

Pemberian Edukasi Fisioterapi Mengenai *Low Back Pain* pada Komunitas Posyandu Lansia Dusun Clangap Mojokerto

Nor Adha Luthfia Afifa*¹, Atika Yulianti², Putri Sukma Rahayu³

^{1,2,3}Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

*e-mail: adha.la12345@gmail.com¹

Abstrak

Low back pain atau nyeri punggung bawah adalah rasa tidak nyaman yang dapat menimbulkan berbagai macam gangguan yang dapat mengakibatkan masalah kesehatan pada kehidupan manusia. Sehingga penting bagi masyarakat terutama para lansia di posyandu lansia Dusun Clangap Mojokerto untuk memahami tentang *low back pain*. Oleh karena itu perlu adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman pada komunitas posyandu lansia tentang *low back pain* meliputi tanda gejala, pencegahan serta penanganannya kepada anggota posyandu lansia Dusun Clangap. Metode yang digunakan dengan memberikan edukasi fisioterapi berupa promosi kesehatan tentang *low back pain* kepada peserta posyandu lansia menggunakan poster sebagai media edukasi. Tanya jawab kepada peserta sebagaimana untuk mengukur keefektifan dan memberikan edukasi latihan mandiri. Kegiatan berjalan dengan lancar serta mudah dipahami oleh peserta posyandu lansia di Dusun Clangap sehingga pada hasil evaluasi terdapat adanya peningkatan pengetahuan peserta dari 0% hingga 80%. Kegiatan penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan peserta tentang kasus *low back pain*.

Kata kunci: Edukasi, Fisioterapi Komunitas, *Low Back Pain*

Abstract

Low back pain or lower back pain is a feeling of discomfort that can cause various kinds of disturbances that can lead to health problems in human life. So it is important for the community, especially the elderly at the elderly posyandu in Clangap Hamlet, Mojokerto, to understand about *low back pain*. Therefore it is necessary to increase knowledge and understanding in the elderly Posyandu community about *low back pain* including signs of symptoms, prevention and treatment of members of the Clangap Dusun Elderly Posyandu. The method used is to provide physiotherapy education in the form of health promotion about *low back pain* to elderly Posyandu participants using posters as educational media. Questions and answers to participants to measure effectiveness and provide independent training education. The activities ran smoothly and were easily understood by the elderly posyandu participants in Clangap Hamlet so that the evaluation results showed an increase in participants' knowledge from 0% to 80%. Outreach activities can increase participants' knowledge about *low back pain* cases.

Keywords: Community Physiotherapy, Education, *Low Back Pain*

1. PENDAHULUAN

Fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (elektroterapis dan mekanis) pelatihan fungsi dan komunikasi. (Kemenkes, 2015). Salah satu bentuk intervensinya dalam upaya meningkatkan pemahaman masyarakat tentang kesehatan adalah fisioterapi komunitas dalam penyuluhan (Rosadi *et al.*, 2021)

Masyarakat yang menjadi sasaran kelompok kami yaitu lanjut usia atau yang biasa disebut dengan sesepuh di dalam kehidupan bermasyarakat. Lansia merupakan proses bertambah usia yang mengalami penurunan kemampuan jaringan tubuh untuk memperbaiki diri sehingga menimbulkan permasalahan psikologis, kemunduran fisik, mental, dan sosial ekonomi. Dalam kehidupan sehari-hari kita memerlukan kesehatan tubuh untuk beraktivitas, salah satunya adalah bagian punggung untuk menopang tubuh saat beraktivitas (Kusumawardani *et al.*, 2018).

Low Back Pain atau nyeri punggung bawah yaitu salah satu gangguan muskuloskeletal akibat dari ergonomi yang salah. *Low back pain* didefinisikan sebagai nyeri antara batas costae dan lipatan gluteus inferior yang berlangsung lebih dari satu hari. Bisa disertai dengan nyeri kaki atau mati rasa tetapi tidak termasuk rasa sakit yang dialami pada saat menstruasi dan kehamilan (Rahmawati, 2021). Penyebab utama *low back pain* adalah faktor ergonomi serta faktor pencetus lainnya adalah pekerjaan yang memerlukan pengulangan gerakan berlebihan sehingga menimbulkan cedera otot dan saraf, posisi yang tidak mendukung, posisi statis atau diam tidak bergerak dalam jangka waktu lama, membungkuk, memutar serta waktu istirahat yang tidak memadai (Simanjuntak *et al.*, 2020).

Low back pain dapat terjadi pada setiap orang, baik jenis kelamin, usia, rasa ataupun status pendidikan (Rahmawati, 2021). Berdasarkan WHO, *low back pain* merupakan masalah kesehatan yang sering dijumpai di masyarakat. Sekitar 70-80% penduduk negara maju mengalami *low back pain* dan 15- 45% sebagai penderita dan 1:20 dirawat dengan serangan akut dengan rentang yang mengalami adalah usia 35-55 tahun. Hasil studi yang dilakukan menurut Mortimer, Pernold & Wiktorin (2007); WHO (2013) dalam (Kusuma and Setiowati 2015) bahwa di negara berkembang 33% penduduk mengalami nyeri persisten. Nyeri yang terjadi berhubungan depresi, sehingga mengganggu kualitas hidup dan kemampuan aktivitas pekerja. Hasil penelitiannya memberikan gambaran nyeri yang terjadi berupa neuralgia dengan 56% dialami di regio thorax, 13% di bagian wajah, 13% di regio lumbal dan 11% di regio servikal. *low back pain* penyebab utama kecacatan yang dapat mempengaruhi pekerjaan dan kesejahteraan umum.

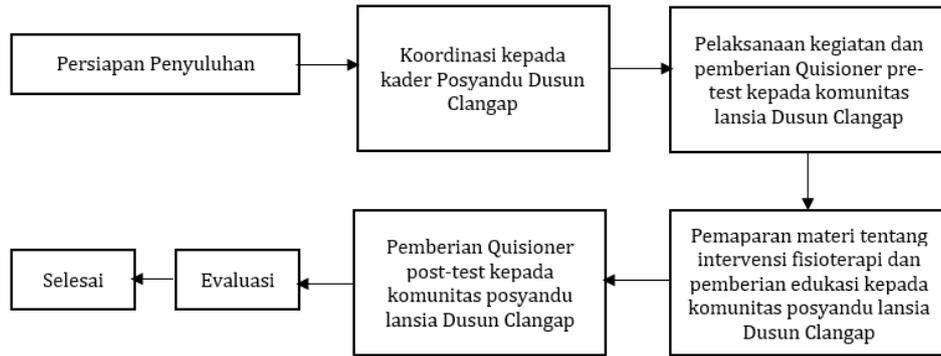
Untuk mengatasi kondisi *low back pain* salah satu penatalaksanaan fisioterapi yaitu latihan fisik dengan pemberian *William Flexion Exercise* dapat meningkatkan lingkup gerak sendi penderita *low back pain*. Selain itu penelitian (Harwanti *et al.*, 2019) menunjukkan ada efek pemberian latihan peregangan dengan *William Flexion Exercise* terhadap pengurangan keluhan *low back pain*.

Peran fisioterapi dalam kegiatan ini melakukan tindakan preventif dan promotif kepada komunitas lansia yakni memberikan pencegahan dan arahan apabila lansia mengalami gejala untuk segera melakukan pemeriksaan. Pada kegiatan pemberian edukasi fisioterapi terkait *low back pain* yang dilakukan pada komunitas penyandu lansia Dusun Clangap Mojokerto bertujuan untuk menambah pengetahuan mengenai *low back pain* meliputi tanda gejala, pencegahan serta penanganannya kepada anggota penyandu lansia Dusun Clangap.

2. METODE

Metode yang digunakan dengan memberikan edukasi fisioterapi berupa promosi kesehatan tentang *low back pain* kepada komunitas penyandu lansia Dusun Clangap dengan menggunakan poster sebagai media promosi. Kegiatan dilakukan dengan memberikan *pre test* dan *post test* dengan pertanyaan kepada para lansia guna mengukur keefektifan dari penyuluhan yang diberikan serta memberikan informasi fisioterapi berupa latihan yang terdiri dari peregangan dan penguatan otot guna membantu pemulihan keluhan yang dialami pengunjung komunitas lansia dan memberikan edukasi cara duduk yang benar dengan posisi ergonomi dan juga penggunaan waktu kerja yang cukup untuk menghindari terjadinya nyeri pada punggung bawah. Juga memberi edukasi untuk latihan mandiri yang dapat dilakukan dirumah dengan teknik *William Flexion exercise* agar membantu meningkatkan fleksibilitas otot-otot pada komunitas penyandu lansia Dusun Clangap Mojokerto guna membantu dalam pemulihan serta pencegahan terkait *low back pain*.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada tanggal 12 oktober 2022 di penyandu lansia Dusun Clangap Mojokerto. Sasaran yang dituju yaitu semua lansia yang memiliki keluhan nyeri punggung bawah. Berikut beberapa kerangka tahapan kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa profesi fisioterapi yang dilakukan pada komunitas lansia Dusun Clangap, Mojokerto.



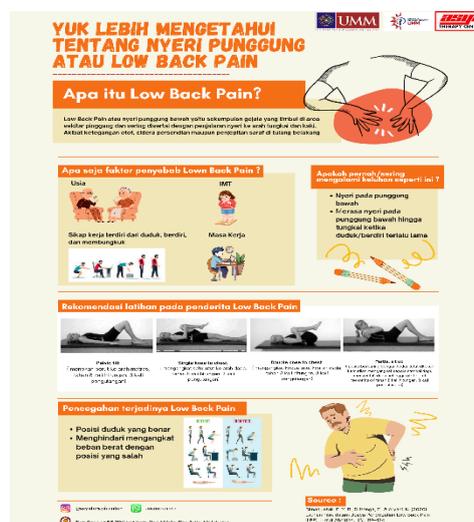
Bagan 1. Kerangka Tahapan Kegiatan

Keterangan :

- Persiapan penyuluhan dengan menyiapkan poster, kertas quisioner serta beberapa materi yang akan disampaikan.
- Koordinasi kepada Kader Posyandu Dusun Clangap, guna untuk menjaga ketertiban serta kelancaran dalam keberlangsungan acara
- Pemberian quisioner pre test pada komunitas lansia Dusun Clangap, guna untuk melihat seberapa banyak pengetahuan pegawai tentang materi yang akan disampaikan
- Pemaparan materi, guna untuk memberikan informasi pengetahuan tentang materi yang disampaikan
- Pemberian quisioner post test, guna untuk melihat apakah adanya peningkatan pengetahuan setelah diberikan paparan materi serta edukasi terkait materi yang telah disampaikan
- Evaluasi, guna untuk melihat apa yang perlu diperbaiki dalam proses berlangsungnya penyuluhan

Tabel 1. Kuesioner Pengetahuan Tentang *Low Back Pain*

No	Pertanyaan	Poin Ya	Poin Tidak
1.	Apakah anda tahu apa itu low back pain atau nyeri punggung?	20	0
2.	Apakah anda tahu faktor penyebab dari low back pain?	20	0
3.	Apakah anda tahu cara pencegahan agar tidak terjadi low back pain?	20	0
4.	Apakah anda pernah merasakan nyeri pada punggung bawah?	20	0



Gambar 1. Media Edukasi Poster

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Tempat Pelaksanaan

Berikut merupakan lokasi pelaksanaan berdasarkan google maps yang terletak di Balai Dusun Clangap, Kabupaten Mojokerto, Jawa Timur.



Gambar 2. Lokasi Balai Dusun Clangap, Kabupaten Mojokerto, Jawa Timur

3.2. Pelaksanaan

Pada kegiatan ini pelaksanaan yang digunakan adalah memberikan pengetahuan tentang pentingnya melakukan pencegahan dan penanganan terhadap low back pain dengan cara melakukan penyuluhan, media yang digunakan yaitu dengan menggunakan poster, melakukan demonstrasi dengan beberapa latihan peregangan dan di akhiri dengan sesi Tanya jawab. Materi yang disampaikan mengenai definisi, gejala, penyebab, penanganan dengan menggunakan William flexion exercise, pencegahan agar tidak menimbulkan gangguan low back pain. Di bawah ini merupakan dokumentasi pelaksanaan kegiatan:



Gambar 3. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pemberian edukasi fisioterapi tentang low back pain di posyandu lansia Dusun Clangap berjalan baik dan lancar. Pada saat penyuluhan mendapatkan respon yang baik dari para peserta yang berhadir pada saat posyandu berlangsung dengan jumlah peserta sekitar 30 orang lansia. Para peserta mendengarkan dengan seksama terhadap materi-materi, yaitu definisi, gejala, penyebab, penanganan serta pencegahan terhadap low back pain. Peserta sangat antusias dengan materi yang disampaikan karena sebelumnya materi tersebut masih belum mereka ketahui. Selain itu materi yang disampaikan menjadi sangat menarik karena didukung dengan adanya gambar pada poster serta pendemonstrasian latihan untuk pemulihan serta pencegahan terkait *low back pain*. Kemudian setelah itu dilakukan diskusi tanya jawab antara pelaksana dan peserta. Peserta merasa senang dan menambah pengetahuan mereka tentang bagaimana cara penanganan dan pencegahan pada kasus *low back pain*.

Penyuluhan mengenai penatalaksanaan fisioterapi pencegahan dan penanganan terhadap *low back pain* yang dapat dilaksanakan mandiri dirumah dengan latihan *William Flexion*. Efek terapeutik pada latihan *William Flexion* ini mampu menurunkan nyeri punggung bawah dan dapat meningkatkan stabilitas batang tubuh bagian bawah melalui latihan aktif otot perut, serta peregangan pasif *gluteus maximus*, paha belakang, flexor, pinggul, dan otot *sakrospinal* (Sari et al., 2019). Manfaat latihan *William Flexion Exercise* mampu menurunkan tekanan beban tubuh pada sendi faset (*articular weight bearing stress*), untuk mengoreksi postur tubuh yang salah, peregangan otot dan *fascia* (meningkatkan ekstensibilitas jaringan lunak) di area dorso lumbal, penguatan otot-otot area perut sehingga ketegangan otot dapat menurun sehingga nyeri dapat berkurang (Apriliningtias, 2020). Untuk dosis penatalaksanaan latihan dilakukan 8 hitungan 3 kali pengulangan dalam 2 kali sehari (Juliaستی & Nayumi, 2022).

Untuk mengukur keberhasilan kegiatan, maka dilakukan evaluasi sebelum dan sesudah pemberian edukasi sebagaimana disajikan pada tabel berikut :

Tabel 2. Hasil Evaluasi Pengetahuan peserta sebelum dan Sesudah diberikan Materi

Penguasaan Materi	Sebelum Penyuluhan (%)	Sesudah Penyuluhan (%)
Pengetahuan tentang definisi <i>low back pain</i>	10%	80%
Pengetahuan tentang penyebab <i>low back pain</i>	0%	80%
Pengetahuan tentang pencegahan <i>low back pain</i>	0%	80%
Pengetahuan tentang latihan pada <i>low back pain</i> serta dosis	0%	80%

Dari hasil evaluasi pada tabel 2 yaitu sebelum dan sesudah diberikan kegiatan pada seluruh anggota komunitas posyandu lansia Dusun Clangap sebanyak 30 orang didapatkan hasil bahwa dapat meningkatkan pengetahuan bagi para komunitas puyando lansia Dusun Clangap dengan hasil nilai presentase dari pemahaman definisi sebelu dilakukan penyuluhan sebesar 10%, setelah diberikan penyuluhan berupa pengetahuan tentang definisi *low back pain* didapatkan peningkatan nilai presentase sebesar 80%. Kemudian untuk pemahaman pengetahuan tentang penyebab, pencegahan, dan latihan tentang *low back pain* sebelum dilakukan penyuluhan di dapatkan nilai presentase sebesar 0% dan setelah dilakukan penyuluhan didapatkan peningkatan dengan nilai presetase sebesar 80%. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman, dan diharapkan pengetahuan ini dapat bermanfaat untuk melakukan deteksi dini dan penatalaksanaan *low back pain* yang baik pada diri sendiri maupun kepada keluarga dan masyarakat.

4. KESIMPULAN

Dari kegiatan fisioterapi komunitas yang dilaksanakan pada tanggal 12 oktober 2022 di Dusun Clangap Mojokerto dapat disimpulkan acara berjalan dengan lancar dan terealisasi dengan baik. Dimana dari hasil evaluasi dari 30 orang peserta diperoleh 24 orang terdapat adanya peningkatan pengetahuan tentang kasus *low back pain* dengan presentase 80%. Selain itu kegiatan ini akan mengembangkan pengetahuan para lansia di posyandu lansia Dusun Clangap mengenai *low back pain*. Manfaat penyuluhan yang telah dilakukan adalah meningkatnya pengetahuan pada lansia tentang *low back pain* serta mengetahui bagaimana cara memberikan penanganan latihan untuk menghindari terjadinya *low back pain*.

DAFTAR PUSTAKA

Apriliningtias, P. N. (2020). *Pengaruh Pemberian William Fleksi Exercise Dalam Meningkatkan Aktivitas Fungsional Terhadap Nyeri Punggung Bawah: Narrative Review*. 1–9.

- Harwanti, Siti, Nur Ulfah, and Panuwun Joko Nurcahyo. (2019). "Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Low back pain (Lbp) Pada Pekerja Di Home Industri Batik Sokaraja Kabupaten Banyumas." *Kesmas Indonesia* 10(2): 12.
- Indonesia, K. K. R. (2015). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 65 Tahun 2015 Tentang Standar Pelayanan Fisioterapi*. 151, 10–17.
- Juliastuti, & Nayumi, F. (2022). Pelatihan William Flexion Exercise Untuk Mengatasi Low Back Pain Miogenik. *Khidmah*, 4(1), 419–425. <https://doi.org/10.52523/khidmah.v4i1.370>
- Kusumawardani, D. dan Andanawarih, P. (2018) 'Peran Posyandu Lansia Terhadap Kesehatan Lansia Di Perumahan Bina Griya Indah Kota Pekalongan', *Siklus: Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, 7(1), pp. 273–277. doi: 10.30591/siklus.v7i1.748.
- Rahmawati, A. (2021). Risk Factor of Low Back Pain. *Jurnal Medika Utama*, 3(1), 402–406. <http://jurnalmedikahutama.com>
- Rosadi, R., Maburur, A., & Wardojo, S. S. I. (2021). Pelaksanaan Fisioterapi Komunitas Dalam Upaya Meningkatkan Kesadaran Tentang Cedera Olahraga Pada Pemain Bola Voli Putri Generasi Muda Juata Laut. *Jurnal Pengabdian Masyarakat IPTEKS*, 7(2), 242–246. <https://doi.org/10.32528/jpmi.v7i2.5147>
- Sari, N. L. M. D. P., Prapti, N. K. G., & Sulistiowati, N. M. D. (2019). Pengaruh Latihan Fleksi William terhadap Skala Nyeri Punggung Bawah pada Pengrajin Ukiran. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 7(2), 67–74.
- Simanjuntak, E. Y. B., Silitonga, E., & Aryani, N. (2020). Latihan Fisik dalam Upaya Pencegahan Low Back Pain (LBP). *Jurnal Abdidias*, 1(3), 119–124. <https://doi.org/10.31004/abdidias.v1i3.21>