

LANSIA BUGAR, TANPA NYERI PUNGGUNG BAWAH

Proses penuaan merupakan proses kumulatif dari beberapa perubahan patofisiologi pada organ tubuh yang terjadi dari waktu ke waktu yang dapat memunculkan keluhan hingga menimbulkan risiko berkembangnya penyakit degeneratif hingga kematian (Susilowati et al., 2021). Salah satu keluhan lansia akibat degeneratif yang sering ditemukan adalah nyeri pada daerah punggung bagian bawah, yang biasa dikenal dengan *Low Back Pain* (LBP).

LBP merupakan kondisi yang sering membawa pasien untuk mencari pengobatan. Ditemukan 80% lansia mempunyai kasus nyeri punggung yang ditimbulkan oleh karena otot yang bekerja secara berlebihan. Peneliti Italia melalui *Study of Community-dwelling*, melaporkan prevalensi *LBP* sekitar 32% pada usia di atas 65 tahun dan 36% pada usia 70-79 tahun. Sedangkan prevalensi penyakit muskuloskeletal pada usia di atas 60 tahun di negara berkembang dilaporkan antara 18% - 29% tiap bulannya (Fejer et al., 2012).

LBP pada lansia biasanya ditemukan sebagai nyeri kronis yang terjadi lebih dari 3 bulan. Rasa nyeri dapat berulang atau kambuh kembali. Pada fase ini biasanya sembuh pada waktu yang lama. *LBP* kronik dapat terjadi karena *osteoarthritis*, *rheumatoidarthritis*, proses degenerasi *discus intervertebralis*, dan tumor (Mentari, 2019).

Penyebab sesungguhnya dari *LBP* adalah proses degenerasi *discus intervertebralis*. Biasanya keluhan nyeri punggung bawah ini mulai ditemui pada dekade kedua dan meningkat kejadiannya hingga dekade kelima sekitar usia 55 tahun (Winata, 2014).

Sejalan dengan meningkatnya usia akan terjadi degenerasi pada tulang dan keadaan ini mulai terjadi di saat seseorang berusia 30 tahun. Degenerasi ini berupa kerusakan jaringan, penggantian jaringan menjadi jaringan parut, dan pengurangan cairan. Hal tersebut menyebabkan stabilitas pada tulang dan otot menjadi berkurang. Semakin tua seseorang, semakin tinggi risiko orang tersebut mengalami penurunan elastisitas pada tulang yang menjadi pemicu timbulnya gejala nyeri punggung bawah. Semakin bertambahnya usia seseorang, risiko untuk menderita *LBP* akan semakin meningkat karena terjadinya kelainan pada *discus intervertebralis* (WHO, 2013).

Salah satu terapi sederhana untuk mencegah dan mengurangi keluhan nyeri punggung adalah dengan berolahraga. Bagi lansia, walaupun melelahkan, olahraga jauh lebih baik daripada menghabiskan waktu di sofa (Misriani, 2000). Keengganan ini dikarenakan adanya anggapan bahwa rasa nyeri itu umum didapatkan pada umur lansia. Apabila tugas rutin ini tidak lagi dilakukan dan jika kegiatan atau usaha penggantinya (*exercise*) tidak dijalankan, maka sering kali akan terlihat gejala pengendoran otot, sekalipun orang tua yang mengalami

gangguan kesehatan yang kronis atau yang sekadar menderita gejala penuaan masih dapat melakukan beberapa jenis kegiatan fisik dalam batas yang dimungkinkan untuk keadaan kesehatan mereka (Wolf, 2000).

Lansia umumnya merasa takut jika nantinya *exercise* akan mengakibatkan kesakitan yang lebih parah karena tulang sudah tidak sekuat dulu lagi. Selain olah raga, penatalaksanaan *LBP* pada lansia adalah mencari aktivitas yang cocok dengan kemampuan jasmani dan rohani lansia, pemberian makanan yang bergizi, anjurkan untuk istirahat secukupnya, pendekatan fisiologis dan pendekatan kognitif.

Beberapa penelitian juga telah membuktikan bahwa olahraga air (*Aquatic Exercises*), secara statistik ditemukan signifikan mengurangi rasa sakit dan meningkatkan fungsi fisik pada pasien dengan *LBP*. Latihan air (berenang) dapat didorong sebagai bagian dari program latihan untuk pasien dengan *LBP*. Bahkan bukan hanya menghilangkan nyeri, berenang juga meningkatkan kebugaran tubuh (Shi et.al, 2018).

Daftar Pustaka

- Andini F. 2015. Risk Factors of Low Back Pain in Workers. *Journal Majority* . Universitas Lampung. 4(1): 12-19
- Darmojo, R. 1999. *Buku Ajar Geriatri Edisi I*. Jakarta: Balai Pustaka FKUI.
- Mentari, EW. 2019. Hubungan antara Indeks Massa Tubuh dengan Kejadian Low Back Pain pada Pegawai PT X di Pekanbaru. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti
- Susilowati, S., Susanti, F., & Samsuni, S. (2021). The Effect Of Back Massage Therapy On Rheumatic Pain In The Elderly In The Geriatric Clinic Kesdam Cijantung Hospital, East Jakarta Year2019. *Journal of Ageng And Family*, 1(1), 37-45. <https://doi.org/10.52643/joaf.v1i1.1735>
- World Health Organization. 2013. Low Back Pain. *Priority Medicines for Europe and the World*. 81: 671- 6
- Winata, SD. 2014. Diagnosis dan Penatalaksanaan Nyeri Punggung Bawah dari Sudut Pandang Okupasi. *Jurnal Kedokteran Meditek*. 20 (54):20-27
- Zhongju Shi, MD, Hengxing Zhou, PhD, Lu Lu, PhD, Bin Pan, MD, Zhijian Wei, MD, Xue Yao, PhD, Yi Kang, MM, Lu Liu, MM, and Shiqing Feng, PhD, (2018), Aquatic Exercises in the Treatment of Low Back Pain. A Systematic Review of the Literature and Meta-Analysis of Eight