sayangnya saat ini pemberian intervensi non-farmakologis dengan terapi relaksasi benson ini masih kurang optimal bahkan cenderung belum diketahui oleh masyarakat. Oleh karena itu, berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian terkait pemberian terapi relaksasi benson pada pasien dengan *Low Back Pain* (LBP) di RSUD Brigjend H. Hasan Basry Kandungan dalam upaya menurunkan intensitas nyeri pada penderita LBP dengan terapi non-farmakologis.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang dijelaskan, maka rumusan masalah dalam studi kasus ini adalah "Bagaimana hasil analisis asuhan keperawatan terkait penerapan relaksasi benson pada salah satu pasien dengan diagnosa medis *Low Back Pain* (LBP) di RSUD Brigjend H. Hasan Basry Kandangan?"

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menggambarkan upaya menurunkan intensitas nyeri pada pasien *low back pain* (LBP) menggunakan teknik relaksasi benson.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi pengkajian pada Tn. F dengan *low back pain* (LBP)
- b. Merumuskan diagnosa Keperawatan pada Tn. F dengan *low back pain* (LBP)
- c. Menggambarkan intervensi keperawatan upaya menurunkan intensitas nyeri pada pasien *low back pain* (LBP) menggunakan teknik relaksasi benson
- d. Melaksanakan implementasi keperawatan upaya menurunkan intensitas nyeri pada pasien *low back pain* (LBP) menggunakan teknik relaksasi benson
- e. Melakukan evaluasi keperawatan upaya menurunkan intensitas nyeri pada pasien *low back pain* (LBP) menggunakan teknik relaksasi benson

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Aplikatif

Sebagai upaya untuk menurunkan intensitas nyeri pada klien yang menderita *low back pain* (LBP) dan meningkatkan aktivitas klien yang mulai terbatas akibat respon nyeri.

1.4.2 Manfaat Institusi

Sebagai acuan dalam kegiatan proses belajar dan bahan pustaka tentang asuhan keperawatan pada klien dengan *low back pain* (LBP).

1.4.3 Manfaat Bagi Penulis

Untuk menambah wawasan dan pengalaman bagi penulis khususnya dibidang keperawatan pada klien dengan *low back pain* (LBP), serta mengetahui efektifitas penerapan metode relaksasi benson untuk mengurangi nyeri.

1.5 Penelitian Terkait

1.5.1 Penelitian terkait penggunaan terapi relaksasi benson adalah penelitian yang berjudul “Penerapan Terapi Relaksasi Benson dalam Menurunkan Nyeri Akut pada Pasien dengan *Low Back Pain* (LBP)” oleh Ridwan, S.M & Isnawati, P (2022). Persamaan yang diambil pada penelitian ini terletak pada sampel yaitu berupa pasien yang mengalami *Low Back Pain*, sedangkan perbedaannya terdapat pada skala nyeri sebelum intervensi. Pada penelitian ini skala nyeri sebelum intervensi adalah 6 sedangkan skala nyeri pada sampel peneliti pada skala 4.

1.5.2 Penelitian lain oleh Rinda, H.R., dkk (2020) yang berjudul “*The Combination of Benson Relaxation and Pelvic Tilting on the Scale of Low Back Pain in Pregnant Woman*”, perbedaannya pada penelitian ini sampel yang diambil adalah ibu hamil yang mengalami LBP dan diambil sebanyak 56 responden, sedangkan peneliti hanya berfokus pada 1 orang pasien yang mengalami LBP. Selain jumlah dan jenis sampel yang berbeda, intervensi yang diberikan pada penelitian Rinda

berupa kombinasi terapi non farmakologi, sedangkan peneliti hanya menggunakan terapi relaksasi benson.

- 1.5.3 Penelitian oleh Eva, D.R (2021) yang berjudul “*The Differences in the Effectiveness of Benson Relaxation and Massage Efflurage pn the Intensity of Back Pain with History of Low Back Pain in Adults*”, pada penelitian ini juga melakukan perbandingan intervensi antara pemberian terapi relaksasi benson dan *efflurage massage* untuk menilai intervensi mana yang lebih efektif. Sampel penelitian ini juga dibagi menjadi 2 kelompok perlakuan.
- 1.5.4 Penelitian lain berjudul “Penurunan Intensitas Skala Nyeri Pasien Appendiks Post Appendiktomi Menggunakan Teknik Relaksasi Benson” oleh Siti, W & Khoiriyah, K (2020), perbedaan pada penelitian ini terletak pada jenis penyebab nyeri yang diderita pasien yaitu nyeri pada pasien post appendiktomi.
- 1.5.5 Penelitian terkait lainnya yaitu berjudul “Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Penurunan Nyeri pada Pasieb Post Operasi *Sectio Caesarea* di RSUD dr. Achmad Mochtar Bukit Tinggi” oleh Kriscillia, M.M., dkk (2020), pada penelitian ini perbedaannya juga terletak pada jenis penyebab nyeri yang dialami pasien yaitu nyeri post *section caesarea*, serta perbedaan pada jumlah sampel yang diambil, pada penelitian ini menggunakan 30 responden yang dibagi menjadi 2 kelompok intervensi dan kontrol.