

**Penyuluhan *Low Back Pain* pada Komunitas Ibu-Ibu PKK di Dusun II Makam Haji,
Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Surakarta**

***Low Back Pain Counseling to the Community of PKK Women in Hamlet II Makam Haji,
Kartasura District, Sukoharjo Regency, Surakarta***

**Nurvadhanti Intan Shabarina^{1*}, Denada Salsabila², Raihanah Nur Sa'adah³, Wahyu Tri
Sudaryanto⁴**

^{1, 2, 3, 4}Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

*j120190212@student.ums.ac.id

Article History:

Received: 28 Agustus 2022

Revised: 10 September 2022

Accepted: 30, September 2022

Keywords: *Low back pain,
exercise*

Abstract: *Low back pain termasuk salah satu gangguan muskuloskeletal yang menyebabkan penurunan produktivitas kerja dan disabilitas. Upaya pencegahannya dengan melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik dan benar. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan agar ibu-ibu PKK dapat mengetahui dan melakukan pencegahan maupun penanganan pada kasus low back pain. Metode yang digunakan ceramah dan tanya jawab. Kegiatan ceramah dimulai dengan melakukan pre-test dan diakhiri dengan post-test untuk mengukur pemahaman ibu-ibu PKK terhadap topik yang disampaikan. Berdasarkan pre-test dan post-test yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa terdapat peningkatan pemahaman pada ibu-ibu PKK mengenai low back pain.*

Abstrak

*Low back pain termasuk salah satu gangguan muskuloskeletal yang menyebabkan penurunan produktivitas kerja dan disabilitas. Low back pain diklasifikasikan ke dalam tiga kategori berdasarkan lamanya waktu dari gejala yaitu akut, sub akut, dan kronis. Upaya pencegahan nyeri punggung bawah dengan melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik dan benar seperti ketika duduk posisinya harus tegak dan tidak membungkuk bisa dibantu dengan menggunakan bantal pada punggung untuk membantu menopang tulang belakang, mengangkat barang dengan beban yang tidak berat, dan posisi tidur yang benar seperti *side lying* atau miring dengan kaki salah satu ditekuk, karena nyeri punggung sering diakibatkan karena postur yang salah serta akibat beban di tulang belakang. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan agar ibu-ibu PKK dapat mengetahui dan melakukan pencegahan maupun penanganan pada kasus *low back pain*. Metode yang digunakan adalah ceramah dan tanya jawab. Penyuluhan ini terkait permasalahan kesehatan yang terjadi pada ibu PKK yaitu nyeri punggung bawah. Kegiatan ceramah dimulai dengan melakukan *pre-test* dan diakhiri dengan *post-test* untuk mengukur pemahaman dan pengetahuan pada ibu-ibu PKK terhadap topik yang disampaikan. Berdasarkan *pre-test* dan *post-test* yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa terdapat peningkatan pemahaman pada ibu-ibu PKK mengenai *low back pain*.*

Kata Kunci: *Low back pain, exercise*

PENDAHULUAN

Low back pain (LBP) atau nyeri punggung bawah (NPB) merupakan keluhan yang sering dijumpai dan umum dalam masyarakat. Hampir setiap orang pernah merasakan *low back pain* dalam hidupnya. *Low back pain* termasuk salah satu gangguan muskuloskeletal yang menyebabkan penurunan produktivitas kerja dan disabilitas (Sari, 2015). Keluhan *low back pain* dapat menyerang siapa saja, baik usia muda maupun lansia (Hendri, 2014). *Low back pain* merupakan salah satu keluhan yang dapat menurunkan produktivitas manusia, 80% penduduk di negara industri pernah mengalami *Low back pain*, persentasenya meningkat seiring dengan bertambahnya usia (Ginting, 2010).

Low back pain diklasifikasikan ke dalam tiga kategori berdasarkan lamanya waktu dari gejala yaitu akut, sub akut, dan kronis. *Low back pain* akut di definisikan sebagai timbulnya *low back pain* menetap dengan durasi atau rasa sakit yang telah hadir selama 6 minggu atau kurang. Untuk durasi 6 sampai 12 minggu di definisikan sebagai *low back pain* sub akut, sedangkan untuk durasi nyeri yang hadir lebih dari 12 minggu adalah *low back pain* kronis (Arya, 2014).

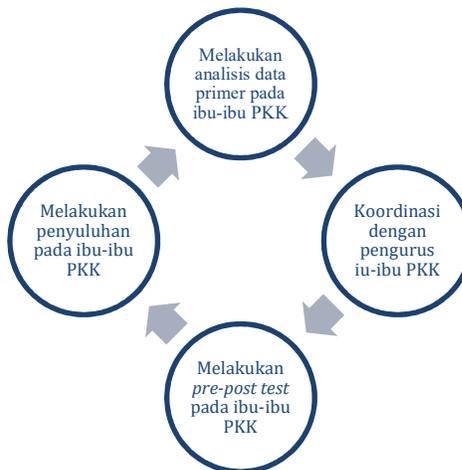
Secara global, hampir 70-80% orang di dunia pernah mengalami *low back pain* (Mahadewa, 2009). Menurut *World Health Organization* (WHO) menyatakan kira-kira 150 jenis gangguan muskuloskeletal diderita oleh ratusan juta manusia yang menyebabkan nyeri dan inflamasi yang sangat lama serta disabilitas atau keterbatasan fungsional, sehingga menyebabkan gangguan psikologik dan sosial penderita. Nyeri yang diakibatkan oleh gangguan tersebut salah satunya adalah keluhan nyeri punggung bawah yang merupakan keluhan paling banyak ditemukan. Di Indonesia prevalensi nyeri punggung bawah sebesar 18-29 % (Meliala & Pinzon. 2005; Purwata et al., 2014). Penyebab nyeri punggung bawah sebagian besar (sekitar 85%) adalah nonspesifik, akibat kelainan pada jaringan lunak berupa cedera otot, ligamen, spasme, dll (Chou et al., 2007).

Intervensi yang dapat diberikan yaitu terapi farmakologis dengan NSAID, relaksasi otot, opioid, dan kortikosteroid, terapi modalitas yang dapat digunakan untuk menangani kasus ini salah satunya dengan menggunakan terapi *Short Wave Diathermy* (Chaitow et al., 2007). Adapun penanganan non farmakologis untuk kasus *low back pain* dapat berupa terapi latihan, manipulasi tulang belakang, *massage* (Chaitow et al., 2007). Upaya pencegahan nyeri punggung bawah dengan melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik dan benar seperti ketika duduk posisinya harus tegak dan tidak membungkuk bisa dibantu dengan menggunakan bantal pada punggung untuk membantu menopang tulang belakang, mengangkat barang dengan beban yang tidak berat, dan posisi tidur yang benar seperti *side lying* atau miring dengan kaki salah satu ditekuk, karena nyeri punggung sering diakibatkan karena postur yang salah serta akibat beban di tulang belakang. Oleh karena itu, dengan olahraga yang teratur terutama olahraga yang dapat memperkuat otot punggung seperti renang, bersepeda, senam lantai, dan jalan santai dapat meminimalisir terjadinya nyeri punggung bawah.

METODE

Pengumpulan data awal dilakukan melalui wawancara untuk mengetahui permasalahan yang terdapat di komunitas “Pembinaan Kesejahteraan Keluarga (PKK)” yang merupakan perkumpulan ibu-ibu yang berusia lebih dari 40 tahun yang terdapat di Dusun II Makam Haji, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Surakarta. Komunitas ini beranggotakan lebih dari 10 orang. Hasil observasi yang diperoleh dari informasi secara primer bahwa komunitas tersebut memiliki permasalahan kesehatan berupa nyeri punggung bawah, hipertensi dan kolesterol. Selain itu, komunitas ini rutin menyelenggarakan pengajian, arisan, jum'at berkah setiap sekali dalam seminggu.

Kegiatan dilaksanakan pada hari Jum'at, 13 Mei 2022, di Jl. Widororejo Dusun II Makam Haji, Kec. Kartasura, Kab. Sukoharjo, Surakarta. Metode menggunakan penyuluhan dengan ceramah dan tanya jawab. Penyuluhan ini terkait permasalahan kesehatan yang terjadi pada ibu PKK yaitu nyeri punggung bawah. Kegiatan ceramah dimulai dengan melakukan *pre-test* untuk mengukur pemahaman dan pengetahuan pada ibu-ibu PKK terhadap topik yang akan disampaikan. Kegiatan *pre-test* berlangsung kurang lebih 15 menit, lalu dilakukan penyuluhan berupa materi ceramah yang disampaikan oleh pemateri selama 20 menit. Sesi diskusi diisi dengan memberikan kesempatan pada ibu-ibu PKK untuk sharing pengalaman serta menanyakan hal-hal yang ingin diketahui lebih lanjut atau ada hal yang tidak dimengerti. Evaluasi terhadap topik yang diberikan dilakukan dengan memberikan *post-test* berupa pertanyaan-pertanyaan yang sama seperti soal pada saat *pre-test* seputar materi selama 15 menit.



Gambar 1. Alur Kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap 1

Analisis Situasi dan Formulasi Rencana

Tahap analisis situasi menentukan permasalahan kesehatan pada ibu-ibu PKK di Makam Haji yang akan menjadi prioritas untuk diberikan solusi dengan cara menganalisis permasalahan yang ada disana.

Pada tahap formulasi rencana dilakukan untuk membangun komitmen bersama masyarakat dalam mendukung program intervensi yang dilaksanakan. Pada tahap ini tim pengabdian masyarakat memfasilitasi diskusi untuk menentukan prioritas permasalahan kesehatan kepada pengurus PKK di Makam Haji. Kemudian LBP dipilih untuk dilakukan intervensi. Setelah itu tim merumuskan rencana intervensi dan timeline kegiatan bersama pengurus PKK.

Tahap 2

Implimentasi

Berdasarkan usia lebih dari 40 tahun 5 orang dan dibawah 40 tahun 3 orang. Peserta yang mengikuti penyuluhan ini 8 orang yang merupakan pengurus PKK. Terdapat 6 orang yang memiliki penyakit LBP.

Dalam penyuluhan ini tim pengabdian masyarakat berfokus pada pencegahan LBP seperti apa itu LBP, klasifikasi, penyebab, gejala serta cara pengobatan LBP melalui farmakologi, non-farmakologi, dan *exercise* yang dilakukan bagi penderita LBP. Tim pengabdian masyarakat berharap dengan memberikan penyuluhan ini dapat membantu masyarakat agar tidak terjadi masalah lebih lanjut pada LBP dan mencegah masyarakat agar tidak menderita LBP.

Pengetahuan dikatakan kurang jika persentase menjawab pertanyaan benar sebanyak 0-30%, dikatakan cukup jika persentase menjawab pertanyaan benar sebanyak 31-70%, dan dikatakan baik jika persentase menjawab pertanyaan benar sebanyak 71-100%. Berdasarkan asesmen pengetahuan mengenai LBP yang dilakukan sebelum penyuluhan terdapat 5 orang atau 71% memiliki pengetahuan dalam kategori cukup dan 2 orang atau 29% memiliki kategori baik (table 1).

Tabel 1. Presentase *pre-test* pengetahuan mengetahui hipertensi

Tingkat Pengetahuan	<i>Pre-test</i>	
Buruk (skor 0-30)	-	-
Cukup (skor 31-70)	5 orang	71 %
Baik (skor 71-100)	2 orang	32 %
Total	8 orang	100%

Kegiatan penyuluhan LBP diberikan contoh *exercise* yang ada dalam poster agar dapat mengerti gerakan yang diberikan.

Tahap 3

Monitoring Evaluasi

Berdasarkan evaluasi pengetahuan LBP pada pengurus PKK di Makam Haji yang menggunakan kuisioner setelah penyuluhan diperoleh hasil 2 orang atau 29% yang memiliki pengetahuan cukup dan 5 orang atau 71% yang memiliki pengetahuan yang baik (table 2).

Tabel 2. Presentase *post-test* pengetahuan mengetahui hipertensi

Tingkat Pengetahuan	<i>Post-test</i>	
Buruk (skor 0-30)	-	-
Cukup (skor 31-70)	2 orang	32 %
Baik (skor 71-100)	5 orang	71 %
Total	8 orang	100%

Tolak ukur keberhasilan penyuluhan ini dapat dilihat dari presentase *pre-test* dan *post-test* yang diberikan. Keberhasilan ini menunjukkan pentingnya promosi kesehatan dalam mencegah dan mengontrol LBP. Kami juga mengobservasi bahwa masyarakat sangat antusias untuk melakukan penyuluhan LBP. Masyarakat juga sangat aktif bertanya saat sesi diskusi dan sangat antusias saat pelaksanaan penyuluhan LBP.

Mencegah dan mengontrol LBP dilakukan dengan berbagai upaya salah satunya dengan memperhatikan gaya hidup. Hal ini dapat dilakukan jika pengetahuan masyarakat akan LBP sudah cukup. Maka agar pengetahuan masyarakat meningkat perlu dilakukan promosi kesehatan dengan strategi komunikatif, interaktif, dan edukatif. Dengan adanya promosi kesehatan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat untuk mencegah dan melakukan perawatan menegani LBP, sehingga angka kejadian LBP dapat menurun dan dapat meningkatkan kualitas hidup.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan ini adalah edukasi dan penyuluhan *low back pain* memiliki dampak yang baik dalam membantu meningkatkan pengetahuan anggota komunitas terkait penyakit *low back pain*. Penulis berharap komunitas dapat mengagendakan kegiatan senam secara rutin dan cek kesehatan secara berkala. Selain itu, semoga dilain kesempatan dapat dilaksanakan edukasi dan penyuluhan kesehatan dengan topik yang lain untuk dapat membantu mengoptimalkan kesehatan masyarakat dan menambah pengetahuan bagi masyarakat. Kendala yang kami alami dalam melaksanakan kegiatan penyuluhan kesehatan yaitu sulitnya mencari waktu yang pas dan tepat dengan komunitas "Ibu-ibu PKK" tersebut.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terimakasih kepada dosen pengampu mata kuliah Fisioterapi Komunitas bapak Wahyu Tri Sudaryanto, S.Fis., M.Sc yang telah memberikan arahan dan masukan pada kegiatan pengabdian ini. Kepada ibu-ibu PKK yang telah berpartisipasi membantu kami dalam melaksanakan kegiatan ini.

DAFTAR REFERENSI

- Purwata, T. E. (2014). I . Nyeri Punggung Bawah. *Nyeri Punggung Bawah*, 86–100.
- Nuansa Bunga Atmantika. (2012). hubungan antara intensitas nyeri dengan keterbatasan fungsional aktivitas sehari-hari pada penderita Low Back Pain (LBP), 1–5.
- Ii, B. A. B. (2012). et al ., 2012)., 5–46.
- Ardinda, F. (2017). Hubungan Sikap Duduk Dan Lama Duduk dengan Kejadian Keluhan Low back pain mahasiswa fakultas kedokteran univeristas andalas. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Putri. (2019). Perbedaan Efektivitas Pemberian William Flexion Exercise dengan Post Isometric Relaxation Technique terhadap Penurunan Nyeri pada Low Back Pain Myogenic di Karyawan Bank. *Journal Information*, 11–36.