



Upaya Peningkatan Pengetahuan Low Back Pain (LBP) pada Lansia di Pos Lansia Garuda RW 26 Sibela Mojosoongo

Efforts to Increase Knowledge of Low Back Pain (LBP) among the Elderly at Pos Lansia Garuda RW 26 Sibela Mojosoongo

Yulia Dewi¹, Totok Budi Santoso²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta

Email: j130235019@student.ums.ac.id¹

Article History:

Received: 21 Januari, 2024

Accepted: 15 Februari, 2024

Published: 18 Maret, 2024

Keywords: Low Back Pain, Ederly, Physiotherapy

Abstract: Low Back Pain (LBP) is a problem that often occurs among Indonesian people. One of them is the community are Pos Lansia Garuda RW 26 Sibela Mojosoongo. This problem often causes pain, thereby reducing the sufferer's productivity. One of the physiotherapy treatments that can be carried out is counseling which aims to increase the knowledge of members of POS LANSIA GARUDA RW 26 Sibela Mojosoongo regarding Low Back Pain. With a method of providing assessment and evaluation activities that will assess the level of knowledge of participants using pretest and posttest results.

Abstrak

Nyeri punggung bawah atau yang *Low Back Pain (LBP)* merupakan permasalahan yang sering terjadi dikalangan masyarakat Indonesia. Salah satunya yaitu Masyarakat warga Pos Lansia Garuda RW 26 Sibela Mojosoongo. Permasalahan ini kerap kali menimbulkan nyeri sehingga menurunkan produktivitas penderitanya. Salah satu penanganan fisioterapi yang dapat dilakukan yaitu penyuluhan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan anggota POS LANSIA GARUDA RW 26 Sibela Mojosoongo terhadap Nyeri Punggung Bawah. Dengan Metode pemberian assesmen dan evaluasi kegiatan yang akan menilai Tingkat pengetahuan peserta menggunakan hasil *pretest* dan *postest*.

Kata Kunci: Low Back Pain, Nyeri Punggung Bawah, Lansia, Fisioterapi

PENDAHULUAN

Nyeri punggung bawah atau *Low Back Pain (LBP)* merupakan sindroma yang sering terjadi di kalangan masyarakat Indonesia, keluhan ini ditandai dengan munculnya rasa nyeri serta tidak nyaman didaerah tulang punggung antara tulang costae kedua belas dan lipatan gluteal. Nyeri yang dirasakan dapat bersifat menjalar maupun tidak menjalar pada tungkai bawah (Haikal, M., & Wijaya, S. M. (2018)).

LBP merupakan permasalahan yang sering kali dikeluhkan Masyarakat Indonesia. Menurut RISKESDAS (2021) angka kejadian LBP di Indonesia menyentuh angka 12.914 atau 3,71%. Banyak dari Masyarakat Jawa Tengah mengeluhkan hal serupa, DINKES 2018 menyatakan angka kejadian nyeri punggung bawah di Jawa Tengah berjumlah 314.492 orang. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Oktober 2023 di RW 26 Sibela Mojosoongo didapatkan masalah prioritas yaitu banyaknya lansia yang mengeluhkan nyeri pada punggung bawah sebesar 23% dari sampel 41 lansia keluhan ini merupakan keluhan tertinggi yang dikeluhkan lansia disusul dengan permasalahan darah rendah, nyeri lutut, DM, nyeri bahu, asam urat, dan keluhan lainnya.

LBP terjadi karena proses biomekanik tulang belakang bagian lumbal akibat perubahan titik berat badan dengan kompensasi perubahan posisi tubuh yang menimbulkan nyeri. Ketegangan

*Yulia Dewi, j130235019@student.ums.ac.id

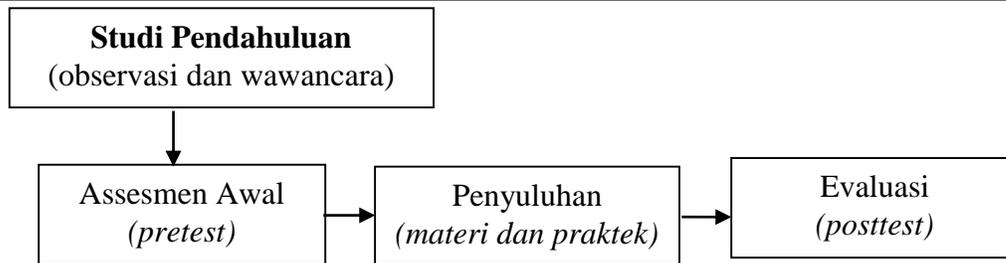
pada otot dan keregangan pada ligamentum tulang belakang merupakan salah satu penyebab utama LBP. Kesalahan postur individu dalam melakukan kegiatan sehari-hari contohnya duduk dengan postur yang tidak ergonomis dapat menyebabkan kifosis lumbal selain itu dapat menyebabkan peregangan ligamentum longitudinalis posterior, sehingga menyebabkan peningkatan tekanan pada diskus intervertebralis sehingga mengakibatkan peningkatan tegangan pada bagian dari annulus posterior dan penekanan pada nukleus pulposus dan menyebabkan terjadinya nyeri pinggang (Kurniawan, G. P. D. (2019)).

Faktor resiko terjadinya LBP yang dirasakan oleh masing-masing individu dapat meningkatkan stress mekanik dan menyebabkan nyeri punggung bawah akut. Nyeri akut yang dimiliki seseorang menyebabkan terbentuknya neuroplastisitas dan terjadinya sensitasi pada saraf pusat yang menyebabkan penurunan *range of motion* akibat adanya nyeri tersebut. Penurunan *range of motion* dapat menyebabkan terjadinya atrofi otot yang memicu timbulnya fibrosis, peningkatan stress mekanik dapat mengakibatkan peningkatan *range of motion* yang nantinya akan menimbulkan *microinjury* Mustagfirin, M. I., et.,al (2020). Nyeri punggung bawah memang tidak menyebabkan kematian, tetapi individu yang mengalami permasalahan tersebut akan mempengaruhi produktivitas dalam melakukan kegiatan sehari-hari sehingga diperlukannya penanganan yang tepat terhadap masalah tersebut (Ningsih, R. W., & Hakim, A. A. (2022).

Peranan fisioterapi dalam hal mencegah kejadian LBP dapat dilakukan dengan banyak cara salah satunya adalah usaha pemberian penyuluhan yang bersifat promotif dan preventif selain itu fisioterapi dapat memberikan modalitas berupa Latihan fisik yang tepat. Adapun tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan Tingkat pengetahuan anggota POS LANSIA GARUDA RW 26 Sibela Mojosongo terhadap Nyeri Punggung Bawah sehingga dapat menekan angka kejadian permasalahan didaerah tersebut.

METODE

Kegiatan ini merupakan pengabdian Masyarakat melalui pendekatan berupa penyuluhan dan edukasi terhadap komunitas POS LANSIA GARUDA RW 26 Sibela Mojosongo. Sebelum dilakukannya penyuluhan, penulis melakukan observasi untuk mendapatkan informasi terkait permasalahan prioritas warga RW 26 dengan cara mewawancarai kader Pos Lansia RW 26. Berdasarkan pengumpulan data diperoleh masalah prioritas yaitu banyak lansia mengeluhkan Nyeri Punggung Bawah atau LBP yang sudah mereka rasakan selama menahun. Sehingga penulis menawarkan upaya promotif dan preventif yang disampaikan dalam bentuk edukasi penyuluhan dengan menggunakan media leaflet dan ceramah efektif untuk pencegahan serta mengurangi keluhan LBP. Penyuluhan dilaksanakan pada tanggal 14 Oktober 2024 yang bertempat di Gedung serba guna RW 26. Materi yang akan disampaikan berupa pengertian, pencegahan dan penanganan terkait LBP serta mitos dan fakta LBP yang perlu diketahui peserta penyuluhan. Untuk menilai tingkat keberhasilan kegiatan penulis akan melakukan assesmen dan evaluasi dengan menggunakan kuesioner yang berisikan 7 pertanyaan untuk menilai tingkat pengetahuan peserta terkait LBP. Assesmen akan diberikan sebelum penyampaian materi dilakukan (*pretest*) sedangkan evaluasi akan diberikan setelah penyampaian materi (*posttest*)



Gambar 1. Bagan Pelaksanaan Kegiatan

HASIL

Pelaksanaan penyuluhan fisioterapi mengenai Nyeri Punggung Bawah atau LBP terlaksana pada tanggal 14 Oktober 2024 dengan jumlah peserta hadir sebanyak 61 orang baik laki-laki maupun perempuan dengan rentang usia 54-83 tahun. Kegiatan yang terlaksana berfokus kepada pencegahan dan pengurangan keluhan penyakit LBP sehingga setelah disampaikannya materi peserta diminta untuk melakukan exercise fisioterapi yang mudah diterapkan di rumah, exercise yang diberikan merupakan latihan aktif seperti *bridging*, *side plank*, *cat and camel exercise*, serta *pelvic tilt*.



Assesmen dan evaluasi yang diberikan bertujuan untuk membandingkan hasil pretest dan posttest sebelum dan sesudah diberikannya penyuluhan untuk mengetahui apakah tingkat pengetahuan peserta terhadap LBP meningkat dengan kriteria penilaian kurang, cukup dan baik. Dinilai “kurang” apabila peserta hanya dapat menjawab benar 0-2 soal, “cukup” apabila peserta dapat menjawab benar 3-5 soal dan “baik” apabila peserta dapat menjawab benar 6-7 soal. Berikut hasil pretest dan posttest peserta POS LANSIA GARUDA RW 26 Sibela Mojosongo

Tabel. 1 Hasil Pretest dan Posttest

Kategori	Pretest	Posttest
Kurang	38 orang (62%)	14 orang (23%)
Cukup	23 orang (38%)	36 orang (59%)
Baik	0	11 orang (18%)

Dari Tabel 1. Hasil pretest menunjukkan 38 orang (62%) memiliki pengetahuan kurang, 23 orang (38%) memiliki pengetahuan cukup dan tidak ada peserta yang memiliki pengetahuan baik terhadap pengetahuan LBP. Setelah dilakukannya pretest, peserta akan diberikan penyuluhan terkait LBP dengan penyampaian berupa ceramah efektif dan pembagian leaflet. Kemudian,

tingkat pengetahuan peserta akan di nilai kembali dengan pengisian posttest. Berdasarkan Tabel 1. Hasil posttest menunjukkan 14 orang (23%) memiliki pengetahuan kurang, 36 orang (59%) memiliki pengetahuan cukup dan 11 orang (18%) memiliki pengetahuan baik terhadap LBP.

Dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan peserta terkait Low Back Pain, dilihat dari Tabel 1. adanya penurunan jumlah peserta dengan pengetahuan “kurang” yang semula 62% menjadi 23%. Dan peningkatan pengetahuan “cukup” yang semula 38% orang menjadi 59%. Dan 18% peserta memiliki pengetahuan “baik” terhadap LBP yang semula bernilai 0%.

DISKUSI

Berdasarkan hasil penyuluhan dapat dinilai bahwa adanya peningkatan pengetahuan peserta terhadap Low Back Pain. Dengan ditunjukkannya angka persentase yang meningkat pada kategori “cukup” dan “baik” dan penurunan kategori “kurang” pada Tabel 1. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait LBP dinilai efektif. Selain itu, penyuluhan yang dilakukan kepada Masyarakat anggota POS LANSIA GARUDA RW 26 Sibela Mojosongo memiliki tujuan lain yaitu mencegah dan mengurangi keluhan LBP terhadap Masyarakat sehingga dapat menekan angka kejadian LBP di daerah tersebut. Dengan pemberian active exercise berupa *bridging*, *side plank*, *cat and camel*, *pelvic tilt* yang dilakukan setelah pemberian materi diharapkan peserta dapat mempraktekkan dirumah. Latihan yang diberikan bertujuan untuk meningkatkan kekuatan *core muscle* sehingga dapat menstabilkan kinerja otot core. Hal ini dibuktikan dari hasil studi (Wowiling et al., 2016) yang tercantum dalam penelitian Abdullah et al., 2022 yang mengatakan bahwa pemberian *Core Strengthening exercise* 3 kali seminggu dapat memperbaiki stabilitas trunkus dan keseimbangan pasien yang tentunya dapat meningkatkan kemampuan fungsional serta dapat mengurangi resiko jatuh.

KESIMPULAN

Pemberian penyuluhan yang dapat mengedukasi lansia tentang Low Back Pain merupakan cara efektif dan mudah yang dapat dilakukan semua tenaga kesehatan dalam menekan angka kejadian dan kesalahan informasi terkait LBP di Indonesia. Peranan fisioterapi yang dapat dilakukan yaitu pemberian latihan beserta dosis yang sesuai dengan kebutuhan lansia sebagai bentuk upaya untuk meningkatkan produktivitas lansia tanpa adanya hambatan rasa sakit atau nyeri yang dikeluarkan pada punggung bawah saat melakukan aktivitas sehari-hari.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada dosen pembimbing Totok Budi Santoso, Ftr., M.PH yang senantiasa memberikan bimbingan serta arahan kepada penulis. Kepada PUSKESMAS Sibela Mojosongo yang telah mendukung serta membantu perizinan untuk terlaksananya kegiatan penyuluhan di POS LANSIA GARUDA RW 26. Kader serta seluruh anggota yang turut hadir dalam pelaksanaan penyuluhan sehingga serangkaian kegiatan dapat berjalan lancar.

DAFTAR REFERENSI

- Abdullah, M. M., Nur'amalia, R., Meyzulvina, W., Adhim, Z. M., & Herdin, H. (2022). Core strength training terhadap perubahan nyeri dan activity daily living pada penderita low back pain. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(2), 494-504.
- Haikal, M., & Wijaya, S. M. (2018). Risiko Low Back Pain (LBP) pada Pekerja dengan Paparan Whole Body Vibration (WBV). *Jurnal Agromedicine*, 5(1), 529-533.
- Kurniawan, G. P. D. (2019). Mckenzie Exercise dalam Penurunan Disabilitas Pasien Non-Specific Low Back Pain. *Quality: Jurnal Kesehatan*, 13(1), 5-8.
- Ningsih, R. W., & Hakim, A. A. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Low Back Pain Dan Upaya Penanganan Pada Pasien Ashuma Therapi Sidoarjo. *J Kesehat Olahraga*, 10(1), 75-84.
- Mustagfirin, M. I., Nataliswati, T., & Hidayah, N. (2020). Studi literatur review: latihan stretching terhadap penurunan tingkat nyeri punggung bawah pada lansia. *Hospital Majapahit (Jurnal Ilmiah Kesehatan Politeknik Kesehatan Majapahit Mojokerto)*, 12(2), 143-155.