

Edukasi Fisioterapi Komunitas pada Pasien *Low Back Pain* di Posyandu Dewi Utari Puskesmas Singosari Kabupaten Malang

Dianda Rizqi Ayu Susanti*, Arys Hasta
Program Studi Profesi Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

SUBMISSION TRACK

Submitted : 26 April 2024
Accepted : 5 May 2024
Published : 6 May 2024

KEYWORDS

Community Physiotherapy,
Education, Low Back Pain

Edukasi, Fisioterapi
Komunitas, Low Back Pain

CORRESPONDENCE

*E-mail: diandasusan@gmail.com

A B S T R A C T

Background: In this Community Physiotherapy activity, it is carried out to provide education to the Singosari community from the elderly Posyandu with. **Purpose:** to provide education, treatment and prevention to patients regarding low back pain, its causes and how to prevent it. Furthermore, provide education to patients about exercises that can be applied to reduce low back pain. **Methods:** in this study in the form of health promotion counseling regarding low back pain to patients using media such as leaflets, giving pre-tests and post-tests in the form of questions to patients to measure the effectiveness of counseling and providing counseling for independent exercises at home. **Results:** Education runs smoothly and is easy for patients to understand so that respondents' knowledge is obtained from the presentation of 0% to 100% after providing education

Latar Belakang: Pada kegiatan Fisioterapi Komunitas ini dilakukan pemberian edukasi pada masyarakat Singosari dari posyandu lansia dengan. **Tujuan:** untuk memberikan edukasi, penanganan dan pencegahan kepada pasien mengenai penyakit low back pain, penyebab dan cara pencegahannya. Selanjutnya memberikan edukasi kepada pasien mengenai latihan yang dapat diterapkan agar mengurangi low back pain. **Metode:** pada penelitian ini menggunakan edukasi penyuluhan berupa promosi kesehatan mengenai low back pain kepada pasien menggunakan media seperti leaflet, pemberian pre-test dan post-test berupa pertanyaan kepada pasien guna mengukur keefektifan penyuluhan serta memberikan edukasi untuk latihan mandiri di rumah. **Hasil:** Edukasi berjalan lancar dan mudah dipahami oleh pasien sehingga hasil pengetahuan responden dari presentasi 0% hingga 100% setelah pemberian edukasi.

PENDAHULUAN

Nyeri punggung bawah atau low back pain merupakan salah satu gangguan muskuloskeletal akibat ergonomi yang salah. Low back pain didefinisikan sebagai nyeri yang terokalisasikan antara batas costae dan lipatan gluteus inferior yang berlangsung selama lebih darisatu hari. Bisa disertai dengan nyeri kaki atau mati rasa tetapi tidak termasuk rasa sakit yang terkait dengan menstruasi dan kehamilan (Rahmawati, 2021)

Nyeri Punggung bawah merupakan kelainan yang ada karena posisi tubuh dan aktivitas tubuh yang kurang baik. Salah satu penyakit yang dialami orang dalam keseharian adalah nyeri di

bagian bawah punggung. 80% populasi memiliki keluhan nyeri punggung bawah. Beberapa hal yang dapat memicu timbulnya ketidaknyamanan nyeri punggung bawah adalah aktivitas membungkuk, duduk, mengangkat, menggendong, jongkok yang dilakukan dalam waktu yang lama dan terus-menerus (Aseng & Sekeon, 2021)

Jumlah penderita nyeri punggung bawah di Indonesia tidak diketahui pasti, namun diperkirakan antara 7,6% sampai 37%. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (2018), terdapat 26,74% penduduk usia 15 tahun keatas yang bekerja mengalami keluhan dan gangguan kesehatan (Kemenkes RI, 2019). WHO juga menyatakan bahwa di negara berkembang sebesar 33% penduduk mengalami nyeri punggung bawah (WHO, 2013)

Nyeri punggung bawah atau low back pain merupakan salah satu gangguan musculoskeletal yang disebabkan oleh beberapa faktor risiko. Faktor risiko terjadinya nyeri punggung bawah antara lain: usia, indeks massa tubuh, masa kerja, kursi kerja, posisi duduk dan kebiasaan olahraga. Nyeri punggung bawah diderita oleh usia muda maupun tua namun keadaan semakin parah pada usia 30-60 tahun ke atas. Nyeri punggung bawah juga disebabkan oleh seseorang yang overweight, pembebanan otot dan tulang dalam waktu lama mengakibatkan rongga diskus menyempit secara permanen dan juga menyebabkan degenerasi tulang belakang. Seseorang yang bekerja dengan masa kerja yang lama dan beban kerjanya statis serta tidak memperhatikan faktor ergonomi akan lebih mudah menimbulkan nyeri punggung bawah (Arwinno, 2018)

Nyeri punggung bawah yang dirasakan ini tentunya dapat menjadi masalah jika mengganggu aktifitas sehari-hari. Bagi pasien nyeri ini tentu akan mengganggu pekerjaannya dan mengurangi produktifitasnya. Akibat dampak yang dapat dirasakan oleh penderita LBP, maka perlu dilakukan upaya untuk mengurangi nyeri. Mengurangi nyeri dapat dilakukan menggunakan terapi farmakologis ataupun menggunakan terapi nonfarmakologis yaitu tanpa menggunakan obat-obatan (Nurlis, Bayhakki, & Erika, 2012). Salah satu bentuk terapi non-farmakologis adalah fisioterapi berupa stretching atau latihan peregangan. Latihan peregangan yang bertujuan untuk dapat memperbaiki kelenturan atau fleksibilitas, mengurangi ketegangan otot tubuh, memperbaiki sirkulasi, mengurangi keluhan nyeri otot, dan meminimalisir risiko cedera (Saraswati, Adiputra, & Putra, 2019). Latihann ini merupakan hal sederhana yang dapat dilakukan untuk menghilangkan nyeri. Latihan ini dilakukan selama 5 hitungan dengan repetisi 10x dengan 6 gerakan.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan yang dilakukan pada kegiatan ini yaitu dalam bentuk penyuluhan kesehatan tentang nyeri punggung bawah atau low back pain. Target dalam penyuluhan ini yaitu pasien dan keluarga pasien. Pada kegiatan penyuluhan ini menggunakan leaflet sebagai media penyuluhan. Penyuluhan dilakukan dengan cek tekanan darah, berat badan dan memberi pertanyaan kepada pasien mengenai keluhan yang dirasakan. Setelah proses tersebut selesai dilakukan, terapis memberi penyuluhan mengenai edukasi nyeri punggung bawah seperti penjelasan low back pain, gejala, penyebab dan cara penanganan dengan beberapa latihan yang dapat dilakukan dirumah sehingga penyuluhan tersebut efektif dapat mengurangi keluhan yang dialami oleh pasien.

TEMPAT PENYULUHAN

Tempat penyuluhan pada kegiatan selama bulan Mei 2023 ini dilaksanakan di Kecamatan Singosari oleh pihak Puskesmas Singosari. Kegiatan rutin bulanan yang diadakan oleh Puskesmas

Singosari berupa posyandu lansia, posyandu balita dan posbindu (pos pelayanan terpadu). Wilayah kerja jangkuan Puskesmas Singosari yaitu Desa Pagentan, Desa Candirenggo, Desa Gunungrejo, Desa Klampok, Desa Langlang, Desa Tanjungtirto, Desa Purwoasri, Desa Banjararum dan Desa Watugede.



Gambar 1. Peta Wilayah Kerja Puskesmas Singosari

Kegiatan yang dilakukan oleh Puskesmas Singosari setiap bulannya yaitu melakukan cek kesehatan rutin, mengontrol penggunaan obat sesuai arahan yang benar dan edukasi hidup sehat oleh bidan, dokter dan perawat Puskesmas Singosari. Fisioterapis juga menyarankan untuk melakukan *exercise* yang sudah didemonstrasikan, diterapkan di rumah sebagai upaya penanganan dan pencegahan low back pain.

PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilakukan di beberapa posyandu dibawah naungan Puskesmas Singosari selama 30 hari mulai dari 08 Mei s/d 03 Juni 2023. Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan di Posyandu Lansia Dewi Utari VI, Rw.06 Mondoroko, Desa Banjararum, Kecamatan Singosari, Kabupaten Malang, Provinsi Jawa Timur.



Gambar 2. Posyandu Lansia Dewi Utari

Penanganan yang dapat dilakukan oleh fisioterapis yaitu dengan memberikan *exercise* kepada responden dengan nyeri low back pain. *Exercise* yang dapat dilakukan yaitu McKenzie *Exercise*. Gerakan dalam latihan tersebut yaitu:

1. Gerakan 1

Posisi pasien tidur terlentang diatas matras, dengan posisi fleksi knee sekitar 70 derajat, dan kedua tangan menyilang diatas dada. Pasien diminta untuk mengontraksikan otot abdominal dan melakukan fleksi neck hingga dagu menyentuh dada.

2. Gerakan 2

Posisi pasien tidur terlentang diatas matras dengan posisi kaki ditekuk sekitar 70 derajat dan kedua tangan diatas dada. Pasien diminta untuk melakukan fleksi knee sejauh mungkin sampai kearah dada, dan kedua tangan mencapai paha belakang dan menarik lutut kearah dada, serta melakukan fleksi neck hingga dagu menyentuh dada (pada waktu yang bersamaan), lakukan secara bergantian.

3. Gerakan 3

Pasien duduk dengan kedua tungkai lurus ke depan, fleksi shoulder 90 derajat. Pasien diminta untuk membungkuk menggapai jari-jari kaki, kepala dan punggung tidak boleh fleksi.

4. Gerakan 4

Pasien duduk tegak diatas kursi, kedua tangan berada di lutut. Pasien diminta untuk menarik nafas dan rileks dengan waktu 2-3 menit.

5. Gerakan 5

Pasien diminta untuk duduk tegak di atas kursi, dengan kaki terbuka. Pasien diminta untuk melakukan fleksi trunk dan kedua tangan diulurkan ke belakang melalui bawah kursi.

6. Gerakan 6

Pasien diminta untuk berdiri tegak, kaki sedikit terbuka, kedua tangan di pinggang, dan jari terbuka ke belakang. Pasien diminta untuk melakukan ekstensi trunk sesuai kemampuan.





Gambar 3. Dokumentasi Kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada kegiatan posyandu rutin yang dilakukan oleh Bidan desa Puskesmas Singosari dan Mahasiswa Profesi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang ini berjalan dengan baik dan lancar. Para lansia sangat tertib dan kooperatif dalam kegiatan ini, dapat dilihat dari antusias dan sangat tanggap dalam melakukan komunikasi dua arah dan ketepatan kehadiran dengan total ada 14 lansia yang bersedia kumpul di posyandu Dewi Utari VI. Para lansia sangat senang dengan adanya program ini, bukan hanya edukasi saja akan tetapi dibarengi dengan latihan penguatan dan peregangan otot. Ada enam gerakan pada latihan ini, tujuannya untuk mengurangi nyeri, meningkatkan kekuatan otot, meningkatkan fleksibilitas otot dan elastisitas otot serta memperbaiki postur untuk mengurangi hiperlordosis lumbal.

Penguasaan Materi	Sebelum Penyuluhan (%)	Sesudah Penyuluhan (%)
Pengetahuan mengenai definisi Low Back Pain	15%	100%
Pengetahuan mengenai penyebab Low Back Pain	15%	100%
Pengetahuan mengenai penanganan Low Back Pain (Exercise)	0%	100%
Pengetahuan mengenai pencegahan Low Back Pain	25%	100%

Gambar 4. Penguasaan Materi Pasien Posyandu Lansia Dewi Utari VI

Berdasarkan hasil evaluasi dari sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan edukasi mengenai materi Low Back Pain yang sudah dipaparkan dalam gambar diatas, ada peningkatan pengetahuan mengenai pengertian, penyebab, penanganan dan pencegahan mengenai low back pain serta untuk keluarga lansia diberi arahan agar memantau pola hidup, pola makan, dan kegiatan yang membahayakan bagi tubuh dan memastikan kondisi tubuh tetap sehat.

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan dan edukasi kepada komunitas posyandu lansia Posyandu Lansia Dewi Utari VI, Rw.06 Mondoroko, Desa Banjararum mendapatkan hasil yang signifikan yang dapat dilihat dari antusias dan tingkat pengetahuan tambahan tentang bagaimana penanganan low back pain dan kepuasan masyarakat mengenai terapi penanganan low back pain berupa penguatan dan peregangan otot dan latihan ini dapat dengan mudah dilakukan dirumah.

DAFTAR PUSTAKA

- Arwinno, L. D. (2018). Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Penjahit Garmen. *Higeia Journal Of Public Health Research And Development*, 2(3), 406–416.
- Aseng, A., & Sekeon, S. (2021). Hubungan Posisi Kerja Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah

- Pada Petani Di Indonesia: Sistematis Review. *Kesmas*, 10(4), 60–64.
- Nurlis, E., Bayhakki, & Erika. (2012). Pengaruh Terapi Dingin Ice Massage Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Pada Penderita Low Back Pain, 2(2), 185–191.
- Rahmawati, A. (2021). Risk Factor of Low Back Pain. *Jurnal Medika Hutama*, 3(1), 402–406.
- Saraswati, N. L. P., Adiputra, L. M. I. S. H., & Putra, P. Y. (2019). Pemberian Static Stretching Exercise Dapat Meningkatkan Fungsional Punggung Bawah Pada Penjahit. *Jurnal Ergonomi Indonesia (The Indonesian Journal of Ergonomic)*, 5(2), 67. <https://doi.org/10.24843/jei.2019.v05.i02.p03>