

Peningkatan Pengetahuan Komunitas Lansia Dalam Mencegah Dan Mengatasi Nyeri Punggung Bawah Berbasis *Home Program* Di Kelurahan Bandungrejosari Kota Malang

Ananda Iftina Nida' Wafia, Dimas Sondang Irawan

Program Studi Profesi Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

*Korespondensi: nida.wafia20@gmail.com

Abstract Lower back or waist pain is a disorder in musculoskeletal position due to incorrect ergonomics, characterized by pain in the muscle area between the costal border and the inferior gluteal fold. Risk factors that can influence the incidence of lower back pain are age, gender, body mass index, smoking habits, lack of exercise, years of work, work position, and heavy workload. This community service is a forum to improve and provide education to the elderly about prevention and how to deal with lower back pain using a home program. This service activity was carried out using the counseling method with approximately 20 respondents participating. After being given a presentation of material regarding low back pain and a demonstration regarding recommended home exercises/home programs, most respondents understood and were able to explain the definition, risk factors, symptoms and prevention of low back pain.

Keywords: Home Program, Elderly, Lower Back Pain

Abstrak Nyeri punggung bawah atau low back pain merupakan salah satu gangguan pada muskuloskeletal akibat posisi/ergonomi yang salah ditandai dengan adanya nyeri pada daerah otot antara batas costae dan lipatan gluteus inferior. Faktor resiko yang dapat mempengaruhi kejadian nyeri punggung bawah yaitu usia, jenis kelamin, indeks masa tubuh, kebiasaan merokok, kurang olahraga, masa kerja, posisi kerja, dan berat beban kerja. Pengabdian masyarakat ini merupakan wadah untuk meningkatkan dan memberikan edukasi dan kepada lansia tentang pencegahan serta cara mengatasi nyeri punggung bawah menggunakan home program. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan metode penyuluhan dengan responden yang berpartisipasi berjumlah kurang lebih 20 responden. Setelah diberikan pemaparan materi mengenai nyeri punggung bawah dan demo peragaan mengenai rekomendasi latihan di Rumah/ home program sebagian besar responden paham dan dapat menjelaskan kembali mengenai definisi, faktor resiko, gejala, dan pencegahan nyeri punggung bawah.

Kata Kunci: Home Program, Lansia, Nyeri Punggung Bawah

PENDAHULUAN

Masa lansia merupakan masa yang berhubungan dengan penurunan kemampuan kehidupan dan kepekaan terhadap diri sendiri. Indonesia merupakan negara dengan jumlah lansia tertinggi yang ada di Dunia ditunjukkan dengan adanya peningkatan pada jumlah penduduk lanjut usia. *World Health Organization* (WHO) mendiskripsikan bahwa lansia merupakan masyarakat yang mudah terpengaruh terhadap degenerasi dan perubahan baik segi fisik, kognitif maupun psikologis (Indrayani & Ronoatmojo, 2018).

Data terbaru *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa seseorang dapat dikatakan lansia apabila seseorang tersebut menginjak usia 65 tahun. Sedangkan dalam UU Nomor 13 tahun 1998 memaklumkan seseorang dapat dikatakan berusia lanjut dimulai per umur 60 tahun. Indonesia merupakan negara dengan penduduk tertinggi keempat di dunia. Hasil Kemendagri melaporkan bahwa jumlah penduduk Indonesia mencapai 271.349.889 jiwa pada Desember 2020. Hasil proyeksi BPS melaporkan jumlah usia lanjut (>60 tahun)

Received Agustus 30, 2023; Revised September 2, 2023; Accepted Oktober 16, 2023

* Ananda Iftina Nida' Wafia, nida.wafia20@gmail.com

berjumlah 207.930.000 jiwa pada tahun 2014, dan dispekulasi memenuhi jumlah 481.987.000 juta jiwa pada tahun 2035 di Indonesia (Subdirektorat Statistik Pendidikan dan Kesejahteraan Sosial, 2020).

Secara global, nyeri punggung bawah merupakan salah satu penyakit yang berkontribusi besar pada gangguan disabilitas. Dari 85% kasus NPB yang ada dikategorikan sebagai NPB non spesifik karena tidak teridentifikasi penyebab atau patologinya. Dalam melaksanakan aktivitas fungsional, kontrol postural merupakan bagian yang penting dan akan menurun pada seseorang dengan NPB non spesifik. Kontrol postural merupakan proses neuromuskular dalam menginput sensorik melalui sistem visual, vestibular, dan somatosensorik (Hlaing *et al.*, 2021).

Nyeri merupakan sensasi tidak menyenangkan yang dialami tubuh akibat adanya stimulus dari luar (Astuti & Koesyanto, 2016). Nyeri punggung bawah atau *low back pain* merupakan salah satu gangguan pada muskuloskeletal akibat posisi/ ergonomi yang salah ditandai dengan adanya nyeri pada daerah otot antara batas *costae* dan lipatan *gluteaus inferior* yang mungkin ada atau tanpa disertai dengan rasa nyeri hingga tungkai bawah. Faktor resiko yang dapat mempengaruhi kejadian nyeri punggung bawah yaitu usia, jenis kelamin, indeks masa tubuh, kebiasaan merokok, kurang olahraga, masa kerja, posisi kerja, dan berat beban kerja (Rahmawati, 2021).

Prevalensi nyeri punggung bawah di dunia mencapai 15-45% dan pada negara berkembang mencapai 33% untuk nyeri punggung bawah persisten. Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi penyakit muskuloskeletal sebesar 11,9%. Jumlah penderita nyeri punggung bawah sebesar 7,6% - 37% di Indonesia (Kumbea *et al.*, 2021).

Peningkatan penderita nyeri punggung bawah ini banyak dijumpai akibat dari posisi tubuh saat melakukan aktivitas fisik yang salah. Kebiasaan membungkuk dapat menyebabkan ketegangan pada otot lumbal dan saat membungkuk tulang akan bergerak ke sisi depan. Dalam hal ini, otot bagian perut akan mengalami penekanan dan otot bagian belakang akan mengalami peregangan. Nyeri punggung bawah dapat disebabkan karena regangan lumbosacral akut, ketidakstabilan dan kelemahan otot lumbosacral, dan panjang tungkai yang tidak sama yang dapat menimbulkan gejala berupa nyeri tertusuk, nyeri tajam, kaku, pegal linu, dan kelemahan tungkai (Sujono *et al.*, 2018).

Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan dan memberikan edukasi dan kepada lansia tentang pencegahan serta cara mengatasi nyeri punggung bawah menggunakan *home program*. Diharapkan lansia dapat melaksanakan *home program* tersebut

untuk mencegah dan mengatasi nyeri punggung bawah. Dalam pemberian *home program* tersebut peneliti memberikan latihan penguluran dan penguatan otot daerah lumbal.

METODE PENELITIAN

Kerangka Kerja Pengabdian

Metode yang dilakukan dalam pengabdian ini berupa pemaparan materi/ promosi kesehatan mengenai Nyeri Punggung Bawah kepada komunitas lansia, petugas posyandu lansia (kader lansia), dan petugas puskesmas menggunakan media penyuluhan berupa leaflet. Materi yang dipaparkan dalam penyuluhan ini berupa pengertian nyeri punggung bawah, penyebab, faktor risiko, pencegahan, dan juga yang menjadi pokok utama dalam pengabdian ini berupa rekomendasi terapi latihan di Rumah/ *home program*. *Home program* yang diberikan kepada komunitas tersebut berupa latihan penguluran dan juga latihan penguatan otot daerah lumbal. Pelaksanaan pengabdian ini dimulai dengan mengidentifikasi masalah, melakukan koordinasi, melakukan persiapan, pelaksanaan edukasi, pelaksanaan peragaan, dan melakukan diskusi interaktif

Target Sasaran dan Tempat Pelaksanaan



Gambar 1 Peta Lokasi Pengabdian

Kegiatan pengabdian berupa pemaparan materi/ penyuluhan mengenai Nyeri Punggung Bawah ini dilakukan di Posyandu Lansia Cempaka 3 Jl. Beringin No. 09 RW 9, Kelurahan Bandungrejosari, Kecamatan Sukun, Kota Malang pada tanggal 12 Oktober 2022 pukul 09.00-11.00 WIB.

Pelaksanaan

Dalam pelaksanaan pengabdian ini, kegiatan terbagi dalam beberapa aspek yaitu:

1. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah di lapangan didapatkan dari petugas/ penanggung jawab Posyandu Cempaka III. Beberapa keluhan yang banyak dikeluhkan oleh para lansia di Posyandu tersebut salah satunya adalah nyeri punggung bawah.

2. Koordinasi

Melakukan koordinasi dengan petugas/ penanggung jawab posyandu, kader posyandu untuk pelaksanaan penyuluhan mengenai nyeri punggung bawah dengan menggunakan media leaflet.

3. Persiapan

Persiapan dilakukan dengan mempersiapkan hal-hal yang perlu dibawa seperti media penyuluhan yang digunakan untuk demo praktek pada komunitas lansia.

4. Edukasi

Pelaksanaan penyuluhan dilakukan dengan memaparkan materi yang telah disusun kepada komunitas lansia

5. Peragaan

Melakukan demo praktek rekomendasi latihan di Rumah/ *home program* kepada komunitas lansia untuk meningkatkan kekuatan otot bagian lumbal

6. Diskusi Interaktif

Diskusi interaktif dilakukan dengan komunikasi dua arah pada awal sebelum melakukan penyuluhan (*pre test*) dan setelah penyuluhan (*post test*). Diskusi ini berisikan pertanyaan-pertanyaan mengenai materi yang dipaparkan dan menanyakannya kepada komunitas lansia. hal ini dilakukan untuk melihat paham atau tidaknya *audience* terhadap materi yang telah dipaparkan. Setelah pemberian *pre* dan *post test* dilakukan tanya jawab dan juga konsultasi mengenai keluhan yang sedang diderita/ dikeluhkan oleh lansia di Posyandu Cempaka III.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan metode penyuluhan dengan responden yang berpartisipasi berjumlah kurang lebih 20 responden dan saat dilakukan diskusi interaktif sebagian besar lansia tersebut memiliki keluhan nyeri punggung bawah yang non spesifik. Responden dalam penyuluhan ini lebih banyak berjenis kelamin perempuan. Jenis kelamin juga dapat menjadi salah satu penyebab timbulnya nyeri pada punggung bawah akibat dari perbedaan hormone dan juga tingkat aktivitas fisik antara jenis kelamin perempuan dan juga laki-laki. Nyeri punggung bawah yang dirasakan oleh para responden muncul pada saat melakukan aktivitas fisik, mengangkat barang depan posisi tubuh yang salah dan memungkinkan bahwa para responden tersebut tidak menyadarinya.



Gambar 2 Pemaparan Materi



Gambar 3 Demo Peragaan

Pada saat sebelum pelaksanaan penyuluhan para responden diberi beberapa pertanyaan mengenai materi nyeri punggung bawah, berupa:

1. Definisi nyeri punggung bawah
2. Faktor resiko nyeri punggung bawah
3. Gejala nyeri punggung bawah
4. Pencegahan nyeri punggung bawah dan hasil yang didapatkan beberapa responden belum mengerti banyak mengenai nyeri punggung bawah.

Setelah diberikan pemaparan materi mengenai nyeri punggung bawah dan demo peragaan mengenai rekomendasi latihan di Rumah/ home program sebagian besar responden paham dan dapat menjelaskan kembali mengenai definisi, faktor resiko, gejala, dan pencegahan nyeri punggung bawah. Hal ini menunjukkan bahwa pemaparan materi mengenai nyeri punggung bawah dapat meningkatkan pengetahuan/ wawasan pada responden untuk tetap menjaga/ melakukan pencegahan terhadap hal-hal yang dapat meningkatkan nyeri pada punggung bawah.



Diagram 1 Peningkatan Pengetahuan pada Posyandu Lansia Cempaka III

Beberapa latihan rumahan yang dapat dilakukan untuk menurunkan nyeri pada punggung bawah, antara lain (Kanas et al., 2018):

1. Posisi berbaring, dengan menaikkan salah satu kaki diatas kaki yang lain. Dengan menggunakan tangan, tarik paha ke arah dada. Tahan posisi ini dalam waktu 3 detik dengan 30 kali pengulangan.



2. Posisi berbaring, dengan menaikkan satu kaki. Dengan menggunakan tangan, tarik paha ke arah dada. Tahan posisi ini dalam waktu 3 detik dengan 30 kali pengulangan.



3. Posisi duduk, dengan salah satu kaki diluruskan. Dengan menggunakan tangan, tarik telapak kaki. Tahan posisi ini dalam waktu 3 detik dengan 30 kali pengulangan.



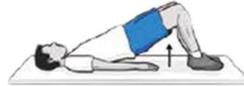
4. Posisi berdiri, dengan menekuk salah satu kaki ke belakang dan tangan lurus ke depan. Tahan posisi ini dalam waktu 3 detik dengan 30 kali pengulangan.



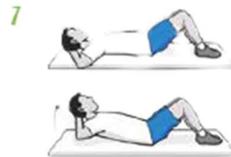
5. Posisi berbaring, dengan menaikkan pantat keatas. Dengan posisi tangan lurus disamping badan. Tahan posisi ini dalam waktu 3 detik dengan 30 kali pengulangan.



6. Posisi berbaring, tekan perut ke belakang. Dengan posisi tangan lurus disamping badan. Tahan posisi ini dalam waktu 10 detik dengan 10 kali pengulangan.



7. Posisi berbaring, dengan menekuk kedua kaki. Dengan posisi tangan dibelakang kepala. Angkat kepala naik semampunya. Tahan posisi ini dalam waktu 3 detik dengan 10 kali pengulangan.



8. Posisi berbaring, dengan menekuk kedua kaki. Dengan posisi tangan disamping badan. Jepit bola diantara kedua kaki. Tahan posisi ini dalam waktu 3 detik dengan 15 kali pengulangan.



Setelah pemberian materi penyuluhan dan juga peragaan mengenai nyeri punggung bawah ini, didapatkan hasil bahwa pemberian latihan *stretching* (penguluran) dan juga penguatan otot lumbal dapat diterima dengan baik oleh para lansia dan lansia tersebut memahami materi yang telah diberikan.

KESIMPULAN

1. Responden aktif dalam kegiatan penyuluhan mengenai nyeri punggung bawah.
2. Terdapat peningkatan pengetahuan mengenai nyeri punggung bawah pada komunitas lansia cempaka III sebelum dan sesudah pemberian materi/ edukasi.

3. Responden dapat melakukan latihan rumahan/ *home program* secara mandiri di Rumah mengenai nyeri punggung bawah.
4. Keterbatasan waktu dan tempat yang tidak memungkinkan untuk memberikan penanganan lebih lanjut mengenai nyeri yang dikeluhkan oleh responden.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pembimbing dan pihak Puskesmas Janti Kecamatan Sukun Kota Malang.

REFERENSI

- Astuti, S. J., & Koesyanto, H. (2016). Pengaruh Stretching Terhadap Nyeri Punggung Bawah Dan Lingkup Gerak Sendi Pada Penyadap Getah Karet Pt Perkebunan Nusantara Ix (Persero) Kendal. *Unnes Journal of Public Health*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.15294/ujph.v5i1.9698>
- Hlaing, S. S., Puntumetakul, R., Khine, E. E., & Boucaut, R. (2021). Effects of core stabilization exercise and strengthening exercise on proprioception, balance, muscle thickness and pain related outcomes in patients with subacute nonspecific low back pain: a randomized controlled trial. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 22(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12891-021-04858-6>
- Indrayani, & Ronoatmojo, S. (2018). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Hidup Lansia di Desa Cipasung Kabupaten Kuningan Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 9(1), 69–78. <https://doi.org/10.22435/kespro.v9i1.892.69-78>
- Kanas, M., Faria, R. S., Salles, L. G., Sorpreso, I. C. E., Martins, D. E., Da Cunha, R. A., & Wajchenberg, M. (2018). Home-based exercise therapy for treating nonspecific chronic low back pain. *Revista Da Associacao Medica Brasileira*, 64(9), 824–831. <https://doi.org/10.1590/1806-9282.64.09.824>
- Kumbea, N. P., Asrifuddin, A., & Sumampouw, O. J. (2021). Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Nelayan. *Indonesia Journal of Public Health and Community Medicine*, 2(1), 21–26.
- Rahmawati, A. (2021). Risk Factor of Low Back Pain. *Jurnal Medika Hutama*, 3(1), 402–406. <http://jurnalmedikahutama.com>
- Subdirektorat Statistik Pendidikan dan Kesejahteraan Sosial. (2020). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Badan Pusat Statistik.
- Sujono, Raharjo, W., & Fitriangga, A. (2018). Hubungan antara Posisi Kerja terhadap Low Back Pain pada Pekerja Karet Bagian Produksi di PT. X Pontianak. *Jurnal Cerebellum*, 4(2), 1037–1051. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jfk/article/viewFile/29453/75676579043>