

PENYULUHAN FISIOTERAPI KOMUNITAS DALAM MENINGKATKAN PENGETAHUAN TENTANG LOW BACK PAIN PADA POSYANDU LANSIA DI DESA WONOKERSO

¹⁾ **Mohammad Abdul Wahid**, ²⁾ **Safun Rahmanto**, ³⁾ **Herdiana Ayu Saputri P**
^{1,2,3)} Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang
^{1,2,3)} Jl. Bandung No. 1 Malang – Jawa Timur - Indonesia
E-mail : mohammad.87abdul@gmail.com, safun07@umm.ac.id, ana_hasp@yahoo.co.id

ABSTRAK

Pendahuluan : Orang lanjut usia berada pada tahap akhir pertumbuhan. Dan itu adalah proses alami yang tidak dapat dihindari oleh siapa pun. Proses menua ditandai dengan perubahan anatomi, biologi, fisiologi, dan perubahan psikologis. **Tujuan** : Penyuluhan bertujuan untuk mengedukasi lansia tentang nyeri punggung bawah terutama tentang gejala gejala dan faktor penyebab nyeri punggung bawah, serta melakukan latihan mandiri di rumah untuk mencegah nyeri punggung bawah. **Metode** : Metode yang diberikan adalah penyuluhan kepada masyarakat, berupa promosi kesehatan tentang nyeri punggung bawah, dengan menggunakan eaflet sebagai media, dengan tujuan pemahaman masyarakat, melakukan tanya jawab untuk mengetahui informasi tentang keluhan yang dialami oleh masyarakat, dan mengedukasi dengan latihan-latihan dan penanganan yang bisa dilakukan di rumah untuk mengurangi keluhan. **Kesimpulan** : Proses penyuluhan berjalan dengan lancar, masyarakat mulai memahami terkait latihan-latihan yang telah diajarkan untuk dilakukan di rumah, dengan tujuan untuk mendapatkan pemahaman masyarakat dari 0% hingga 100% setelah penyuluhan dilakukan. Sehingga terjadinya penurunan tingkat nyeri yang dialami masyarakat setelah melakukan latihan di rumah. Kegiatan penyuluhan yang sudah dilaksanakan di Posyandu Lansia Desa Wonokerso Kecamatan Pakisaji, Malang dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan lansia mengenai nyeri punggung bawah serta bagaimana cara pencegahan dan penanganan secara mandiri dengan melakukan latihan aktif dan latihan aktif *resisted*.

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

ABSTRACT

Introduction : Elderly people are in the final stage of growth. And it is a natural process that no one can avoid. The aging process is characterized by changes in anatomy, biology, physiology, and psychological changes. **Purpose**: Counseling aims to educate the elderly about low back pain, especially about the symptoms and factors that cause low back pain, as well as to do independent exercises at home to prevent low back pain. **Method** : The method given is counseling to the community, in the form of health promotion about low back pain, by using leaflets as media, with the aim of understanding the community, conducting question and answer to find out information about complaints experienced by the community, and educating with exercises and treatment that can be done at home to reduce complaints. **Conclusion**: The counseling process went smoothly, the community began to understand the exercises they had been taught to do at home, with the aim of gaining community understanding from 0% to 100% after the counseling was carried out. So that there is a decrease in the level of pain experienced by the community after doing exercises at home. Counseling activities that have been carried out at the Elderly Posyandu in Wonokerso Village, Pakisaji District, Malang can increase the knowledge and insight of the elderly about low back pain and how to prevent and treat them independently by doing active and resisted active exercises.

Keyword: Elderly, Lower Back Pain, Counseling.

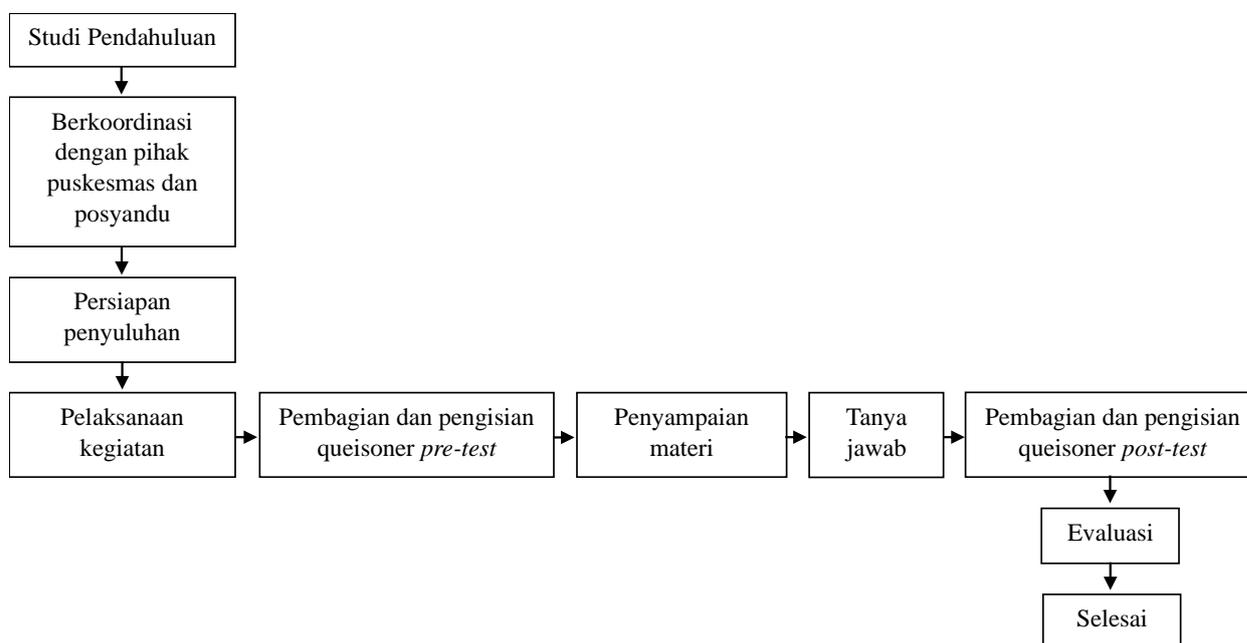
PENDAHULUAN

Orang lanjut usia berada pada tahap akhir pertumbuhan. Dan itu adalah proses alami yang tidak dapat dihindari oleh siapa pun. Proses menua ditandai dengan perubahan anatomi, biologi, fisiologi, dan perubahan psikologis. Tanda-tanda kemunduran fisik termasuk perkembangan kulit kendur, kerutan, rambut beruban, kelelahan, gerakan lambat dan penurunan fleksibilitas. Masalah ini pada akhirnya mengarah pada masalah kesehatan umum dan mental [1]. LBP merupakan permasalahan yang kronis dimana terdapat 80% populasi pernah mengalami LBP dan mayoritas dialami oleh pasien lanjut usia sehingga berdampak pada aktivitas sehari-hari. Prevalensi LBP meningkat pada dekade ketiga, prevalensi keseluruhan meningkat pada usia 60 atau 65 tahun dan kemudian menurun secara bertahap [2]. Untuk menangani kasus LBP, diperlukan fisioterapi. Fisioterapi adalah layanan kebugaran yang dilakukan oleh seorang fisioterapis untuk mengoptimalkan kualitas gaya hidup melalui pengembangan, pemeliharaan dan pemulihan gerakan-gerakan yang berguna yang mungkin terganggu oleh bertambahnya usia. Ada banyak terapi yang dapat diberikan pada kasus LBP, yaitu dengan memberikan pelatihan terapi olahraga berupa William Flexion exercise dan McKenzie Exercise [3]. Selain itu, lansia juga menderita sakit punggung. Terutama untuk gangguan muskuloskeletal seperti nyeri otot, nyeri punggung, dan kejang. Gangguan muskuloskeletal adalah cedera atau gangguan pada jaringan lunak seperti otot, tendon, ligamen, sendi, dan saraf yang terjadi akibat paparan faktor risiko penyebab nyeri, mati rasa, kesemutan, kekakuan sendi, dan kesulitan bergerak [4]. Salah satu kasus yang berhubungan dengan gangguan pada sistem muskuloskeletal adalah nyeri punggung. LBP adalah salah satu masalah kesehatan berupa nyeri akut atau kronis yang dirasakan di daerah punggung bagian bawah atau pada bagian lumbosakral [3]. Gejala utama nyeri punggung adalah nyeri punggung. Umumnya nyeri ini disebabkan oleh peregangan otot yang melemah seiring bertambahnya usia pada otot punggung dan perut [5]. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan keluhan nyeri punggung antara lain usia, masa kerja, jenis kelamin, kebiasaan merokok, dan peningkatan indeks massa tubuh (IMT) [6].

Pemeriksaan awal dilakukan di Posyandu Lansia, Desa Wonokerso, Kecamatan PakisAji, pada 15 Oktober. Dari kegiatan studi pendahuluan diketahui bahwa rata-rata lansia mengeluhkan nyeri punggung bawah, namun pengetahuannya lansia di desa tersebut tentang kondisi yang mereka alami masih kurang. Para lansia masih belum mengetahui penyebab dan cara pencegahan yang dapat dilakukan di rumah untuk mengurangi tuntutan hukum tersebut. Oleh karena itu perlu dilakukan olah raga penjangkauan sakit punggung bawah pada posyandu. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan, kegiatan ini berupaya untuk mengedukasi lansia tentang *low back pain*, terutama tentang penyebab dan bagaimana melakukan latihan di rumah secara mandiri untuk mengurangi gejala yang mereka alami. Maka tujuan khusus yang dicapai adalah agar para lansia mengetahui betapa pentingnya melakukan latihan secara mandiri di rumah guna mempercepat pemulihan dari keluhan yang dirasakan.

METODE PELAKSANAAN

Kerangka Kerja Pengabdian



Gambar 1. Kerangka Kerja Kegiatan Pengabdian

Metode yang diberikan dalam kegiatan Fisioterapi Komunitas adalah dengan memberikan penyuluhan mengenai definisi, gejala, faktor serta penatalaksanaan fisioterapi yang bisa dilakukan secara mandiri oleh lansia. Media yang dipakai untuk melakukan pelayanan kepada para lansia diposyandu adalah berupa leaflet. Sebelum diberikan penyuluhan pada lansia diberikan questioner *pre-test* dengan tujuan untuk mengetahui seberapa pemahaman pengetahuan lansia terhadap *low back pain* atau nyeri punggung bawah. Setelah diakhir sesi kemudian diberikan questioner *post-test* pada lansia. Questioner *pre & post test* yang diberikan nantinya akan dibandingkan untuk mengetahui apakah penyuluhan yang dilakukan efektif atau tidak.

Targer Sasaran dan Tempat Pelaksanaan

Kegiatan dilakukan di Posyandu Lansia Desa Wonokerso pada hari Selasa, 15 Oktober 2022 jam 10.00-11.00 WIB.

Pelaksanaan

Kegiatan pertama-tama diawali dengan dilakukannya pengenalan diri dan memberikan informasi bahwa akan dilaksanakannya penyuluhan oleh Mahasiswa Profesi Fisisoterapi UMM kepada para lansia, kemudian dilanjutkannya kegiatan pengecekan kesehatan terlebih dahulu bersama pihak puskesmas dan setelah semua selesai baru dilakukakannya penyuluhan dengan memberikan pengetahuan serta edukasi kepada para lansia mengenai *low back pain* atau nyeri punggung bawah dengan menggunakan leaflet, dan mempraktekan langsung bagaimana gerakan latihan yang bisa dilakukan dirumah. Sesi terakhir adalah tanya jawab kepada lansia.

HASIL

Dokumentasi Kegiatan



Gambar 2. Pengenalan diri & Pembagian
quesioner *pre test*



Gambar 3. Pelaksanaan Penyuluhan & Sesi
Tanya Jawab



Gambar 4. Foto Bersama Lansia di Posyandu

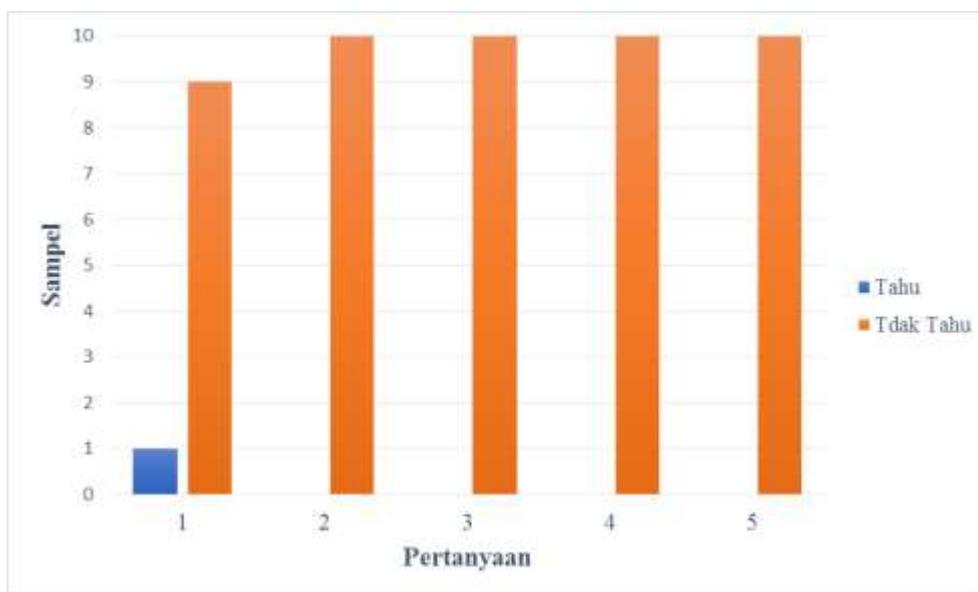
Kegiatan penyuluhan terkait nyeri punggung bawah Posyandu Lansia Desa Wonokerson berjalan dengan baik dan lancar. Respon yang baik didapatkan dari 10 lansia yang datang pada saat penyerahan materi penyuluhan. Selama penyampaian materi, para lansia mendengarkan materi yang disampaikan. Materi penyuluhan yang disampaikan terdiri dari pengertian, gejala, penyebab, pencegahan dan manfaat home exercise bagi penderita low back pain. Para lansia

yang hadir dalam acara tersebut dengan antusias memperhatikan materi yang disampaikan karena materi yang disampaikan dapat menambah pemahaman dan pengetahuan yang belum mereka ketahui sebelumnya. Materi yang disampaikan juga menarik perhatian lansia, karena media yang digunakan berupa brosur, sehingga lansia dapat memahami materi yang disampaikan dan melakukan latihan sendiri yang dapat dilakukan lansia secara mandiri sambil berolahraga di rumah. Dalam diskusi tanya jawab, para lansia sangat aktif mengajukan pertanyaan seputar materi yang disampaikan para narasumber, karena mereka ingin mengetahui kemungkinan pengobatan dan pencegahannya.

Konseling fisioterapi nyeri punggung bawah dapat dilakukan lansia secara mandiri di rumah sambil aktif bergerak. Rutin berolahraga selama dua minggu dapat mengurangi intensitas nyeri punggung bawah. Latihan pelenturan William adalah jenis latihan yang melibatkan konsep pelenturan tulang belakang, yang mencakup tujuh, dan bertujuan untuk mengurangi rasa sakit dan memastikan stabilitas tubuh bagian bawah dengan memperkuatnya secara aktif [7]. Selain itu, latihan yang diberikan pada lansia antara lain adalah Mc Kenzie yaitu rangkaian gerakan tubuh yang bertujuan untuk mengurangi keluhan nyeri punggung bawah. Prinsip latihannya adalah memperbaiki postur tubuh dan mengurangi hiperdosis tulang belakang lumbar [8].

Untuk mengetahui keberhasilan dari kegiatan penyuluhan yang telah dilaksanakan, Evaluasi kemudian dilakukan sebelum dan sesudah wawancara, seperti yang ditunjukkan pada diagram di bawah ini:

HASIL Pre-test

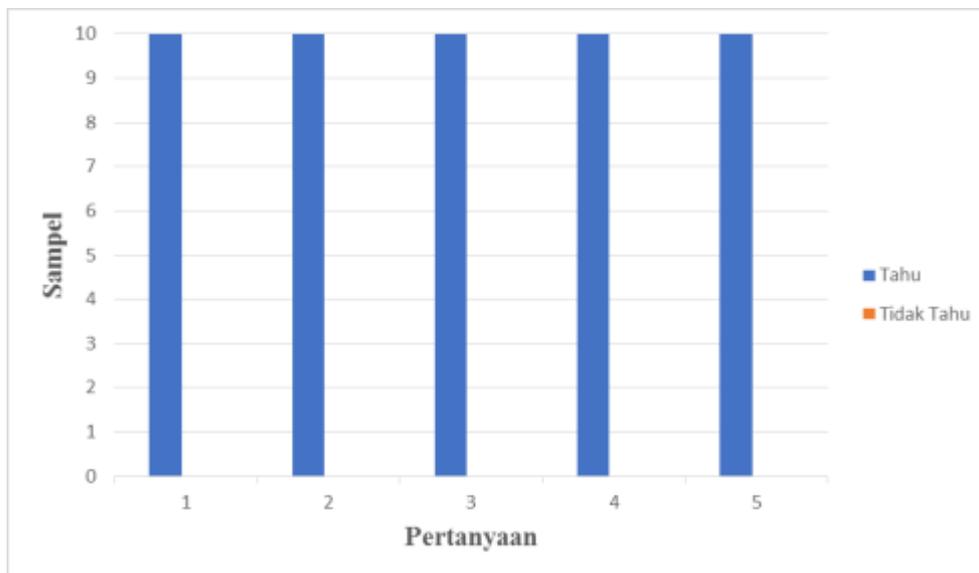


Grafik 1. Hasil Pre-Test

Berdasarkan hasil yang tertera pada Grafik 1, didapatkan hasil dari 5 pertanyaan yang diberikan kepada 10 lansia sebelum dilakukan penyuluhan dapat disimpulkan bahwa pengetahuan tentang *Low Back Pain* dengan pertanyaan 1 terdapat 1 orang yang menjawab “tau” dan 9 orang menjawab “tidak tau”, pertanyaan 2 terdapat 10 orang menjawab “tidak tau”, pertanyaan 4 terdapat 10 orang menjawab “tidak tau”, pertanyaan 5 terdapat 10 orang menjawab “tidak tau”.

Kesimpulan yang didapat dari hasil *pre-test* diatas bahwa komunitas lansia di posyandu desa wonokerso belum mengetahui tentang *low back pain* dan penanganan pada kasus *Low back pain*.

HASIL *Post-Test*



Grafik 2. Hasil *Post-Test*

Berdasarkan hasil yang tertera pada Grafik 2, didapatkan hasil dari 5 pertanyaan yang diberikan kepada 10 lansia setelah dilaksanakan penyuluhan dapat disimpulkan bahwa pengetahuan tentang *Low Back Pain* didapatkan hasil *pos-test* pertanyaan 1 terdapat 10 lansia menjawab “tau” dan tidak ada orang yang menjawab “tidak tau”, pertanyaan 2 terdapat 10 lansia menjawab “tau” dan tidak ada orang yang menjawab “tidak tau”, pertanyaan 3 terdapat 10 lansia menjawab “tau” dan tidak ada orang yang menjawab “tidak tau”, pertanyaan 4 terdapat 10 lansia menjawab “tau” dan tidak ada orang yang menjawab “tidak tau”, pertanyaan 5 terdapat 10 lansia menjawab “tau” dan tidak ada orang yang menjawab “tidak tau”. Kesimpulan yang didapat setelah dilaksanakan penyuluhan komunitas lansia di desa wonokerso lansia mengetahui tentang *low back pain* dan penanganan pada kasus *low back pain*.

Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*

Tabel 1. Hasil Evaluasi *Pre-Test* dan *Post-Test*

No	NILAI		Nilai	
	<i>Pre Test</i>		<i>Post Test</i>	
	Tahu	Tidak Tahu	Tahu	Tidak Tahu
1	1	9	10	0
2	0	10	10	0
3	0	10	10	0
4	0	10	10	0
5	0	10	10	0

Sebagaimana tertera pada Tabel 1, sebelum dilaksanakan kegiatan penyuluhan pada komunitas lansia di desa wonokerso, komunitas lansia cenderung kurang mengetahui tentang *low back pain*, dan setelah dilaksanakan penyuluhan pada komunitas lansia menjadi lebih tahu tentang *low back pain*. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan terhadap pengetahuan tentang *low back pain* dan penanganan pada kasus *low back pain* pada komunitas lansia di desa wonokerso.

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan yang telah dilaksanakan di Posyandu Lansia Desa Wonokerso PakisAji, Malang dapat memberikan pengetahuan serta wawasan pada lansia mengenai *low back pain* sehingga lansia mampu melakukan pencegahan dan penangan *low back pain* secara mandiri dengan melakukan latihan secara aktif. Dalam kegiatan penyuluhan ini masih terdapat beberapa lansia yang belum mengetahui apa itu *low back pain* dan cara penanganannya. Pada kegiatan kali ini penulis berharap kegiatan penyuluhan ini dapat dilakukan secara rutin di setiap pertemuan posyandu lansia untuk memberikan wawasan dan pencegahan *low back pain* pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] J. Selo, E. Candrawati, and R. M. Putri, "Perbedaan Tingkat Stres Pada Lansia Di Dalam Dan Di Luar Panti Werdha Pangesti Lawang," *Nurs. News (Meriden)*, vol. 2, no. 3, pp. 522–533, 2017, [Online]. Available: <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/688>.
- [2] M. Nesa Udayani, "Peningkatan Pengetahuan dan Pelatihan Pencegahan Low Back Pain pada Lansia," vol. 2, no. 1, pp. 46–50, 2023.
- [3] T. N. Hasanah, "Fisioterapi pada Kasus Low Back Pain atau Nyeri Punggung Bawah," *RSJ Menur Jatim*, vol. 2, no. 1, pp. 19–22, 2020, [Online]. Available: <https://rsjmenur.jatimprov.go.id/post/2020-07-29/fisioterapi-pada-kasus-low-back-pain-atau-nyeri-punggung-bawah>.
- [4] Y. Azwar, E. Santi, and D. Tegar Larasati, "Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Pekerja Welding," *Heal. Care J. Kesehat.*, vol. 10, no. 1, 2021.
- [5] A. S. Rizqi and Y. W. Putra, "Penyuluhan Kesehatan Penanganan Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain) di Krakitan Bayat Klaten," pp. 2–4, 2021.
- [6] A. A. H. Ningsih Riski wahyu, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Low Back Pain Dan Upaya Penanganan Pada Pasien Ashuma Therapi Sidoarjo Riski," *J. Kesehat. Olahraga*, vol. 10, no. 1, pp. 75–84, 2022.
- [7] P. R. Pristianto, muchammad arif, "Edukasi Latihan Penguatan Core Muscle Untuk Mengatasi Keluhan," no. 1, pp. 56–60, 2023.
- [8] S. Hajar, M. Al Haris, and Y. Vera, "Pengaruh Pemberian Trancutaneous Electrical Nerve Stimulation (Tens) Dan Mc . Kenzi Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Pada Penderita Ischialgia Di Poli Fisioterapi Rsud Meuraxa Banda Aceh," vol. 3, pp. 102–109, 2023.