

## **Nyeri Pinggang lama dan mengganggu? Hati-hati penyakit pinggang kronis!**

Prof. Dr. dr. Tjokorda Gde Bagus Mahadewa, M.Kes, Sp.BS(K)Spinal, FICS, FINSS

dr. A. A. Ngr. Agung Harawikrama Adityawarma

Sub Departemen/KSM/Program Studi Spesialis Bedah Saraf FK Unud/RSUP Sanglah

Nyeri pinggang mungkin pernah dialami oleh seluruh masyarakat dan merupakan salah satu alasan pasien untuk mengunjungi dokter. Nyeri pinggang ini merupakan suatu pengalaman tidak menyenangkan bisa terjadi hilang timbul atau menetap, diperberat oleh perubahan posisi seperti membungkuk, berdiri ataupun berjalan. Perlu diketahui nyeri pinggang juga dibagi pembagiannya berdasarkan durasi dirasakan nyeri, nyeri pinggang akut terjadi dimana keluhan nyeri berlangsung dalam beberapa hari dan minggu dan nyeri pinggang kronis dimana keluhan dirasakan sudah 3 bulan dan selalu berulang. Nyeri pinggang ini apabila berlangsung pada waktu yang cukup lama, jika dibiarkan dapat menyebabkan gangguan saat beraktifitas dan menurunnya kualitas hidup.<sup>1</sup>

Nyeri pinggang kronis dapat disebabkan oleh berbagai macam sumber nyeri, yang dimana dapat disebabkan kelainan dari berbagai sumber anatomi seperti akar saraf, otot, , struktur fasia, tulang, persendian, maupun organ di dalam rongga perut. Untuk mengatasi masalah nyeri pinggang kronis sangatlah sulit diperlukan keahlian wawancara medis yang baik dan diperkuat dengan pemeriksaan penunjang yang tepat. Beberapa hal yang dapat menyebabkan nyeri pinggang kronis adalah regangan pada Otot dan ligament, komponen diskus tulang belakang yang menggelembung / robek, Arthritis Osteoporosis. Nyeri pinggang dikatakan lebih banyak terjadi pada wanita dibandingkan dengan pria. Tingkat kejadian nyeri pinggang bertambah sesuai dengan bertambahnya usia.

Beberapa faktor resiko yang berkontribusi dalam nyeri pinggang kronis adalah

- Usia, resiko nyeri pinggang bertambah sesuai dengan penambahan usia
- Kurang aktifitas
- Kelebihan berat badan
- Penyakit seperti arthritis dan kanker dapat menyebabkan nyeri pinggang
- Mengangkat benda berat dengan cara yang salah
- Psikologis

Edukasi mengenai faktor resiko yang dapat menyebabkan nyeri pinggang kronis sangat disarankan agar dapat menghindarinya dan nantinya tidak mengalami nyeri pinggang kronis tersebut.

Beberapa penanganan awal yang bisa kita lakukan apabila mengalami nyeri pinggang kronis diantaranya. Olahraga dan Aktivitas fisik yang cukup, beberapa studi telah mengemukakan bahwa dengan olahrag dan aktifitas fisik yang cukup dapat memiliki efek terapi dan meringankan gejala nyeri pinggang kronis. Jika penanganan konservatif tidak kunjung mengurangi gejala nyeri dan malah memperparah, evaluasi kembali patut dilakukan dan mencari faktor penyebabnya. Tindakan operasi dapat dilakukan jika penyebab utama nyeri pinggang kronis salah satunya adalah herniasi diskus.

Kapan sebaiknya kita menemui dokter jika mengalami nyeri pinggang ? Apabila mendapatkan gejala nyeri yang bertahan beberapa minggu, nyeri tidak berkurang dengan istirahat, nyeri menjalar ke salah satu atau bahkan dua tungkai kaki terlebih sampai melewati lutut, menyebabkan kelemahan pada satu atau kedua kaki, dan disertai dengan penurunan berat badan yang tidak diketahui penyebabnya. Kadang kala nyeri pinggang juga dapat menjadi tanda penyakit lain jika disertai dengan demam, kesulitan buang air kecil atau besar atau setelah terjatuh. Keluhan ini harus dilakukan penanganan lebih lanjut

## Daftar Pustaka

1. Meucci R, Fassa A, Faria N. Prevalence of chronic low back pain: systematic review. *Revista de Saúde Pública*. 2015;49(0).
2. Back pain - Diagnosis and treatment - Mayo Clinic [Internet]. *Mayoclinic.org*. 2022 [cited 29 April 2022]. Available from: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/back-pain/diagnosis-treatment/drc-20369911>
3. Allegri M, Montella S, Salici F, *et al.* Mechanisms of low back pain: a guide for diagnosis and therapy. *F1000Research*. 2016;5:1530

## CHRONIC BACK PAIN

Apa yang harus diketahui tentang  
Chronic Back Pain?

Apa sih Chronic Back Pain itu?

Nyeri pinggang kronis dimana keluhan dirasakan sudah 3 bulan dan selalu berulang. Nyeri pinggang ini apabila berlangsung pada waktu yang cukup lama, jika dibiarkan dapat menyebabkan gangguan saat beraktifitas dan menurunnya kualitas hidup.

Penyebabnya apa saja sih?

Beberapa penyebabnya regangan pada Otot dan ligament, komponen diskus tulang belakang yang menggelembung / robek, Arthritis Osteoporosis. Dengan Faktor Resiko seperti usia, berat badan berlebih dan aktifitas fisik yang kurang

Bagaimana cara mengatasi  
penyakit ini?

Olahraga dan Aktivitas fisik yang cukup, Fisioterapi dan dengan obat-obatan., Tindakan operatif dapat dilakukan jjiika penyebab nyeri kronis berupa adanya tumor atau herniasi diskus

