

PENYULUHAN DAN EDUKASI FISIOTERAPI KOMUNITAS PADA KELUHAN LOW BACK PAIN DI POSYANDU TUNJUNG SEKAR

EDUCATION OF COMMUNITY PHYSIOTHERAPY IN LOW BACK PAIN PATIENT IN POSYANDU TUNJUNG SEKAR

Ni Komang Jely Tismayanthi¹, Dimas Sondang Irawan², Eleonora Elsa Sucahyo³

^{1,2}Mahasiswa Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan,

Universitas Muhammadiyah Malang

³Puskesmas Mojolangu

SUBMISSION TRACK

Submitted : 21 April 2024
Accepted : 1 May 2024
Published : 2 May 2024

KEYWORDS

Low Back Pain, Penyuluhan, Edukasi

CORRESPONDENCE

E-mail: tismayanthijely@gmail.com

A B S T R A C T

Latar Belakang : Low Back Pain adalah nyeri yang dirasakan di daerah punggung bawah, low back pain disebabkan oleh kebiasaan melakukan postur/posisi tubuh yang buruk, mengangkat barang dengan posisi yang salah, kerusakan pada sendi tulang belakang, cedera. Factor resiko terjadinya low back pain yaitu, usia, jenis kelamin, obesitas, duduk terlalu lama, mengangkat barang berlebihan, jarang berolahraga. Dalam kondisi ini fisioterapi dapat memberikan penyuluhan mengenai low back pain dan memberikan edukasi berupa exercise yang dapat dilakukan di rumah. **Tujuan:** untuk memberikan ilmu kepada pasien terkait dengan keluhan low back pain serta penyebab dan cara pencegahannya. **Metode:** yang digunakan adalah penyuluhan dan edukasi low back pain kepada pasien dengan menggunakan media leaflet, dan pemberian pre test dan post tes berupa tanya jawab, untuk mengetahui pemahaman mengenai keluhan low back pain serta memberikan Latihan-latihan yang dapat dilakukan di rumah. **Hasil:** penyuluhan dan pemberian edukasi berjalan lancar dan dipahami oleh pasien sehingga dalam hasil evaluasi terdapat peningkatan pengetahuan.

2024 All right reserved

This is an open-access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license

PENDAHULUAN

Komunitas adalah sebuah kelompok sosial yang dimana dalam sebuah komunitas terjadi relasi pribadi yang erat antara para anggota kelompoknya. Dalam komunitas tidak memandang suku, agama dan ras. Kegiatan stase komunitas yang dilaksanakan di posyandu tunjung sekar, banyak melibatkan dalam kegiatan posyandu lansia, dimana dalam kegiatan posyandu tersebut merupakan langkah awal untuk melakukan observasi dan wawancara kepada para lansia untuk mengetahui keluhan yang dirasakan oleh para lansia yang datang ke posyandu. Dari hasil observasi dan wawancara didapatkan beberapa keluhan umum yang dirasakan oleh para lansia antara lain, nyeri leher, nyeri lutut, nyeri tumit dan mayoritas keluhan yang dialami lansia di posyandu tunjung sekar adalah keluhan nyeri punggung atau low back pain.

Low Back Pain merupakan salah satu keluhan nyeri yang sering dialami oleh masyarakat sehingga menjadi salah satu alasan paling umum yang membuat orang tidak bekerja atau melakukan kegiatannya dengan kurang baik (Kusuma & wahyono). Low back pain adalah nyeri yang dirasakan di daerah punggung bawah, nyeri yang dirasakan merupakan nyeri local (inflamasi), maupun radikuler atau keduanya. Nyeri yang berasal dari punggung bawah dapat berujung ke daerah lain atau sebaliknya yang dirasakan pada daerah punggung bawah/referred pain (harkian, 2014). Pada kondisi ini terjadi karena adanya

sensasi yang tidak nyaman didaerah vertebra thorakal 12 sampai dengan bagian bawah pinggul atau lubang dubur yang timbul akibat adanya potensi kerusakan ataupun adanya kerusakan jaringan antara lain : dermis pembuluh darah, facia, muskulus, tendon, cartilago, tulang ligament, intra artikuler meniscus, dan bursa (Saddam, Kosasih & Tika, 2012). Di Inggris dan Amerika Serikat kejadian nyeri punggung bawah telah mencapai proporsi endemik, dimana survei yang telah dilakukan melaporkan bahwa 17,3 juta orang di Inggris pernah mengalami nyeri punggung, dari jumlah ini 1,1 juta orang mengalami kelumpuhan akibat nyeri punggung (Septiawan, 2013). Berdasarkan Dengan Hasil Riset Kesehatan Dasar (2018), menyatakan bahwa prevalensi penyakit muskuloskeletal di Indonesia yang pernah di diagnosis oleh tenaga kesehatan yaitu 11,9 % dan berdasarkan diagnosis atau gejala yaitu 24,7%. Jumlah dengan keluhan nyeri punggung bawah di Indonesia tidak diketahui secara pasti, namun dapat diperkirakan antara 7,6% sampai 37%.

Gejala pada Low Back Pain yaitu nyeri, sendi yang terasa kaku atau sulit digerakkan dan rasa tegang. Nyeri dan spasme dapat menyebabkan gangguan aktivitas fungsional dan penurunan produktivitas dalam bekerja (hasmar & Faridah, 2023). Faktor resiko yang mempengaruhi keluhan Low Back Pain yaitu factor individu atau factor lingkungan seperti, faktor usia, jenis kelamin, obesitas, jenis pekerjaan, gaya hidup dan factor psikologis, akan tetapi Low Bck Pain akan meningkat secara substansial karena factor usia yang semakin menua (Mohamed, 2015). selain dari itu factor resiko lain yang dapat menimbulkan keluhan Low Back Pain adalah kebiasaan duduk dengan posisi yang membungkuk dalam waktu yang cukup lama, mengangkat dan mengangkut benda dengan sikap yang tidak ergonomis, tulang belakang yang tidak normal, atau akibat dari penyakit tertentu seperti penyakit degenerative. Menurut penelitian Ikun, 2023 menyatakan bahwa pada kondisi low back pain bermula dari kesemutan kemudian disusul dengan rasa kebas sehingga akan mengganggu proses kerja anggota gerak yang cenderung menjadi kaku sehingga bisa terjadi kekakuan sendi apabila terus berlanjut dapat menimbulkan deformitas postur akibat pada saat bekerja selalu dalam posisi yang sama dan otot akan berkontraksi lebih lama sehingga dapat menyebabkan kondisi otot yang tidak elastik sehingga kekakuan otot bisa berlanjut menjadi kekakuan sendi.

Dalam hal ini fisioterapi dapat memberikan penyuluhan dan penatalaksanaan terhadap keluhan Low Back Pain sehingga para lansia dapat mengetahui faktor-faktor penyebab dan pencegahan Low Back pain, serta memberikan edukasi berupa latihan-latihan yang dapat dilakukan oleh para lansia. Adapun beberapa latihan yang dapat mengurangi dari keluhan Low Back Pain antara lain, William Flexion Exercise berupa gerakan pelvic tilting, single knee to chest, double knee to chest, partial sit up, hamstring stretch, dan hip flexor stretch ditunjukkan untuk memperkuat otot-otot yang memfleksikan lumbo sacral spine, terutama otot abdominal dan otot gluteus maksimus dan meregangkan kelompok ekstensor punggung bawah (Kusuma & Setiowati, 2015). Manfaat dari latihan William Flexion Exercise ini untuk mengurangi tekanan dari beban tubuh pada sendi, untuk mengoreksi postur tubuh yang salah, meregangkan otot didaerah dorsolumbal, penguatan otot-otot daerah abdomen sehingga ketegangan otot dapat menurun sehingga nyeri yang dirasakan dapat berkurang (Kusumawati & Wahyono, 2015). Core stability yaitu latihan yang menggunakan perut dan tulang belakang, latihan ini efektif untuk meningkatkan kekuatan, stabilitas, keseimbangan, meningkatkan daya tahan dan mencegah terjadinya Low Back Pain dimasa yang mendatang. Dosis latihan setiap gerakan core stability ditahan selama 5 sampai 10 detik kemudian kembali keposisi awal dan istirahat selama 3 sampai 5 detik dan ulangi sebanyak 4 kali pengulangan disetiap gerakan.

Hasil observasi dan wawancara kepada beberapa lansia di posyandu tunjung sekar yang kemudian peneliti melakukan wawancara dengan menggunakan Nordic Body Map

untuk mengetahui keluhan muskuloskeletal yang dirasakan oleh para lansia, mendapati hasil 8 sampel

mengalami keluhan low back pain. Kurangnya pemahaman lansia mengenai keluhan low back pain, baik dari penyebab, faktor resiko serta tanda dan penanganan non-farmakologi, untuk mengurangi nyeri punggung yang sering timbul pada lansia. Para lansia diposyandu tunjung sekar bekerja sebagai ibu rumah tangga yang memiliki beban kerja yang cukup berat sehingga sehingga memicu terjadinya nyeri punggung. Oleh karena itu peneliti bermaksud untuk memberikan penyuluhan dan memberikan edukasi berupa latihan-latihan yang dapat dilakukan secara mandiri dirumah, agar dapat mengurangi gejala dan meningkatkan fungsi fisik pada lansia.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini cara memberikan penyuluhan berupa promosi Kesehatan mengenai keluhan Low Back Pain kepada pasien di puskesmas mojolangu dengan menggunakan bantuan leaflet sebagai media penyuluhan. Dalam penyuluhan ini dilakukan dengan memberikan pre test dan post test berupa pertanyaan untuk dapat mengukur pengetahuan pasien dan pemahaman pasien mengenai Low Back pain, sehingga penyuluhan ini menjadi lebih efektif untuk dapat membantu mengurangi keluhan yang dialami oleh pasien, kemudian memberikan edukasi dan Latihan mandiri yang dapat dilakukan dirumah.

TARGET SASARAN DAN TEMPAT PENYULUHAN

Target sasaran penyuluhan ini adalah semua lansia yang datang pada saat posyandu lansia, dari keseluruhan sasaran didapati 8 target lansia dengan keluhan low back pain. Kegiatan penyuluhan Kesehatan dilaksanakan di posyandu tunjung sekar, Kelurahan Tunjung Sekar, Kecamatan Lowokwaru, Kabupaten Malang, Jawa Timur. Tanggal pelaksanaan 8 Mei sampai dengan 3 Juni 2023.



Gambar 1. Lokasi Kelurahan Tunjung Sekar

Pelaksanaan

Dalam pelaksanaan komunitas ini diberikan penyuluhan dan pemberian edukasi tentang low back pain, penyebab, factor resiko, cara pencegahan dan latihan-latihan peregangan dan penguatan yang dapat dilakukan dirumah secara mandiri. Sebelum melakukan penyuluhan para lansia diberikan pre test terlebih dahulu untuk mengetahui pengetahuan lansia mengenai materi penyuluhan yang akan diberikan dengan meminta lansia untuk memberikan jawaban mengenai hal yang diketahui tentang keluhan low back pain. Dilanjutkan dengan pemberian penyuluhan. Dan dilakukan post test untuk mengevaluasi

tingkat kepapahan lansia mengenai materi yang telah diberikan. Kemudian dilakukan diskusi bersama serta dilanjutkan dengan pemberian latihan- latihan yang dapat dilakukan secara mandiri dirumah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan ini dilalui dengan beberapa tahapan yang pertama dilakukan observasi, mengidentifikasi masalah dilanjutkan dengan mempersiapkan media dan materi yang digunakan untuk penyuluhan sesuai dengan permasalahan yang diidentifikasi. Penyuluhan ini terdiri dari pemberian informasi mengenai keluhan low back pain, definisi, penyebab, cara pencegahan dan latihan-latihan yang dapat membantu para pasien dalam mengurangi intensitas nyeri yang dirasakan serta untuk memperkuat otot-otot. Beberapa latihan yang diberikan antara lain, *Standing hamstring stretch*, *Cat and camel*, *legg raise*, *pelvic tilt*, *partial curl*, *extension exercise*, *side plank*, *chair hamstring stretch*, *kneeling lunge stretch*, *back flexion stretch*, *towel hamstring stretch*. Latihan-latihan ini dimuat dalam dalam satu leaflet edukasi, yang ditampilkandibawah ini :



Gambar 2. Leaflet Edukasi Low Back Pain

Latihan-latihan diatas dapat dilakukan secara individu dengan keluhan nyeri punggung atau terindikasi low back pain, latihan peregangan bertujuan untuk dapat memperbaiki kelenturan atau fleksibilitas, mengurangi ketegangan otot tubuh, memperbaiki sirkulasi, mengurangi keluhan nyeri otot dan meminimalisir resiko cedera. Latihan penguatan yang dilakukan secara baik dan benar dalam jangka waktu yang lama akan meningkatkan kekuatan otot secara aktif, latihan penguatan dapat mengatasi terjadinya pembengkakan yang dapat mengganggu gerak dan fungsi sendi, latihan ini dapat mengurangi nyeri melalui mekanisme kontrol dan pengurangan nyeri melalui beta edorpin. Menurut ramdan (2011) menyatakan bahwa latihan atau olahraga dapat memblok rasa sakit karena latihan atau olahraga dapat meningkatkan produksi edorpin, memperbanyak sirkulasi, melemaskan otot-otot dan memudahkan tidur. Latihan dan olahraga meningkatkan pelepasan edorpin, yaitu kimia otak yang berinteraksi dengan reseptor otak, demikian reseptor otak akan mengubah persepsi tentang nyeri dan membantu tubuh membantu gamma aminobutyric acid yaitu sejenis neurotransmitter penghambat nyeri kronis.



Gambar 3. Pemberian penyuluhan dan edukasi pada lansia

Setelah melakukan penyuluhan kepada para lansia, penyuluh kemudian kembali bertanya kepada para lansia mengenai pemahaman tentang keluhan low back pain dan mengevaluasi seberapa paham para lansia mengenai penyuluhan yang telah diberikan. Kemudian penyuluh akan memberikan edukasi ke beberapa lansia yang mengalami keluhan low back pain untuk rajin melakukan latihan-latihan yang telah diberikan.

Tabel 1. Evaluasi Pengetahuan sebelum Dan Sesudah Pemberian Materi

Penguasaan Materi	Sebelum	Sesudah
	Presentase %	Penyuluhan Presentase
Pengetahuan mengenai definisi low back pain	50%	100%
Pengetahuan tentang penyebab low back pain	37,5%	100%
Pengetahuan tentang factor resiko low back pain	37,5%	100%
Pengetahuan tentang exercise low back pain	0%	100%
Pengetahuan tentang pencegahan low back pain	25%	100%

Berdasarkan hasil evaluasi diatas dapat disimpulkan adanya peningkatan pengetahuan dari para lansia, sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan. Dimulai dari definisi low back pain yang sebelumnya 50%. Setelah diberikan penyuluhan meningkat menjadi 100%, pengetahuan tentang penyebab dan faktor resiko sebelumnya 37,5%, setelah diberikan penyuluhan meningkat menjadi 100%, pengetahuan tentang exercise yang sebelumnya 0% atau para lansia belum mengetahui exercise yang bisa dilakukan setelah penyuluhan meningkat menjadi 100% dan pengetahuan pencegahan low back pain sebelumnya 25%, setelah penyuluhan meningkat menjadi 100%.

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan dan edukasi kepada para lansia dapat disimpulkan adanya peningkatan pengetahuan mengenai keluhan low back pain, baik itu definisi, penyebab, faktor resiko, exercise dan pencegahan. Dari hasil evaluasi yang dilakukan setelah melakukan penyuluhan peneliti kembali bertanya mengenai pengetahuan tentang keluhan low back pain dan diperoleh nilai maksimal yaitu 100% dimana para lansia dikatakan sudah memahami penyuluhan dan edukasi yang telah diberikan.

SARAN

Diharapkan masyarakat dapat melakukan Latihan-latihan yang sudah diberikan dan melakukan mengangkat atau mengangkut benda dengan posisi yang benar supaya dapat mencegah atau menghindari terjadinya keluhan low back pain.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraika, P., Apriany, A., & Pujiana, D. (2019). Hubungan Posisi Duduk Dengan Kejadian LowBack Pain (Lbp) Pada Pegawai Stikes. *Jurnal 'aisyiyah Medika*, 4(1), 1-10.
- Harkian, Y. (2014). Hubungan Antara Lama Dan Sikap Duduk Terhadap Kejadian Nyeri Punggung Bawah Di Poliklinik Saraf Rsud Dokter Soedarso Pontianak. *Jurnal Mahasiswa Pspd Fk Universitas Tanjungpura*, 3(1).
- Hasanah, T. N. U. (2022). Fisioterapi Pada Kasus Low Back Pain: Physiotherapy In Cases Of LowBack Pain. *Hermina Health Sciences Journal*, 19-22.
- Ikun, E. S. I., Nurina, R. L., & Kareri, D. G. R. (2023). Hubungan Posisi Duduk Terhadap Kejadian Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain) Pada Penjahit Di Kelurahan Solor Kota Kupang Tahun 2017. *Cendana Medical Journal (Cmj)*, 11(1), 1-10.
- Isnaini, A. B. R., Indrayani, R., & Syamila, A. I. (2023). Faktor Individu Dan Sikap Kerja Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Pramuniaga. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 19(1), 59-67.
- Ismaningsih, I., Saputra, A., & Nurmaliza, N. (2023). Efektivitas Pendekatan Fisioterapi Dalam Mengelola Nyeri Punggung Bawah Dengan Intervensi Elektroterapi Dan Exercise Dalam Mengurangi Nyeri. *Jurnal Kesehatan Dan Fisioterapi*, 51-58.
- Kusumawati, Y. R., & Wahyono, Y. (2015). Latihan Core Stability Dan William's™ S Flexion Dalam Menurunkan Nyeri, Peningkatan Keseimbangan Dan Kemampuan Fungsional. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1).
- Lailani, T. M. (2013). Hubungan Antara Peningkatan Indeks Massa Tubuh Dengan Kejadian Nyeri Punggung Bawah Pada Pasien Rawat Jalan Di Poliklinik Saraf Rsud Dokter Soedarso Pontianak. *Jurnal Mahasiswa Pspd Fk Universitas Tanjungpura*, 3(1).
- Pramita, I., Pangkahila, A., & Sugijanto, S. (2014). Core Stability Exercise Lebih Baik Meningkatkan Aktivitas Fungsional Daripada William's Flexion Exercise Pada Pasien Nyeri Punggung Bawah Miogenik. *Universitas Udayana: Denpasar*.
- Rizqi, A. S., & Putra, Y. W. (2021). Penyuluhan Kesehatan Penanganan Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain) Di Krakitan Bayat Klaten. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan Ipa*, 4(3).
- Septiawan, H. (2013). Faktor Berhubungan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Pekerja Bangunan Pt Mikroland Semarang. *Unnes Journal Of Public Health*, 2(2).
- Taha, N. M., Mohamed, N. A., & El-Aziz, N. A. A. (2015). Nursing Intervention Protocol For Adult Patients Experiencing Chronic Low Back Pain. *Central European Journal Of Nursing And Midwifery*, 6(4), 343-351.
- Wahab, A. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain) Pada Nelayan Di Desa Batu Karas Kecamatan Cijulang Pangandaran. *Biomedika*, 11(1), 35-40.