

Mengenal Low Back Pain

Oleh: dr. A. Eki Dewanti

Nyeri punggung bawah atau juga dikenal dengan istilah *low back pain* adalah rasa sakit yang timbul pada punggung bagian bawah tubuh, meliputi tulang punggung bawah, pinggang, dan panggul. Nyeri dapat bersifat tumpul maupun tajam, disertai dengan sensasi seperti terbakar, kebas, atau kesemutan. Nyeri dapat menjalar ke tungkai, tergantung pada struktur tubuh yang terlibat, seperti otot, ligamen, diskus intervertebralis, atau saraf tulang belakang. Rasa nyeri ini dapat bersifat ringan hingga berat dan bisa berlangsung dalam waktu singkat (akut) maupun jangka panjang (kronis).

Penyebab paling umum dari *low back pain* seringkali berkaitan dengan postur tubuh, otot, atau ligamen namun tanpa kelainan struktural yang signifikan. Di sisi lain, terdapat pula jenis nyeri punggung bawah yang bersifat spesifik, yang disebabkan oleh kondisi medis tertentu seperti hernia nukleus pulposus (HNP), fraktur kompresi, infeksi vertebra, tumor, hingga penyakit inflamasi seperti spondilitis ankilosa.

Sejumlah faktor tertentu juga dapat memicu *low back pain*, seperti:

- Postur tubuh buruk, terutama saat duduk lama atau mengangkat beban berat
- Obesitas
- Merokok
- Pekerjaan fisik berat
- Stres dan faktor psikologis
- Penuaan (degenerasi diskus)
- Cedera

Jika terdapat tanda-tanda bahaya seperti kelemahan tungkai, gangguan dalam berkemih atau buang air besar, nyeri hebat yang tidak merespon obat, adanya penurunan berat badan signifikan, atau demam tanpa sebab yang jelas harus segera dievaluasi secara menyeluruh. Pemeriksaan penunjang seperti MRI, CT scan, atau pemeriksaan laboratorium mungkin diperlukan.

Tatalaksana *low back pain* pada umumnya dimulai dari terapi konservatif. Istirahat singkat selama 1–2 hari mungkin diperlukan untuk fase akut, namun mobilisasi sangat dianjurkan agar otot tidak melemah. Penggunaan obat pereda nyeri seperti parasetamol atau antiinflamasi non-steroid (NSAID) dapat membantu meredakan keluhan. Pada beberapa kasus, diberikan juga pelemas otot atau obat-obatan adjuvan untuk komponen nyeri neuropatik. Sementara itu, perlu diimbangi dengan terapi fisik atau fisioterapi yang bertujuan mengembalikan kekuatan dan fleksibilitas otot punggung. Latihan fisik yang terarah, seperti stretching, penguatan otot punggung dan perut, serta koreksi postur dapat mempercepat penyembuhan dan mencegah kekambuhan. Dalam beberapa kasus yang lebih berat, seperti nyeri yang disebabkan oleh hernia diskus atau kelainan struktural tulang belakang, intervensi medis lanjutan seperti operasi dapat dipertimbangkan.

Penderita *low back pain* penting untuk mengetahui ergonomi dalam aktivitas harian, cara mengangkat beban dengan benar, serta pentingnya menjaga berat badan ideal untuk mengurangi

tekanan pada bagian punggung bawah. Penderita dianjurkan mengonsumsi makanan bergizi seimbang dan rutin berolahraga.

Mari kita jaga kesehatan tulang belakang kita, karena punggung yang sehat adalah fondasi bagi tubuh yang kuat dan aktif.