

Penyuluhan Fisioterapi Untuk Mengurangi Keluhan *Low Back Pain* Pada Komunitas Lansia Di Puskesmas Lawang

David Satrya Wibowo¹, Siti Ainun Ma`rufa², Kusuma Hati¹

¹ Program Studi Profesi Fisioterapis – Universitas Muhammadiyah Malang

² Puskesmas Lawang

E-mail davidsaw1612@gmail.com

Abstrak - Ketika memasuki usia 35 tahun ke atas biasanya seseorang akan mulai merasakan keluhan pada nyeri punggung bawah atau disebut juga *low back pain*. Seiring bertambahnya usia, keluhan terhadap *low back pain* pun akan meningkat. Penyuluhan ini bertujuan memberikan edukasi kepada komunitas lansia di Puskesmas Lawang Kabupaten Malang, tentang latihan untuk mengurangi nyeri pada punggung bagian bawah. Metode yang digunakan yaitu promosi kesehatan berupa pemberian leaflet, latihan, dan edukasi. Penyuluhan berjalan dengan baik serta mudah dipahami oleh peserta sehingga dalam hasil pengevaluasian terdapat peningkatan pengetahuan peserta dari 0% hingga 100%. Target kegiatan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat telah tercapai, dan diharapkan dapat mencegah terjadinya nyeri pada para lansia yang belum terkena.

Kata Kunci: *Low Back Pain, Lansia, Penyuluhan*

Abstract – When someone reaches the age of 35 years and over, a person will usually start to experience complaints of lower back pain or also known as *low back pain*. As you get older, complaints of *low back pain* will increase. This counseling aims to provide education to the elderly community at the Lawang Community Health Center, Malang Regency, about exercises to reduce pain in the lower back. The method used is health promotion in the form of providing leaflets, training and education. The counseling went well and was easy for participants to understand so that in the evaluation results there was an increase in participants' knowledge from 0% to 100%. The target of activities to increase public knowledge has been achieved, and it is hoped that it can prevent pain in elderly people who have not been affected.

Keywords: *Low Back Pain, Elderly, Counseling*

1. PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan hal yang diinginkan setiap orang, sangat penting bagi seseorang, menjadi faktor utama yang dapat mempengaruhi kebugaran dan penampilan tubuh. Memiliki tubuh yang sehat penting untuk melaksanakan aktivitas fungsional sehari-hari, dan saat melakukan suatu pekerjaan. Untuk mendapatkan tubuh yang sehat ada beberapa cara yang bisa dilakukan setiap orang, seperti menjaga pola makan, mengonsumsi makanan sehat yang bergizi, dan berolahraga agar tubuh tetap bugar. Dalam hal ini fisioterapi berperan aktif dalam meningkatkan kapasitas fisik dan kemampuan fungsional badan yang mengalami penurunan.

Seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun dikategorikan sebagai lansia atau lanjut usia. Pada masa ini, individu akan mengalami berbagai perubahan, baik secara fisik, mental, maupun sosial. Perubahan fisik yang umum terjadi adalah penurunan kekuatan fisik, stamina, dan penampilan. Hal ini dapat menyebabkan beberapa lansia mengalami depresi atau merasa tidak senang. Lansia menjadi kurang efektif dalam pekerjaan dan peran sosialnya karena penurunan kekuatan fisik, terutama

jika terkait pekerjaan yang membutuhkan energi fisik tinggi [1]. Penurunan kekuatan fisik akan mulai memunculkan keluhan muskuloskeletal dan salah satu keluhan yang paling umum terjadi yaitu nyeri punggung bawah atau *low back pain*.

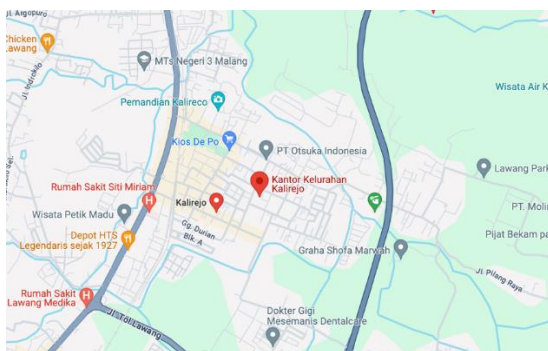
Low back pain (LBP) merupakan masalah kesehatan yang sering dikeluhkan oleh banyak orang, yang mengakibatkan terbatasnya aktivitas sehari-hari dan juga pekerjaan. Seseorang yang memasuki usia 30 tahun akan mulai mengalami terjadinya proses degenerasi struktur muskuloskeletal (otot, tendo, ligamen) yang menurunkan kemampuan fisiologis [2]. Perempuan memiliki resiko penurunan kekuatan otot yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan laki-laki [3].

Nyeri punggung bawah memang tidak menyebabkan kematian, namun menyebabkan individu yang mengalaminya menjadi tidak produktif. Hal ini akan menyebabkan beban ekonomi yang besar baik bagi individu, keluarga, masyarakat, maupun pemerintah [4]. Prevalensi penyakit muskuloskeletal di Indonesia berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan adalah 11,9 persen, dan berdasarkan gejala yaitu 24,7 persen [5].

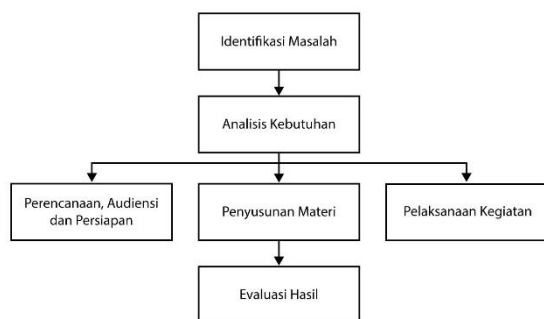
Berdasarkan uraian tersebut kegiatan penyuluhan ini dirancang untuk memberikan edukasi kepada masyarakat tentang *low back pain*, penyebab terjadinya, dan latihan mandiri yang bisa dilakukan di rumah saat mengalami keluhan. Target khusus yang ingin dicapai adalah agar masyarakat mengetahui cara pencegahan yang bisa dilakukan untuk mengurangi resiko *low back pain*.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan penyuluhan dilakukan di wilayah Puskesmas Lawang, Desa Kalirejo, Kec. Lawang, Kab. Malang, Jawa Timur (Gambar 1). Target penyuluhan adalah komunitas lansia. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan pada 29 Mei 2023, di Kantor Kelurahan Desa Kalirejo. Kerangka kerja penyuluhan ditampilkan pada Gambar 2.



Gambar 1. Lokasi Kegiatan



Gambar 2. Kerangka Kerja Pengabdian

Sebelum pelaksanaan penyuluhan dilakukan perencanaan materi, identifikasi target peserta, dan persiapan media *power point* dan *leaflet* untuk menjelaskan materi. Dirancang juga tahap evaluasi untuk perbandingan pemahaman peserta penyuluhan sebelum dan sesudah penyuluhan. Peserta diberikan *pre-test* dan *post-test*. Hasil dari evaluasi ini digunakan untuk menilai efektifitas pelaksanaan kegiatan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Materi penyuluhan disampaikan dengan bahasa sederhana yang mudah dimengerti oleh lansia (Gambar 3). Materi utama yang disampaikan

yaitu mengenai penyebab dari *low back pain*, tanda dan gejala dari *low back pain*, dan latihan untuk mengurangi nyeri punggung yang dapat dilakukan sendiri di rumah (Gambar 4).



Gambar 3. Proses penyuluhan dan pemberian materi



Gambar 4. Pemberian contoh gerakan latihan kepada peserta

Ada beberapa hal yang dapat menyebabkan terjadinya *low back pain*, seperti umur, berat badan yang berlebih, wanita hamil, mengangkat beban berat dengan posisi yang salah, dan kebiasaan membungkuk [6,7]. Tanda dan gejala dari *low back pain* yaitu :

- Nyeri terjadi secara berselang atau terputus-putus.
- Tidak ditemukannya tanda radang seperti panas, pembengkakan, warna kemerahan.
- Terkadang nyeri menjalar ke bagian pantat atau paha.
- Nyeri berkurang bila berbaring terutama saat tengkurap.
- Nyeri terkadang bertambah hebat bila bergerak ekstensi, fleksi samping, rotasi, berdiri, berjalan atau duduk.

Latihan yang diberikan untuk mengurangi nyeri dari *low back pain* berupa latihan McKenzie. Latihan McKenzie adalah metode latihan yang dirancang untuk mengatasi nyeri punggung bawah

dan dapat meningkatkan mobilitas dari tulang belakang. Latihan ini didasarkan pada filosofi bahwa banyak kasus nyeri punggung bawah dapat diatasi dengan gerakan dan pemusatan pada posisi yang mengurangi rasa sakit. Latihan McKenzie dapat dilakukan di rumah tanpa memerlukan alat bantu apapun dan aman untuk dilakukan karena tidak memiliki resiko yang tinggi. Latihan McKenzie cukup efektif dalam menurunkan rasa nyeri pada nyeri punggung bawah [8].

Latihan McKenzie didominasi oleh gerakan ekstensi. Pada dasarnya prinsip yang digunakan pada latihan ini adalah penguatan otot dan relaksasi pada otot-otot tulang belakang. Gerakan ekstensi akan meregangkan dan merelaksasikan otot-otot dinding abdomen dan menguatkan otot ekstensor tulang belakang [9]. Penguatan otot dilakukan untuk otot ekstensor tulang belakang karena otot tulang belakang berfungsi menjaga keseimbangan dan stabilitas tulang belakang. Ketika otot ekstensor lemah, otot fleksor menjadi dominan, yang dapat menyebabkan postur tubuh buruk dan meningkatkan tekanan pada tulang belakang. Hal ini yang menyebabkan terjadinya *low back pain* [10].

Setelah dilakukan pemaparan materi, selanjutnya diberikan kesempatan pada peserta penyuluhan untuk bertanya, jika dirasa masih kurang jelas. Pemateri juga mengingatkan untuk melakukan latihan yang sudah diberikan, mengingat latihan ini tidak hanya mengurangi nyeri tetapi juga bisa mencegah terjadinya nyeri dari punggung bawah.

Tingkat pengetahuan masyarakat tentang *low back pain* cukup kurang. Hal ini disebabkan oleh kurangnya informasi yang didapatkan masyarakat mengenai *low back pain*. Akan tetapi setelah dilakukannya penyuluhan dan pembagian *leaflet* kesehatan, terjadi peningkatan pengetahuan pada masyarakat (hasil evaluasi Tabel 1). Hal ini dapat memberikan dampak positif pada kemampuan beraktivitas lansia yang terganggu karena terjadinya keluhan nyeri punggung bawah.

Tabel 1. Hasil Evaluasi

Pemahaman Materi	Sebelum Penyuluhan	Sesudah Penyuluhan
	Persentase (%)	Persentase (%)
Wawasan mengenai definisi <i>low back pain</i>	5%	100%
Wawasan mengenai penyebab <i>low back pain</i>	15%	100%
Wawasan mengenai latihan	0%	100%

Berdasarkan Tabel 1 dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan mengenai *low back pain* atau nyeri punggung bawah, menyebabkan adanya

peningkatan pengetahuan masyarakat tentang keluhan *low back pain*. Kegiatan ini mencapai target tujuan pelaksanaan penyuluhan. Pemahaman mengenai *low back pain* penting diketahui masyarakat secara luas mengingat keluhan ini sangat sering terjadi pada masyarakat umum.

4. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai keluhan *low back pain* atau nyeri punggung bawah. Dengan adanya kegiatan penyuluhan ini diharapkan bisa mencegah terjadinya keluhan *low back pain*. Masyarakat juga dapat melakukan latihan mandiri ketika terjadi nyeri pada punggung bagian bawah.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada pihak Puskesmas Lawang yang telah memberikan izin dan berperan serta untuk melaksanakan kegiatan penyuluhan tentang mengurangi keluhan dan latihan untuk mencegah *low back pain* atau nyeri pada punggung bawah.

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Azizah, L. M. 2017. *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- [2]. Andini F. 2015. Risk factor of low back pain in workers. *J Majority*, vol. 4, no.1.
- [3]. Kroemer & Grandjean. 2009. *Fitting the Task to the Human: A Textbook of Occupational Ergonomics*. Taylor & Francis, Philadelphia.
- [4]. Patrianingrum, M., Oktaliansah, E. & Surahman, E. 2015. Prevalensi dan Faktor Risiko Nyeri Punggung Bawah di Lingkungan Kerja Anestesiologi Rumah Sakit Dr. Hasan Sadikin Bandung. *Jurnal Anastesi Perioperatif*, 3(1): 47- 56.
- [5]. Santosa, A., I Putu E.W. & Purwata, T.E. 2016. Korelasi Lama Duduk dengan Nyeri Punggung Bawah pada Pekerja Hotel The Grand Santhi Denpasar. *E-Jurnal Medika*, 5(10): 1-5
- [6]. Tarwaka. (2010). *Ergonomi Industri*. Surakarta: Harapan Press
- [7]. Ratini, M. (2015). *Understanding The Symptoms of Back Pain*. WebMD. <https://www.webmd.com/back-pain/under-standing-back-pain-symptoms> Unduhan 2 April 2024.
- [8]. Lam OT, Strenger DM, Chan-Fee M, Pham PT, Preuss RA, Robbins SM. 2019. Effectiveness of The McKenzie Methode of Mechanical Diagnosis and Therapy for Treating Low Back Pain; Literature Review With Meta-Analysis'. *Jurnal of Orthopaedic & Sport Physical Therapy*, vol. 48, no. 6. Doi:10.2519/jospt.2018.7562
- [9]. Husada AA. 2016. *Pengaruh Pemberian Myofascial Release dan McKenzie Exercise*

terhadap Penurunan Nyeri Pasien Low Back Pain Mekanik di RSUD Cilacap. Skripsi Program Studi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta,

- [10]. Yaprak Y. 2013. The Effect Of Back Extension on back Muscle Strength and Spinal Range of Motion in Young Females. *Biology of Sport*, vol. 30, no. 3. doi: 10.5604/20831862-104750