BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan negara agraris yang mayoritas masyarakatnya berprofesi sebagai petani. Secara geografis Indonesia berada pada wilayah tropis yang mana sangat berpotensi untuk komoditas pertanian seperti padi, sawit, karet, dan palawija. Berdasarkan data yang dikeluarkan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2022, jumlah petani di Indonesia mencapai 35,9 juta orang (Wiratno *et al*., 2023; (Nurriwanti, 2025). Provinsi Jawa Tengah memiliki potensi pertanian besar dengan luas lahan pertanian mencapai sekitar 1,5juta hektar, yang sebagian besar terdiri dari tanaman pangan seperti padi, jagung, dan kedelai (BPS Jawa Tengah, 2023). Provinsi ini juga menjadi salah satu penghasil utama beras nasional dengan kontribusi sekitar 11% dari total produksi beras Indonesia.

Menurut sensus pertanian Karanganyar (2023) kelurahan Gayamdompo menyumbang 380 dan 441 rumah tangga yang mengelola padi sawah inbrida, memperlihatkan dominasi varietas ini di kecamatan Karanganyar. Kelurahan Gayamdompo menjadi salah satu kelurahan dengan kontribusi terbesar dalam pengelolaan padi di kecamatan Karanganyar. Kelurahan Gayamdompo, yang memiliki aktivitas di tiga subsektor, juga berpotensi menjadi pusat pengembangan pertanian yang lebih terintegrasi. Sehingga banyak dari masyarakatnya yang bekerja menjadi petani (BPS Kabupaten Karanganyar, 2024).

Menjadi petani merupakan salah satu pekerjaan yang memerlukan tenaga yang cukup besar mulai dari menanam, mencangkul, membajak, dan memanen. Kegiatan tersebut sangat berpengaruh terhadap posisi kerja petani yang akan menimbulkan beberapa permasalahan. Petani merupakan kelompok

yang rentan terkena *Low Back Pain Myogenic* karena posisi bekerja yang tidak ergonomis dan berlangsung lama (Lintin, 2020).

Low Back Pain Myogenic merupakan salah satu bentuk kelainan pada struktur tulang belakang yang umumnya dapat terjadi karena adanya trauma dan pergeseran yang terjadi ke arah anterior-posterior. Kondisi LBP *myogenic* ini juga dapat disertai dengan adanya nyeri atau tanpa disertai nyeri. Gejala yang disebabkan dari *Low Back Pain Myogenic* ini karena banyaknya aktivitas yang berlebihan pada punggung bagian bawah yang dapat menyebabkan terjadinya trauma, *overuse*, serta pergeseran pada tulang vertebra dari *thoracal* 12 sampai bagian bawah pinggul. Nyeri ini bisa disebabkan karena posisi kerja yang salah dengan durasi kerja yang lama, yang berdampak seluruh tubuh bagian atas tertumpu di daerah *lumbosacral*, sehingga akan membuat otot punggung bawah akan bekerja lebih berat sehingga memicu masalah pada otot punggung bawah (Hikhmah, 2022).

Prevalensi LBP menurut *World Health Organisation* (WHO) (2022) menyatakan bahwa gangguan musculoskeletal di dunia berjumlah 1,71 milyar, sedangkan LBP adalah masalah kesehatan ke 3 di dunia. Prevalensi *Low Back Pain Myogenic* secara global tercatat 7,3% yang terjadi pada 540 juta orang dan sering terjadi pada wanita. Pada tahun 2017 diketahui bahwa prevalensi LBP *myogenic* sebesar 15-45% terjadi di Amerika Serikat dimana paling banyak terjadi pada kelompok usia 35-55 tahun. Hasil survei menunjukkan bahwa 11-12% pasien LBP *myogenic* mengalami kecacatan dan kecenderungan kambuh cukup besar sehingga meyebabakan penderita tidak dapat beraktivitas (Aditya, 2017; (Irmayani *et al*., 2022).

Indonesia tercatat 24,7% yang dimana hampir 75% diantaranya ini berkaitan dengan pekerjaan. masalah kesehatan yang nyata di Indonesia, *Low Back Pain* menjadi penyakit nomor dua setelah *influenza* (Sahara et al., 2020). Sebanyak 90% dari semua kasus nyeri punggung bawah disebabkan oleh faktor *myogenic* (Al & Sudaryanto, 2024). Sekitar 65% penduduk Indonesia menderita *Low Back Pain Myogenic* sebagai nyeri kronis atau akut. Menurut

Kemenkes Republik Indonesia (2018), prevalensi di Indonesia terdapat 18% LBP *myogenic* (Nugraha *et al*., 2024).

Dampak LBP *myogenic* jika tidak segera diberikan penanganan dapat menyebabkan nyeri yang bertambah hebat (Dasa, 2024). Masalah yang timbul dari *Low Back Pain Myogenic* dapat memengaruhi kemampuan fungsional seseorang, seperti keterbatasan saat mengangkat, membawa dan menurunkan beban berat, penurunan kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari, penurunan kualitas kerja, dan kehilangan jam kerja pada usia produktif dan lanjut usia (Aziz *et al*., 2024).

Nyeri merupakan keluhan utama pada LBP *myogenic* karena gangguan terjadi pada jaringan otot yang kaya nociceptor, sehingga stres mekanik dan inflamasi mikro langsung mengaktivasi reseptor nyeri dan menimbulkan nyeri lokal tanpa disertai gangguan neurologis (Cozacov *et al*., 2022). Pada kasus *Low Back Pain Myogenic* otot-otot punggung serta otot penopang seperti otot inti (*core*) dan *gluteal* sering mengalami ketegangan, kelemahan, atau ketidakseimbangan yang menimbulkan nyeri dan keterbatasan gerak (Supatmi *et al*., 2024). Sehingga perlu dilakukan penanganan yang tepat terkait dengan permasalahan tersebut.

Gluteal Muscle Strengthening adalah latihan terapeutik yang terstruktur yang menargetkan peningkatan kekuatan otot, kontrol neuromuscular otot-otot gluteal, dan aktivasi otot-otot gluteal dengan tujuan meningkatkan stabilitas otot pelvis dan mengoptimalkan distribusi beban mekanis pada punggung bawah untuk membantu mengurangi nyeri serta disabilitas pada pasien nyeri punggung bawah *musculoskeletal* (Ahn *et al*., 2024). Menurut penelitian yang telah dilaksanakan oleh (Ahn et al., 2024) menunjukkan hasil bahwa *Gluteal Muscle Strengthening* dapat meningkatkan stabilitas tulang belakang dan panggul yang menyebabkan berkurangnya nyeri punggung bawah dan meningkatkan fungsi punggung bawah.

Core stability exercise merupakan teknik latihan dengan melatih kemampuan neuromuskular dan sistem kontrol motorik pada otot *lumbopelvic*

dan otot abdominal untuk menurunkan nyeri, meningkatkan stabilitas lumbopelvic dan mencegah atau memperbaiki cedera pada tulang belakang (Sampurno *et al*., 2023). Tujuan *Core Stability Exercise* adalah untuk mengembalikan fungsi otot normal untuk mencegah gaya geser yang dapat menyebabkan kekakuan segmental dan ketidakstabilan tulang belakang lumbar, meningkatkan kontrol neuromuskular daerah panggul, dan mengurangi cedera lumbar (Ahn *et al*., 2024).

Core muscle yang aktif akan meningkatkan stabilitas tulang belakang, karena *core muscle* yang aktif akan meningkatkan tekanan *intraabdominal brace* yang meningkat stabil dari tulang belakang. Peningkatan ini dapat meningkatkan kontrol tulang belakang pada individu nyeri punggung bawah. Pemberian terapi latihan berupa *core stability* yang dilakukan dengan benar dapat memberikan peningkatan kekuatan otot yang mengalami kelemahan sekaligus dapat mengurangi nyeri dan meningkatkan aktivitas fungsional (Wada *et al*., 2024).

Setelah melakukan studi pendahuluan di Komunitas Rukun Tani yang telah dilakukan secara acak sebanyak 8 orang petani didapatkan 4 orang petani yang mengalami keluhan nyeri karena *Low Back Pain Myogenic*. Berdasarkan uraian diatas sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Kombinasi *Gluteal Muscle Strengthening* dan *Core Stability Exercise* Terhadap Penurunan Nyeri Penderita *Low Back Pain Myogenic* pada Petani di Komunitas Rukun Tani.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh kombinasi *Gluteal Muscle Strengthening* dan *Core Stability Exercise* terhadap penurunan nyeri pada penderita *Low Back Pain Myogenic*?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

   Untuk mengetahui apakah ada pengaruh pemberian kombinasi *Gluteal Muscle Strengthening* dan *Core Stability Exercise* terhadap penurunan nyeri pada penderita *Low Back Pain Myogenic*.

2. Tujuan khusus

   Untuk mengetahui apakah ada pengaruh pemberian kombinasi *Gluteal Muscle Strengthening* dan *Core Stability Exercise* terhadap penurunan nyeri pada penderita *Low Back Pain Myogenic*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

   Memberikan landasan bagi peneliti lain dalam melakukan penelitian lainnya yang sejenis dalam menangani masalah yang sama.

2. Manfaat praktis

   a. Masyarakat terutama petani lansia diharapkan dapat mennerapkan latihan yang telah diberikan dan supaya menerapkan pola hidup sehat.

   b. Menjadikan bukti praktik ilmiah dan dasar pengaruh intervensi *Gluteal Muscle Strengthening* dan *Core Stability Exercise* terhadap penurunan nyeri pada petani penderita *Low Back Pain Myogenic*.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Penulis dan Tahun	Judul	Persamaan	Perbedaan
1.	Jehaman *et al*., 2023	Pengaruh *William Flexion Exercise* Dan *Core Stability Exercise* Terhadap Nyeri pada Pasien *Low Back Pain Myogenic*	Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah mengetahui pengaruh dari *Core Stability Exercise* pada kasus *Low Back Pain Myogenic*	Pada artikel terkait intervensi menggunakan *William Flexion Exercise* dan *Core Stability Exercise.* Sedangkan, pada penelitian ini intervensi menggunakan kombinasi *Gluteal Muscle Strengthening* dan

				Core Stability Exercise
2.	Saputro *et al*., 2023	Efektivitas Kombinasi *Electrotherapy* Dan *Core Stability Exercise* Pada Pasien *Low Back Pain Myogenic*	Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah mengetahui pengaruh dari *Core Stability Exercise* pada kasus *Low Back Pain Myogenic*	Pada artikel terkait intervensi menggunakan kombinasi *Electrotherapy* dan *Core Stability Exercise.* Sedangkan pada penelitian ini intervensi menggunakan kombinasi *Gluteal Muscle Strengthening* dan *Core Stability Exercise*
3.	Onsy *et al*., 2024	Pengaruh Penguatan Otot *Gluteus Medius* terhadap Nyeri, Fungsi, dan Makromorfologi Otot pada Nyeri Punggung Bawah Kronis Nonspesifik: Uji Coba Terkontrol Acak	Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah mengetahui pengaruh dari *Gluteal Muscle Strengthening* pada kasus *Low Back Pain*	Pada artikel terkait intervensi menggunakan kombinasi *Gluteus Medius Strengthening*. Sedangkan pada penelitian ini intervensi menggunakan kombinasi *Gluteal Muscle Strengthening* dan *Core Stability Exercise*
4.	Mustofa *et al*., 2024	Pengaruh *Neuromuscular Taping* Pada *Core Stability Exercise* Terhadap Sensasi Nyeri Kasus *Myogenic Low Back Pain*	Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah mengetahui pengaruh dari *Core Stability Exercise* pada kasus *Low Back Pain Myogenic*	Pada artikel terkait intervensi menggunakan kombinasi *Neuromuscular Tapping* dan *Core Stability Exercise.* Sedangkan, pada penelitian ini intervensi menggunakan kombinasi *Gluteal Muscle Strengthening* dan *Core Stability Exercise*