

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latarbelakang

Kehamilan merupakan suatu proses yang berlangsung selama sembilan bulan di mana seorang wanita mengandung embrio dan janin yang sedang berkembang di dalam rahimnya (WHO, 2017). Di Indonesia terdapat 4.884.711 ibu hamil berdasarkan Laporan Ditjen Kesehatan Masyarakat 2021. Angka kehamilan di Indonesia, seperti di wilayah Provinsi DI Yogyakarta terdapat sebanyak 62.352 ibu hamil (Profil Kesehatan Indonesia, 2021). Data terbaru di Provinsi DIY menunjukkan prevalensi ibu hamil daerah Bantul sebanyak 11.779 orang (RKPD Kab. Bantul, 2023).

Selama periode kehamilan terjadi perubahan fisiologis dan psikologis untuk mendukung kehamilan yang menyebabkan berbagai keluhan dan ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil saat perubahan fisiologis dan psikologis mulai berlangsung (Hamdiah et al., 2020). Selama proses adaptasi kehamilannya, ibu hamil sering mengalami ketidaknyamanan fisiologis sehingga perlu dipastikan pencegahan dan pengobatannya (Rejeki & Fitriani, 2019). Perubahan fisiologis yang terjadi selama kehamilan menyebabkan ketidaknyamanan pada ibu hamil salah satunya perubahan pada sistem *muskuloskeletal* akibat tidak sesuai ergonomi yang menimbulkan gangguan *muskuloskeletal* seperti *Low Back Pain* (LBP) atau nyeri punggung bawah (Sukeksi et al., 2018). *Low back pain* pada ibu hamil tidak hanya disebabkan oleh kehamilan tapi dipengaruhi oleh aktivitas sehari-

hari yang dapat memperburuk kemampuan ibu hamil dalam melakukan aktivitas sehari-hari seperti perawatan fisik, berjalan, duduk, dan aktivitas seksual (Manyozo, 2019). Membungkuk berlebihan, berjalan terus menerus tanpa istirahat dan angkat beban juga dapat menyebabkan *low back pain* serta dapat diperparah apabila ibu hamil sedang dalam kondisi lelah (Fitriani, 2019). Perubahan ini mengakibatkan timbulnya rasa sakit pada bagian punggung dan pegal pada kaki. Terdapat penelitian yang dilakukan oleh Rejeki & Fitriani (2019) yang mengatakan bahwa proses perubahan yang terjadi pada ibu hamil sering menyebabkan ketidaknyamanan seperti sering bengkak kaki 20%, kram kaki 10%, sesak napas 60% dan sakit punggung 70%.

Selama masa kehamilan *low back pain* menjadi masalah *muskuloskeletal* yang umum terjadi di berbagai negara di dunia seperti prevalensi *low back pain* yang terjadi sekitar 30% sampai 78% di Amerika Serikat, Eropa, dan sebagian Afrika (Manyozo, 2019). Kejadian *low back pain* di Indonesia juga memiliki prevalensi yang tinggi seperti yang ditunjukkan oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Mafikasari & Kartikasari (2015) di berbagai daerah di Indonesia menunjukkan kejadian *low back pain* di Indonesia mencapai 60-80%. Terdapat penelitian yang dilakukan oleh Wulandari & Wantini (2021) pada tahun 2021 di daerah Berbah, Sleman yang menunjukkan sebanyak 77,80% ibu hamil merasakan ketidaknyamanan fisik seperti *low back pain* pada trimester III.

Gejala *low back pain* ditandai dengan nyeri pada daerah punggung atau panggul, daerah bokong dan tungkai sehingga menyebabkan ibu hamil sulit untuk berjalan (Sukeksi et al., 2018). Hal ini terjadi karena semakin bertambahnya usia kehamilan, intensitas *low back pain* juga akan meningkat akibat dari perubahan pusat gravitasi dan posisi tubuh ibu hamil yang sering dipengaruhi oleh semakin bertambahnya ukuran uterus sehingga menyebabkan perubahan (Fitriani, 2019). Menurut penelitian dari Pinem et al. (2022), kejadian *low back pain* pada ibu hamil trimester II dan III disebabkan oleh bertambahnya ukuran janin dan berat badan ibu sehingga memberikan tekanan pada punggung yang mengakibatkan terjadinya *low back pain*. Adapun hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Fitriani (2019), terkait kejadian *low back pain* yang sering dirasakan oleh ibu hamil dengan persentase sebesar 70% dan biasanya terjadi pada awal trimester II dan III (Wulandari & Wantini, 2021). Penelitian lain oleh Pinem et al. (2022), menambahkan bahwa sebagian besar ibu trimester II dan III dengan *low back pain* mengeluhkan nyeri dalam skala 3 (lebih nyeri) dengan jumlah persentase 40,6%. Penelitian yang dilakukan oleh Rejeki & Fitriani (2019) juga menyatakan bahwa prevalensi *low back pain* berkisar 70% pada ibu hamil awal trimester III.

Low back pain merupakan keluhan yang paling sering dilaporkan selama kehamilan dan memberikan dampak kepada ibu hamil seperti penyebab utama ibu bersalin secara *Sectio Caesarea (SC)*. Saat ini terdapat beberapa bukti empiris bidang perawatan, individu dengan keluhan nyeri

secara terus menerus tanpa penanganan yang tepat menyebabkan meningkatkan risiko penurunan kualitas hidup dan meningkatnya akses ke pelayanan kesehatan yang sifatnya kuratif (Nickel et al., 2018). Nyeri hebat yang dialami oleh sepertiga populasi dengan *low back pain* sering dikaitkan dengan keterbatasan kemampuan ibu hamil dalam bekerja secara efektif yang menjadikan buruknya kualitas hidup sehingga menyebabkan penurunan kinerja sehari-hari pada ibu hamil dengan *low back pain*. Manyozo (2019), melaporkan 24% ibu hamil dengan *low back pain* tidak dapat jalan kaki dengan jarak lebih dari 90 meter, 21% tidak dapat mengangkat beban yang biasanya mereka angkat sebelum hamil, 24% tidak dapat duduk lebih dari 10 menit bahkan 2% diantaranya tidak bisa duduk sama sekali, 7% melakukan aktivitas sangat lambat, 43% mengalami gangguan tidur, dan 24% tidak dapat berdiri terlalu lama atau lebih dari 10 menit dengan 3% diantaranya tidak bisa berdiri sama sekali. Hasil serupa juga dilaporkan oleh temuan dari Pakistan, Amerika Serikat, dan Brazil bahwa ibu hamil mengalami kualitas hidup yang buruk, aktivitas fungsional harian yang terbatas, dan kecacatan akibat *low back pain*.

Selain perubahan fisiologis, perubahan psikologis juga terjadi pada trimester II dan III dengan ditandai munculnya rasa cemas dan nyeri. Kecemasan ini merupakan refleksi dari kehamilannya atau *stressor* yang dapat merangsang sistem saraf *sympatis* dan modula kelenjar *adrenal* yang menyebabkan terjadinya peningkatan hormon *adrenalin* atau *epinefrin*. Peningkatan hormon tersebut mempengaruhi peningkatan ketegangan pada

ibu hamil yang menyebabkan kecemasan dan ketidaknyamanan fisik lebih lanjut (Suryani & Handayani, 2018). Sehingga ibu yang sedang hamil lebih mudah mengalami gangguan pada sistem saraf dan mentalnya (Purnamasari, 2019). Ketika perubahan ini terjadi ibu akan beradaptasi untuk menyesuaikan kondisinya. Penelitian dari Lebel et al. (2020) menyebutkan bahwa kondisi psikologis ibu hamil dipenuhi oleh rasa kecemasan terkait dengan kehamilannya.

Berbagai keluhan yang dialami oleh perempuan terutama ketika sedang dalam masa kehamilan ini sesuai dengan firman Allah SWT dalam Al-Qur'an surat Luqman ayat 14 tentang kondisi wanita yang sedang hamil:

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَىٰ وَهْنٍ وَفِصْلَهُ
 فِي عَامَيْنِ أَنِ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَىٰ الْمَصِيرِ ﴿١٤﴾

Artinya: “Dan kami perintahkan kepada manusia (berbuat baik) kepada kedua orang ibu bapaknya; ibunya telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah-tambah, dan menyapihnya dalam dua tahun. Bersyukurlah kepada-Ku dan kepada kedua orang ibu bapakmu, hanya kepada-Kulah kembalimu.” (QS. Luqman:14).

Terdapat sabda walaupun dengan keluhan tapi ibu hamil diberikan limpahan rahmat sesuai dengan sabda Rasulullah SAW yang memberikan penghargaan kepada wanita hamil karena keadaannya tidak dapat laki-laki rasakan dalam sabdanya,

“Dari Abu Hurairah, bersabda: Rasulullah SAW bersabda: “(Apabila) seorang wanita hamil, maka pahalanya adalah bagi orang yang berpuasa,

sholat, dan berjihad di jalan Allah, jika ia melahirkan, maka diberilah pahala yang tidak diketahui besarnya, jika ia menyusui anaknya setiap hisapan setara dengan memerdekakan budak” (Islami, 2019).

Adaptasi ibu hamil selama proses kehamilan tidak hanya menyebabkan keluhan *low back pain* tapi juga menyebabkan perubahan psikologis karena kehamilan merupakan masa yang rentan terhadap perubahan psikologis yang dapat memberikan dampak pada kesehatan ibu dan janin (Lebel et al., 2020). Perubahan psikologis ini disebabkan oleh perubahan hormon yang dialami ibu hamil yang menimbulkan perubahan emosional seperti rasa cemas bahkan sampai depresi. Kecemasan pada ibu hamil mulai terjadi pada trimester I kehamilan dengan tingkat kecemasan yang biasa, namun pada trimester ke- II dan III bahkan saat mendekati persalinan tingkat kecemasan ibu meningkat (Puspitasari & Wahyuntari, 2020). Gejala kecemasan yang dialami oleh ibu hamil dapat menyebabkan beberapa perubahan ibu seperti perubahan pada suasana hati, aktivitas fisik dan perkembangan janin (Lebel et al., 2020).

Perubahan fisiologis dan psikologis yang terjadi pada ibu hamil memiliki beberapa dampak seperti terjadinya *low back pain* yang juga dapat mempengaruhi kemampuan ibu hamil dalam melakukan aktivitas sehari-hari seperti merawat diri, berjalan, duduk, dan melakukan hubungan seks sehingga menyebabkan keterbatasan yang signifikan dalam aktivitas sehari-hari ibu hamil (Duarte et al., 2018). Akibat dari perubahan psikologis yang menimbulkan kondisi berupa kecemasan juga dapat memberikan dampak

pada ibu hamil dan janin karena menyebabkan perubahan pada aktivitas fisik ibu hamil (Lebel et al., 2020).

Akibat dari perubahan tersebut menyebabkan perubahan pada *attitude* atau sikap ibu seperti *attitude* dalam aktivitas fisik menjadi lebih malas yang disebabkan oleh perubahan hormonal yang menimbulkan beberapa keluhan bertambahnya berat badan, terjadinya pergeseran pusat tubuh karena uterus semakin besar, meningkatnya instabilitas sendi *sakroiliaka* dan lordosis lumbal sehingga menimbulkan rasa nyeri. Kondisi ini mengindikasikan terjadinya pemendekan yang dialami oleh otot ketika otot abdomen mulai merenggang (Purnamasari, 2019). Semakin membesarnya badan ibu hamil juga dapat memicu perubahan psikologi ibu berupa rasa malas karena dapat mempengaruhi gerak ibu, misalnya gerak menjadi lebih lambat dan mudah lelah. Ketidakmampuan ibu hamil dalam menerima perubahan mental ini dapat menurunkan aktivitasnya dalam kehidupan sehari-hari.

Jika dikaitkan dengan tingginya kejadian *low back pain* sebaiknya ibu hamil mempunyai sikap yang positif atau baik dalam melakukan olahraga ringan selama hamil agar ibu dan janinnya lebih sehat dan kecil kemungkinan terjadi masalah yang timbul saat hamil dikarenakan olahraga selama masa kehamilan dapat memperlancar proses persalinan dan membantu memberikan relaksasi pada ibu hamil awal trimester III. Ibu hamil yang mengikuti olahraga secara rutin dan intensif akan memberikan pengaruh positif pada kesehatan tubuhnya dan janin yang dikandung secara optimal (Manuaba, 2012). Namun, pada kenyataannya *attitude* ibu hamil belum

mengarah ke arah positif dikarenakan masih banyak ibu hamil yang tidak memperhatikan kondisinya dan kurangnya pengetahuan serta pemahaman ibu hamil menjadi penyebab kurangnya minat untuk berolahraga yang dapat mempengaruhi kesehatan ibu dan janin (Saphna et al., 2023). Penyebab utama ibu hamil belum mengetahui manfaat olahraga selama kehamilan yaitu karena kurangnya pengetahuan dan informasi yang didapat dikarenakan masih sedikitnya ibu hamil yang mencari informasi mengenai masalah ini (Sari & Nawangsari, 2020). Hasil sebuah studi di Posyandu Rindu Sehat, Dusun Salam, Merdikorejo, Tempel, Sleman menunjukkan minat ibu hamil dalam mengikuti latihan senam masih rendah yaitu sekitar 37,5%.

Menurut Wijayanti & Raindanti (2018), sistem pengetahuan yang lebih baik diperoleh melalui panca indra pengelihatian (mata) atau melalui penyebaran informasi seperti media cetak yang dapat memotivasi masyarakat (Andriani et al., 2022). Peneliti pada penelitian ini memberikan edukasi aktivitas fisik ibu hamil dengan menggunakan media *handbook* sebagai alat yang digunakan untuk memberikan edukasi kepada ibu hamil. Peneliti memilih *handbook* sebagai media karena *handbook* mempunyai beberapa kelebihan seperti, isi materi buku yang praktis, *desain* yang menarik, mudah dibawa kemana saja dan dapat digunakan kapanpun serta membuat lebih fokus (Nurhayati, 2019).

Melakukan aktivitas fisik dengan baik dapat membantu ibu hamil tetap sehat dan bugar, dapat meningkatkan energi, mengurangi rasa tidak nyaman, dan mempersiapkan tubuh menghadapi persalinan (Susilawati et al.,

2022). Aktivitas fisik dapat dijadikan sebagai terapi latihan gerak untuk persiapan proses persalinan baik secara fisik maupun mental, mempercepat proses persalinan, aman dan spontan (Suhesti, 2023). Adapun penelitian yang sejalan membuktikan bahwa ibu hamil yang melakukan olahraga secara teratur memiliki keluhan yang lebih ringan jika dibandingkan dengan yang tidak melakukan olahraga (Rafika, 2018).

Penelitian lain terkait tentang beberapa aktivitas yang dapat menurunkan *low back pain* seperti terdapat hubungan senam hamil dengan *low back pain* yang diteliti oleh Pinem et al. (2022), hasil *low back pain* mengalami penurunan sebanyak 17 responden atau 53,1% dengan intervensi senam selama 30 menit minimal satu kali dalam satu minggu dan dilakukan selama tiga minggu. Peneliti juga melakukan studi pendahuluan dengan lima ibu hamil trimester II dan III di wilayah kerja Puskesmas Kasihan II dengan hasil 4 dari 5 ibu merasakan *low back pain* skala di atas 5 dan 1 ibu hamil hanya dengan skala 3 yang mempengaruhi aktivitas ibu seperti yang dikeluhkan oleh 3 dari 5 ibu yang merasa aktivitasnya terganggu sehingga tidak bisa menyetrika baju dan duduk terlalu lama. Hasil dari studi pendahuluan juga menunjukkan *low back pain* yang dirasakan oleh ibu hamil juga mempengaruhi *attitude* atau sikap ibu hamil dalam melakukan aktivitas fisik sesuai dengan pernyataan 3 dari 5 ibu hamil menyampaikan tidak mau melakukan aktivitas fisik karena rasa sakit akibat *low back pain* yang membuat kurang nyaman sehingga ibu hamil belum melakukan penatalaksanaannya, jika sakit ibu hanya istirahat dan berbaring.

Berdasarkan dari latar belakang yang disampaikan diatas dan juga terkait dengan fenomena yang ada, maka penelitian ini dilakukan dengan mengangkat judul: *Pengaruh Pemberian Edukasi Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Low Back Pain dan Attitude Aktivitas Fisik pada Ibu Hamil.*

B. Rumusan Masalah

Salah satu perubahan yang terjadi selama kehamilan yaitu *low back pain* dan *attitude* aktivitas fisik. *Low back pain* merupakan keluhan yang paling sering dilaporkan selama masa kehamilan dan memberikan dampak kepada ibu hamil seperti menjadi penyebab utama ibu bersalin secara *Sectio Caesarea (SC)*. *Attitude* aktivitas fisik merupakan keluhan pada ibu hamil seperti rasa malas yang menimbulkan beberapa keluhan berupa bertambahnya berat badan, terjadinya pergeseran pusat tubuh karena uterus semakin besar, meningkatnya instabilitas sendi *sakroiliaka* dan lordosis lumbal sehingga menimbulkan rasa nyeri. Aktivitas fisik seperti olahraga dapat mengurangi nyeri yang ibu rasakan. Sehingga perlunya dilakukan edukasi untuk ibu melakukan aktivitas fisik sebagai upaya mengurangi kejadian *low back pain* pada ibu hamil Indonesia di wilayah DIY khususnya Bantul. Berdasarkan dari latar belakang diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini terkait dengan seberapa besar pengaruh pemberian edukasi aktivitas fisik terhadap kejadian *low back pain* dan *attitude* aktivitas pada ibu hamil?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui pengaruh pemberian edukasi aktivitas fisik terhadap kejadian *low back pain* dan *attitude* aktivitas fisik pada ibu hamil.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden (umur, usia kehamilan, paritas, tingkat pendidikan, dan jenis pekerjaan).
- b. Mengetahui *low back pain* pada ibu hamil sebelum dan sesudah pemberian edukasi aktivitas fisik.
- c. Mengetahui *attitude* aktivitas fisik pada ibu hamil sebelum dan sesudah pemberian edukasi aktivitas fisik.
- d. Mengetahui perbedaan rata-rata *low back pain* dan *attitude* aktivitas ibu hamil sebelum dan sesudah edukasi aktivitas fisik.

D. Manfaat Penelitian

a. Bagi Masyarakat/Ibu Hamil

Penelitian ini dapat memberikan informasi dan meningkatkan pengetahuan masyarakat/ibu hamil tentang pengaruh pemberian edukasi aktivitas fisik terhadap kejadian *low back pain* dan *attitude* aktivitas fisik pada ibu hamil sebagai upaya dalam mengatasi kejadian *low back pain* dan *attitude* aktivitas pada masa kehamilan.

b. Bagi Ilmu Keperawatan

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan informasi dan dapat dijadikan sebagai pertimbangan perawat dalam melakukan intervensi

keperawatan terkait dengan pemberian edukasi aktivitas fisik terhadap kejadian *low back pain* dan *attitude* aktivitas fisik pada ibu hamil.

c. Bagi Layanan Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan untuk layanan kesehatan atau institusi setempat sebagai salah satu pengembangan ilmu keperawatan dalam menerapkan edukasi aktivitas fisik ibu hamil sebagai upaya dalam mengatasi *low back pain*. Sehingga diharapkan dapat meningkatkan pelayanan dalam penatalaksanaan yang baik pada ibu hamil dengan *low back pain*.

d. Bagi Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, ilmu pengetahuan dan pengalaman terkait dengan pemberian edukasi aktivitas fisik terhadap kejadian *low back pain* dan *attitude* aktivitas fisik pada ibu hamil.

E. Penelitian Terkait

1. Habibah & Astuti (2022) dengan penelitian Pengaruh Pemberian Edukasi Aktivitas Fisik Menggunakan Video terhadap Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode analitik kuantitatif dengan pendekatan *pre-eksperimen one group pretest-posttest design*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan tidak ada pengaruh pemberian edukasi aktivitas fisik menggunakan video terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil di Puskesmas Banguntapan I dengan nilai P value 0,470 ($>0,005$). Rata-rata skor nyeri punggung

bawah sebelum intervensi adalah 3, setelah intervensi 4. Hal ini dikarenakan beberapa faktor, yaitu pekerjaan ibu hamil, pemberian edukasi secara online, dan aktivitas ibu yang bertambah berat. Persamaan penelitian ini yaitu pada variabel dependen yang merupakan nyeri punggung bawah. Perbedaan dengan peneliti yaitu pada media edukasi yang diberikan. Penelitian ini menggunakan media edukasi video sedangkan peneliti menggunakan media *handbook* untuk edukasi.

2. Pinem et al. (2022) tentang penelitian Pengaruh Senam Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester II dan III. Metode dalam penelitian ini menggunakan rencana penelitian eksperimental dengan pengambilan data menggunakan kuisioner. Dari hasil penelitian diketahui bahwa terdapat pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III. Persamaan penelitian terdapat pada variabel dependen yang merupakan *low back pain* atau nyeri punggung bawah. Perbedaan penelitian terdapat pada intervensi yang diberikan. Pada penelitian ini digunakan senam hamil saja, sedangkan peneliti memberikan edukasi aktivitas fisik yang isinya tidak hanya senam hamil tapi edukasi aktivitas fisik ibu hamil yang diantaranya yaitu ada aktivitas sehari-hari, postur dan mekanika tubuh, *stretching*, dan senam yang dapat dilakukan ibu hamil.
3. Hapsari et al. (2019) tentang penelitian Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil tentang Olahraga Selama Kehamilan di Desa Klinterejo. Penelitian ini dilakukan di Desa Klinterejo Mojokerto secara potong-

lintang (*cross sectional*). Hasil yang ditemukan bahwa pengetahuan ibu hamil tidak mempengaruhi keputusannya untuk melakukan olahraga selama kehamilan. Persamaan penelitian terdapat pada populasi yaitu ibu hamil di wilayah penelitian. Perbedaan dengan peneliti yaitu pada pengukuran variabel yang diukur secara bersamaan sedangkan peneliti dalam waktu yang berbeda.

4. Lilis (2019) tentang penelitian *The Effect of Gymnastics on Lower Back Pain Among Pregnant Women Trimester III*. Penelitian ini merupakan penelitian pra eksperimental dengan *one-group pretest-posttest design*. Dengan hasil terjadi penurunan nyeri punggung yang signifikan. Persamaan peneliti dengan penelitian ini terletak pada variabel dependen yaitu *low back pain*. Perbedaan terdapat pada instrumen yang digunakan sebagai variabel independen yaitu peneliti menggunakan *handbook*, sedangkan penelitian ini menggunakan *leaflet*.
5. Kuswati et al. (2022) tentang penelitian *The Effect of Yoga on The Reduction of Back Pain in Pregnant Womens Trimester II and III*. Metode penelitian ini menggunakan jenis penelitian *Quasi Eksperimen* dengan *pre-test* dan *posttest* tanpa *control group design*. Pengolahan data yang digunakan adalah *editing*, *coding*, tabulasi dengan analisis data uji *Wilcoxon* dan hasil penelitian menunjukkan bahwa $P\text{ value} = 0,000 < (0,05)$ sehingga H_1 diterima dan yoga dapat memberikan pengaruh terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III. Persamaan peneliti dengan penelitian ini yaitu dengan populasi ibu hamil, sedangkan

perbedaan terdapat pada variabel independen yang digunakan pada penelitian ini adalah yoga, peneliti menggunakan edukasi aktivitas fisik ibu hamil yang diantaranya yaitu ada aktivitas sehari-hari, postur dan mekanika tubuh, *stretching*, dan senam yang dapat dilakukan ibu hamil untuk mengurangi *low back pain*.