

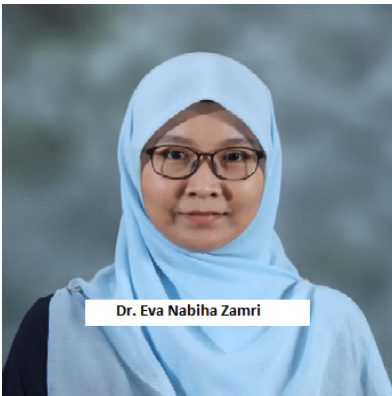
Sakit di bahagian belakang pinggang: prevalens & faktor psikologi serta pengurusan kesakitan

[f Share on Facebook](#)

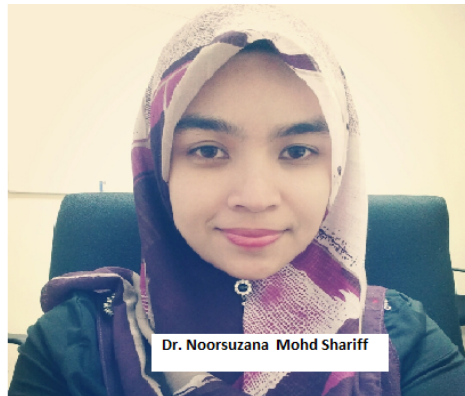
[🐦 Tweet on Twitter](#)

[📞 Whatsapp \(Mobile Only\)](#)

PUBLISHED : 30 NOVEMBER 2021



Dr. Eva Nabihah Zamri



Dr. Noorsuzana Mohd Shariff



Prof. Victor Hoe Chee Wai

Eva Nabihah binti Zamri¹, Noorsuzana Mohd Shariff¹, Prof. Victor Hoe Chee Wai bin Abdullah²

¹ Kluster Sains Gaya Hidup, Institut Perubatan dan Pergigian Termaju, Universiti Sains Malaysia, Pulau Pinang, Malaysia

² Jabatan Perubatan Kemasyarakatan & Pencegahan, Universiti Malaya, Kuala Lumpur, Malaysia.

Kesakitan otot terutamanya sakit di bahagian belakang pinggang adalah keadaan kesihatan fizikal yang seringkali dialami oleh setiap lapisan masyarakat bermula daripada kanak-kanak hingga warga emas. Menurut laporan data pada tahun 2019, sakit di bahagian belakang pinggang jarang menyebabkan kematian tetapi gangguan kesihatan ini tersenarai antara penyumbang utama kepada ketidakupayaan sepanjang hidup. Individu yang mengalami sakit di bahagian belakang pinggang kebiasaannya mempunyai gangguan dalam melakukan rutin harian, dan ini boleh menyebabkan penurunan kualiti hidup dan produktiviti kerja. Hal ini bukan sahaja memberi kesan negatif kepada individu, ia juga dipercayai telah memberi beban ekonomi yang tinggi kepada keluarga, masyarakat dan negara.

Prevalens sakit di bahagian belakang pinggang

Laporan daripada institut metrik dan penilaian kesihatan pada tahun 2017 menunjukkan bahawa terdapat peningkatan corak prevalens sakit di bahagian belakang pinggang samada di peringkat global mahupun di malaysia. Secara umum, prevalens sakit di bahagian belakang pinggang di peringkat global meningkat daripada 7.24% (95% ci [6.46%, 8.06%]) pada tahun 1990 kepada 7.83% (95%ci [7.04%, 8.64%]) pada 2017. Manakala prevalens sakit di bahagian belakang pinggang di malaysia meningkat daripada 5.01% (95%ci [4.51%, 5.60%]) pada tahun 1990 kepada 6.47% (95% ci [5.92%, 7.13%]) dalam 2017.

Selain itu, prevalens sakit di bahagian belakang pinggang juga seringkali dilaporkan dalam golongan pekerja. Julat prevalens sakit di bahagian belakang pinggang adalah berbeza bergantung kepada jenis pekerjaan. Kajian lepas menunjukkan bahawa guru sekolah dilaporkan mempunyai julat prevalens sakit di bahagian belakang pinggang antara 10% hingga 80%, pekerja kesihatan 15% hingga 80%, dan pekerja pejabat 23% hingga 38%.

Faktor risiko sakit di bahagian belakang pinggang

Faktor penyumbang sakit di bahagian belakang pinggang adalah bersifat multifaktorial. Menurut kajian lepas, masalah sakit di bahagian belakang pinggang dalam golongan pekerja sering dikaitkan dengan faktor tempat kerja. Faktor ergonomik di tempat kerja termasuklah pergerakan anggota badan yang berulang-ulang, postur badan statik dan canggung. Walau bagaimanapun, menurut pakar perubatan pekerjaan dan alam sekitar di universiti southampton, profesor david coggon, beliau berpendapat bahawa faktor ergonomik di tempat kerja bukanlah merupakan faktor penyumbang utama. Ini kerana prevalens kesakitan otot dalam kalangan pekerja masih lagi dilaporkan dan meningkat setiap dekad walaupun terdapat alatan dan mesin yang hebat dan canggih yang disediakan bagi kemudahan para pekerja di tempat kerja.

Beliau turut menambah bahawa, kurang perhatian diberikan dalam mengkaji hubungan antara faktor psikologi dan sakit di bahagian belakang pinggang. Tekanan psikologi (psychological distress) merupakan indikator penting bagi status kesihatan mental individu. Kesihatan mental yang terjejas didapati berkait rapat dengan manifestasi sakit keterlaluan di mana-mana bahagian otot badan. Ini disokong oleh penemuan kajian tempatan yang dilakukan secara longitudinal di mana status kesihatan mental individu merupakan antara faktor utama yang perlu diambil kira dalam merawat sakit di bahagian belakang pinggang. Kajian ini turut mendapati bahawa gejala kerisauan yang berlebihan merupakan faktor peramal sakit di bahagian belakang pinggang yang signifikan dalam kalangan pesakit. Manakala, penemuan

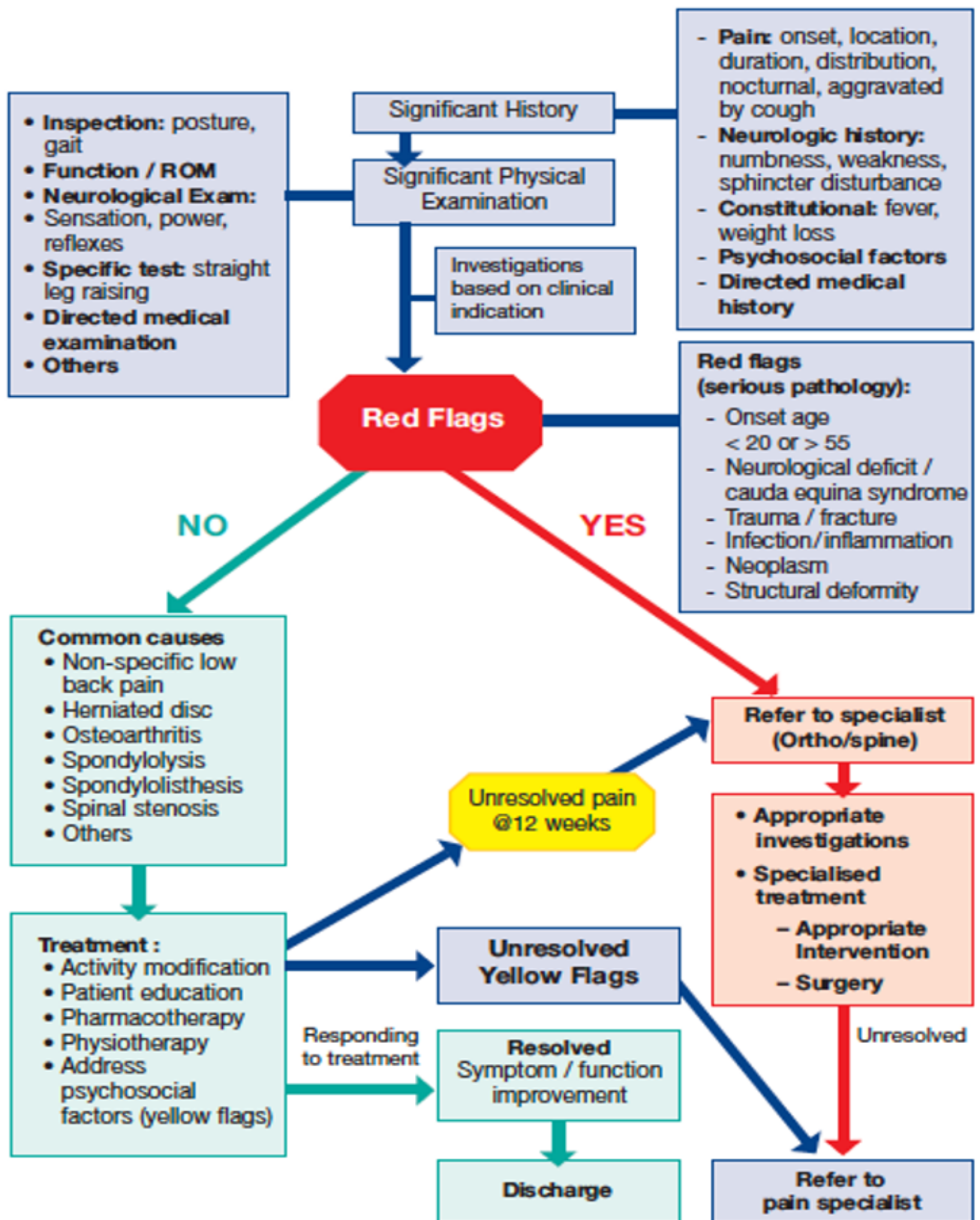
kajian luar pula mendapati gejala kemurungan dikaitkan dengan peralihan keadaan sakit di bahagian belakang pinggang daripada akut ke kronik.

Sehingga kini, perhubungan antara masalah sakit di bahagian belakang pinggang dan tekanan psikologi masih belum ada penjelasan yang jelas sama ada melalui mekanisme biologi termasuklah peranan neurotransmitter dan sitokin reseptor. Secara amnya, individu yang mengalami gangguan mood cenderung bimbang tentang kesihatan mereka, memberi lebih perhatian kepada kesakitan dan sebagai akibatnya lebih cenderung untuk mengelakkan aktiviti harian. Ini menyebabkan gejala kesakitan bertambah buruk dan menghalang pemulihan.

Rawatan sakit di bahagian belakang pinggang

Secara umum, pengumpulan maklumat kesihatan bagi individu yang mendapatkan rawatan bagi sakit di bahagian belakang pinggang di pusat kesihatan akan diambil oleh pengamal perubatan. Seterusnya penilaian fizikal akan dilakukan untuk menentukan samada sakit yang dialami mempunyai patologi tulang belakang yang serius (red flags). Sekiranya sakit di bahagian belakang pinggang itu bukan sesuatu yang serius dan memudaratkan pesakit, ia akan diklasifikasikan sebagai yellow flags dan rawatan yang bersesuaian akan diberikan kepada pesakit.

Kesimpulannya, individu yang mempunyai sakit di bahagian belakang pinggang dan mempunyai ketidakupayaan yang minimal perlu tahu dan cakna akan cara mengurus secara sendiri kesakitan tersebut. Pengubahsuaian aktiviti ketika sakit dan pengurusan psikologi seperti teknik pernafasan dan kesedaran atau perhatian penuh (mindfulness) dapat membantu mengurangkan sakit di bahagian belakang pinggang yang mudah dilakukan pada bila-bila masa dan di mana sahaja.



Diagnostik dan pengurusan sakit di bahagian belakang pinggang (sumber: malaysian low back pain management guidelines, 2009)

Penulis artikel

Nama penulis:

Dr eva nabiha zamri

Afiliasi:

Kluster sains gaya hidup, institut perubatan dan pergigian termaju

Bidang kepakaran:

Kesihatan awam

Nama penulis:

Dr. Noorsuzana mohd shariff

Afiliasi

Kluster sains gaya hidup, institut perubatan dan pergigian termaju

Bidang/kepakaran:

Kesihatan awam

Nama penulis:

Prof. Victor hoe chee wai bin abdullah

Afiliasi

Jabatan perubatan kemasyarakatan & pencegahan, universiti malaya

Bidang/kepakaran:

Kesihatan pekerjaan