

PENYULUHAN FAKTA LOW BACK PAIN PADA MASYARAKAT DAN CARA MENGATASINYA SECARA MANDIRI

Alya Yuanita Ramadhanti¹, Indria Sari Shinta², Safun Rahmanto³

Universitas Muhammadiyah Malang¹, Puskesmas Arjuno²

Email : yuanitalya@gmail.com¹, safun07@umm.ac.id³

ABSTRAK

Pendahuluan: Berkebun tidak hanya menjadi wahana rekreasi, namun bagi sebagian masyarakat di Indonesia berkebun merupakan mata pencaharian. Dimana hasil kebun khususnya menjual tanaman hias adalah bisnis yang cukup menjanjikan. Namun, tanpa disadari banyak dari pedagang tanaman mengalami nyeri punggung bawah yang diakibatkan oleh posisi yang salah saat melakukan kegiatan tersebut. Banyak posisi yang melibatkan tulang belakang seperti membungkuk, mengangkat pot, memasukkan tanah ke dalam pot yang semuanya dilakukan dalam durasi yang lama dan berulang. Metode Penelitian: Metode kegiatan yang digunakan adalah pemberian penyuluhan promosi kesehatan dan penatalaksanaan secara mandiri terkait dengan low back pain. Media penyuluhan yang digunakan adalah poster dan leaflet yang dibagikan saat kegiatan penyuluhan sedang berlangsung. Hasil dan Pembahasan: Sebelum dilakukan penyuluhan rata-rata para peserta memiliki pengetahuan tentang low back pain yang cukup rendah menurut hasil pretest, setelah dilakukan penyuluhan terdapat peningkatan yang signifikan menurut hasil post test.

Kata kunci: berkebun, low back pain, nyeri punggung bawah.

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan wilayah yang dilewati garis khatulistiwa sehingga hanya mempunyai dua musim saja yaitu, musim hujan dan musim kemarau. Hal ini mempengaruhi tingkat kesuburan tanah di Indonesia, sehingga banyak dari masyarakat yang memiliki hobi berkebun dikarenakan dengan keadaan iklim yang seperti itu dapat diatur kapan musim tanam yang baik untuk tanaman.

Berkebun tidak hanya menjadi wahana rekreasi, namun bagi sebagian masyarakat di Indonesia berkebun merupakan mata pencaharian. Dimana hasil kebun khususnya menjual tanaman hias adalah bisnis yang cukup menjanjikan. Namun, tanpa disadari banyak dari pedagang tanaman mengalami nyeri punggung bawah yang diakibatkan oleh posisi yang salah saat melakukan kegiatan tersebut.

Salah satu penyebab utama sakit punggung adalah pola gerakan dan postur tubuh yang buruk. Pola umum yang kita lihat pada saat berkebun adalah hiperfleksi pada tulang belakang. Melakukan hal ini secara signifikan meningkatkan tekanan pada discus dan otot sehingga menyebabkan nyeri punggung bawah kronis/ low back pain. Penggunaan pinggul dan lutut yang benar sangat penting untuk mengurangi beban pada punggung.

Struktur otot mempengaruhi fungsi otot, fungsi mempengaruhi struktur, dan nyeri/cedera berdampak pada keduanya, seperti yang biasa terjadi pada Low Back Pain (LBP). Dalam jangka pendek, nyeri akut dan nosiseptif rangsangan, selain masukan aferen terkait cedera, mempengaruhi fungsi dari otot. Dalam jangka panjang, efek nyeri dan inflamasi dapat memberikan efek tambahan pada struktur otot punggung (misalnya, atrofi, perubahan serat otot, infiltrasi lemak, berkurang kekuatan/daya tahan) dan fungsi. Keterkaitan dua arah yang kompleks ini dapat menjadi pemicu LBP yang persisten (Hodges and Danneels, 2019). Secara global, nyeri punggung bawah (LBP) merupakan tantangan kesehatan dan sosio-ekonomi yang umum. Sebuah studi Penyakit Global 2010 mengungkapkan bahwa LBP menduduki peringkat kecacatan paling parah dalam hal

tahun hidup dengan disabilitas (Hlaing et al., 2021). Prevalensi menurut RISKESDAS (2021) penderita kejadian low back pain di Indonesia sebanyak 12.914 orang atau 3,71 % low back pain di Indonesia ini menduduki peringkat ke 2 setelah influenza. Di dukung oleh perhimpunan dokter spesialis saraf Indonesia PERDOSSIS di 14 rumah sakit pendidikan, diketahui dari 4.456 penderita nyeri dari total kunjungan 819 orang penderita low back pain.

Nyeri pinggang bawah dapat disebabkan oleh kondisi yang mengenai berbagai struktur yang terdapat pada tulang belakang seperti otot, facet, sendi, diskus, serta saraf. Etiologi dari nyeri pinggang bawah dapat berupa infeksi, kondisi degeneratif, neoplasma, trauma, gangguan kongenital, penyakit metabolik, dan autoimunitas. Sesuai dengan onsetnya, nyeri pinggang bawah dapat dikategorikan menjadi nyeri pinggang bawah akut, subakut dan kronis, di mana nyeri pinggang bawah akut merupakan nyeri 3 bulan. Nyeri pinggang bawah juga dapat dikelompokkan menjadi nyeri pinggang bawah spesifik, nyeri radikular dan nyeri pinggang bawah nonspesifik (Cahya et al., 2016).

Berdasarkan observasi yang dilakukan, diketahui bahwa kegiatan berkebun melibatkan banyak posisi yang melibatkan tulang belakang seperti membungkuk, mengangkat pot, memasukkan tanah ke dalam pot yang semuanya dilakukan dalam durasi yang lama dan berulang. Maka disinilah peran fisioterapi untuk memberikan langkah preventif dan kuratif tentang low back pain berkaitan dengan ilmu pengetahuan dan mengatasi permasalahan nyeri punggung bawah, bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang low back pain.

METODE

Metode kegiatan yang digunakan adalah pemberian penyuluhan promosi kesehatan dan penatalaksanaan secara mandiri terkait dengan low back pain. Media penyuluhan yang digunakan adalah poster dan leaflet yang dibagikan saat kegiatan penyuluhan sedang berlangsung. Sebelum dilakukan kegiatan penyuluhan para peserta diberikan kuisioner sebagai data pretest terkait pengetahuan mengenai fakta low back pain dan penanganannya secara mandiri. Setelah kegiatan penyuluhan selesai, para peserta kembali diberikan kuisioner dengan isi yang sama seperti sebelum penyuluhan guna mendapatkan data post-test. Hasil pretest dan post-test lalu dibandingkan untuk mengetahui pemahaman dan keefektifan dari kegiatan penyuluhan yang dilakukan.



Gambar 1. Lokasi Kegiatan

Kegiatan penyuluhan dilakukan di Pasar Bunga Splendid Jl. Brawijaya No.03, Kauman, Klojen, Kota Malang, Jawa Timur. Pada hari Senin, 06 November 2023. Kegiatan ini diawali dengan senam bersama lalu memberikan pengenalan dan memberikan

informasi terkait akan diadakannya penyuluhan tentang fakta low back pain dan penatalaksanaan secara mandiri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan low back pain di pasar bunga splendid kota malang mendapatkan respon antusias dari para peserta. Para peserta yang rata-rata memiliki mata pencaharian sebagai pedagang bunga mendengarkan secara seksama dengan materi yang disampaikan yang meliputi definisi, penyebab, fakta mengenai LBP, cara pencegahannya dan juga latihan yang bisa dipraktikkan secara mandiri. Adanya media poster dan leaflet memudahkan penyampaian materi karena kegiatan ini dilakukan secara outdoor sehingga para peserta dapat memperhatikan secara jelas dan memahami materi karena masing-masing mendapatkan leaflet.

Setelah penyampaian materi dilakukan sesi tanya jawab dan diskusi antara pemateri dan peserta. Pertanyaan yang cukup menarik adalah apakah posisi mengangkat beban dapat mempengaruhi keparahan low back pain, sehingga disini kami sama-sama berdiskusi sehingga peserta menjadi lebih paham mengenai penyebab low back pain. Penerapan latihan stretching berupa latihan Pelvic Tilt yang dilakukan setiap hari, intensitas 5 menit, 7 kali pengulangan, tahan 10 detik dan latihan Single Knee to Chest yang dilakukan setiap hari, intensitas 5 menit, 7 kali pengulangan, tahan 15-30 detik. Dapat dilakukan setelah bangun tidur pagi sebelum melakukan kegiatan ataupun saat mengalami nyeri low back pain (Pain, Kim and Shin, 2023).

Berikut gambar kegiatan penyuluhan fisioterapi tentang fakta low back pain:

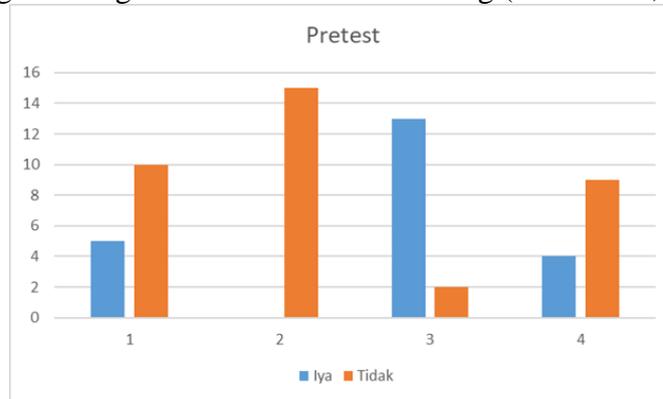


Gambar 2. Penyampaian Materi



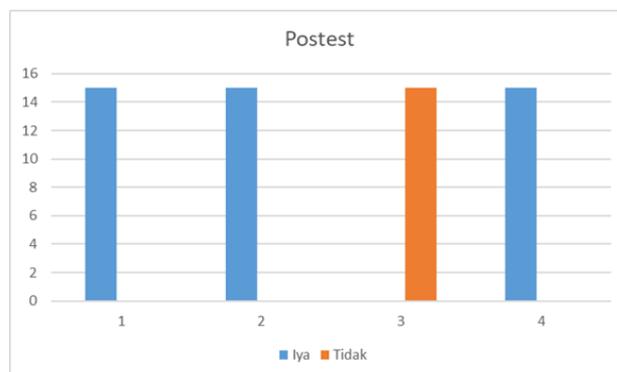
Gambar 3. Poster Materi Fakta LBP

Penyuluhan terkait low back pain dapat dilakukan secara mandiri. Latihan stretching low back pain dapat meningkatkan sirkulasi, memperbaiki postur tubuh, peningkatan koordinasi, pereda stress, peningkatan stabilitas, meningkatkan Range of Joint Motion sehingga melancarkan peredaran darah pada pembuluh kapiler di otot sehingga mengurangi penumpukan asam laktat pada otot punggung bawah baik akibat duduk, berdiri, bungkuk dengan durasi lama dan berulang (Chen et al., 2014).



Gambar 4. Hasil Pretest

Berdasarkan hasil grafik pretest pada gambar 4 terdapat empat pertanyaan diisi oleh 15 orang peserta yang hadir. Pertanyaan quisioner terkait dengan apakah anda mengetahui tentang nyeri punggung bawah (low back pain)?, Apakah anda pernah mendengar fakta tentang low back pain?, Apakah anda mengetahui bahwa semakin bertambahnya usia resiko low back pain semakin tinggi?, Apakah anda mengetahui latihan untuk mengurangi rasa nyeri punggung bawah?. Hasilnya pada pertanyaan 1, “ya” 5 peserta, “tidak” 10 peserta. Pertanyaan 2 semua peserta menjawab “tidak”. Pertanyaan 3, “ya” 13 peserta, “tidak” 2 peserta. Dan untuk pertanyaan 4, “ya” 6 peserta, “tidak” 9 peserta.



Gambar 5. Hasil Posttest

Berdasarkan grafik hasil posttest diatas dengan pertanyaan yang sama dari 15 peserta didapatkan hasil untuk pertanyaan 1, 2, dan 4 seluruh peserta menjawab “ya”. Sedangkan, untuk pertanyaan nomor 3 seluruh peserta menjawab “tidak”. Dapat disimpulkan bahwa hasil posttest diatas didapatkan hasil peserta penyuluhan menjadi lebih paham terkait dengan low back pain.

Tabel 1. Hasil Pretest Posttest

No	Pretest		Posttest	
	Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	5	10	15	0
2	0	15	15	0
3	13	2	0	15
4	6	9	15	0

Berdasarkan tabel 1 diatas sebelum dilakukan penyuluhan rata-rata para peserta memiliki pengetahuan tentang low back pain yang cukup rendah menurut hasil pretest, setelah dilakukan penyuluhan terdapat peningkatan yang signifikan menurut hasil posttest.

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan Fakta Low Back Pain pada Masyarakat dan Cara Mengatasinya Secara Mandiri di Pasar bunga splendid, mendapatkan hasil mampu memberikan pengetahuan dan wawasan baru bagi masyarakat mengenai low back pain sehingga para pekerja mampu melakukan pencegahan dan penanganan dengan melakukan latihan stretching. Dalam kegiatan penyuluhan ini masih banyak masyarakat yang tinggal di area ataupun diluar area pasar bunga splendid yang belum mengetahui tentang fakta low back pain dan cara mengatasinya. Sehingga Penulis berharap kegiatan ini terus dikembangkan dan dijalankan secara rutin dan dapat menyasar daerah lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Cahya, A. et al. (2016) 'Low Back Pain Low Back Pain (LBP)', Kesehatan Indonesia, 5(Sakit Pinggang), p. 2. doi: 10.21776/ub.jphv.2021.002.01.4.
- Chen, H. M. et al. (2014) 'Effectiveness of a stretching exercise program on low back pain and exercise self-efficacy among nurses in Taiwan: A randomized clinical trial', Pain Management Nursing, 15(1), pp. 283–291. doi: 10.1016/j.pmn.2012.10.003.
- Hlaing, S. S. et al. (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), pp. 1–13. doi: 10.1186/s12891-021-04858-6.
- Hodges, P. W. and Danneels, L. (2019) 'Changes in structure and function of the back muscles in low back pain: Different time points, observations, and mechanisms', Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy, 49(6), pp. 464–476. doi: 10.2519/jospt.2019.8827.
- Pain, N. L., Kim, W. and Shin, D. (2023) 'Effects of Pelvic-Tilt Imbalance on Disability , Muscle Performance , and Range of Motion in Office Workers with'.