

Penyuluhan Fisioterapi Mengenai Low Back Pain Pada Relawan SAR Kota Surakarta

Physiotherapy Counseling Regarding Low Back Pain for SAR Volunteers in Surakarta

Aulia Marsha Panandita¹, Khonsa Qonita Ramadhani², Devi Rahma Fadila³

^{1,2,3} Universitas Muhammadiyah Surakarta

Email : j120190237@student.ums.ac.id¹, j120190220@student.ums.ac.id²,
j120190185@student.ums.ac.id³

Article History:

Received: 23 September 2022

Revised: 12 Oktober 2022

Accepted: 28 Oktober 2022

Keywords: *Low Back Pain, community, counseling, physiotherapy*

Abstract: *Low Back Pain (LBP) is one of the most popular health problem in society. The World Health Organization (WHO) states that there are 150 types of musculoskeletal disorders experienced by millions of people causing pain, inflammation, and functional limitation that will affect psychology and quality of life. Therefore, it is necessary to take steps for control the incidence of LBP and prevent complication due to LBP that can implemented to the community. This activity aims to increase the understanding of community members about Low Back Pain. Community service activities carried out in the form of physiotherapy counseling orderly with talkative method using power point and leaflets. Based on the response of the participants amount 8 respondents, it was found that before the delivered of material there were 3 people (37,5%) who had fair level of knowledge and 5 people (62.5%) had good level of knowledge about LBP. Meanwhile, after the counseling process, there were 8 people (100%) had a good level of knowledge about LBP. In conclusion, education and counseling had a good impact for increasing the knowledge of community members about Low Back Pain.*

Abstrak

Low Back Pain (LBP) merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling sering dijumpai pada masyarakat. World Health Organization (WHO) menyatakan terdapat sebanyak 150 jenis gangguan muskuloskeletal yang dialami oleh ratusan juta manusia menyebabkan permasalahan nyeri, inflamasi, dan keterbatasan fungsional yang akan berpengaruh pada psikologis dan kualitas hidup seseorang. Oleh karena itu, perlu dilakukan langkah-langkah untuk mengendalikan angka kejadian LBP dan mencegah komplikasi akibat LBP yang dapat diterapkan pada komunitas. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman anggota komunitas mengenai Low Back Pain. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan berupa penyuluhan fisioterapi yang

dikemas dengan metode ceramah menggunakan media power point dan leaflet. Berdasarkan pada respon partisipan kegiatan sejumlah 8 responden, didapatkan hasil bahwa sebelum penyampaian materi terdapat 3 orang (37,5%) memiliki tingkat pengetahuan cukup dan 5 orang (62,5%) memiliki tingkat pengetahuan baik terkait LBP. Sedangkan, setelah proses penyuluhan, terdapat 8 orang memiliki tingkat pengetahuan baik (100%). Kesimpulan, edukasi dan penyuluhan memiliki dampak yang baik untuk meningkatkan pengetahuan anggota komunitas terkait permasalahan Low Back Pain.

Kata Kunci: Low Back Pain, komunitas, penyuluhan, fisioterapi.

PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization (WHO), kesehatan merupakan suatu keadaan sehat yang utuh baik secara fisik, mental dan sosial serta bukan hanya keadaan bebas dari sakit, penyakit atau kecacatan yang memungkinkan setiap orang dapat hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Sehat adalah keadaan sehat baik secara fisik, mental, spiritual, maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis (Undang-Undang nomor 36 tahun 2009 tentang kesehatan).

Upaya kesehatan perlu dilakukan untuk mencapai kondisi sehat. Upaya kesehatan adalah setiap kegiatan atau serangkaian kegiatan yang dilakukan secara terpadu, terintegrasi dan berkesinambungan untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dalam bentuk pencegahan penyakit, peningkatan kesehatan, pengobatan penyakit, dan pemulihan kesehatan oleh pemerintah dan masyarakat. Kegiatan-kegiatan yang dilakukan dalam upaya kesehatan meliputi pelayanan kesehatan promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif (IAI, 2012).

Nyeri Punggung Bawah atau Low Back Pain (LBP) adalah suatu kondisi rasa tidak nyaman atau nyeri pada daerah punggung bagian bawah atau daerah lumbalis kelima dan sarkalis (L5-S1). LBP sering dikaitkan atau disebabkan oleh pekerjaan dan bisa diperburuk kondisinya dengan aktivitas pekerjaan. Faktor pekerjaan merupakan masalah yang utama penyebab LBP, hal ini dikaitkan dengan ergonomi, gerakan yang berulang mengharuskan dalam posisi dinamis yang menyebabkan keluhan muskuloskeletal. [1]

Menurut World Health Organization (WHO), 2-5% dari karyawan industri yang setiap tahun mengalami nyeri punggung bawah, dan 15% dari karyawan tersebut meliputi pekerja kuli, penjahit, operator komputer, serta pekerjaan yang berkaitan dengan nyeri punggung bawah [2]. LBP merupakan masalah kesehatan yang paling penting di semua negara. Prevalensi sepanjang hidup populasi dewasa sekitar 70% dan prevalensi dalam 1 tahun antara 15-45%, dengan puncak prevalensi terjadi pada usia 35 dan 55 tahun. Kebanyakan LBP akut bersifat self limiting dan hanya 2-7% yang menjadi kronis. Di Indonesia, prevalensi LBP berdasarkan diagnosis dari tenaga kesehatan ada 11,9% dan 24,7% berdasarkan diagnosis atau gejala. Prevalensi penderita LBP di Indonesia sebesar 18%, akan terjadi peningkatan prevalensi sesuai dengan bertambahnya usia. [3]

LBP merupakan nyeri punggung bawah yang dapat berupa nyeri lokal maupun nyeri radikuler. Nyeri punggung bawah kronis adalah nyeri punggung bawah yang terjadi lebih dari 6 minggu sedangkan untuk nyeri punggung bawah akut adalah nyeri punggung bawah yang terjadi kurang dari 6 minggu. [5]

Keluhan nyeri punggung bawah berawal dari adanya keluhan muskuloskeletal yang dibiarkan berlanjut dan dapat menimbulkan kelainan yang menetap di rangka maupun otot. Beberapa pihak berpendapat bahwa keluhan bisa terjadi akibat peristiwa trauma yang serius seperti cidera saat mengangkat beban. Ahli lain menyatakan bahwa nyeri punggung bawah merupakan kombinasi anatar cidera berulang dan peristiwa trauma yang serius. Berdasarkan hasil suatu penelitian, faktor resiko terkait LBP dikelompokkan menjadi 3 yaitu faktor resiko individu (jenis kelamin, usia, Body Mass Index), faktor resiko persoal (seperti merokok dan olahraga), dan faktor resiko yang berhubungan dengan posisi seperti posisi statis, posisi membungkuk, mengangkat dan memindahkan beban [4]

Komunitas relawan SAR “Rajawali Merah Putih” merupakan perkumpulan relawan pemuda dan pemudi yang berusia antara 19-30 tahun, yang berada di Kota Surakarta, Jawa Tengah. Kedua komunitas ini beranggotakan sekitar 50 orang, yang dimana mayoritas dari anggota merupakan remaja dan dewasa. Komunitas tersebut banyak melakukan kegiatan fisik seperti evakuasi bencana alam dan mengangkat beban yang bertumpu pada area punggung bawah yang nantinya akan menimbulkan permasalahan gerak dan fisik anggota komunitas. Oleh karena itu, perlu diadakan kegiatan penyuluhan dalam bidang fisioterapi sebagai langkah promotif dan preventif terkait Low Back Pain di komunitas.

METODE

Kegiatan penyuluhan ini berfokus pada pembahasan terkait permasalahan Low Back Pain kepada komunitas relawan SAR “Rajawali Merah Putih” diselenggarakan pada:

Hari, tanggal : Sabtu, 21 Mei 2022

Pukul : 16.30-18.00 WIB

Tempat : Markas Satuan Relawan Pemadam Kebakaran, Jl. Tentara Pelajar No.5 Jebres, Kota Surakarta

Berikut rincian pelaksanaan kegiatan penyuluhan yang telah kami lakukan.

Tabel 1. Rincian pelaksanaan kegiatan.

Waktu	Kegiatan
16.30-16.35 WIB (5 menit)	Pembukaan oleh perwakilan kelompok mahasiswa
16.35-16.45 WIB (5 menit)	Assesmen pengetahuan terkait nyeri punggung bawah sebelum pelaksanaan penyuluhan
16.45-17.25 WIB (40 menit)	Penyampaian materi edukasi penyuluhan
17.25-17.40 WIB (15 menit)	Sesi diskusi
17.40-17.50 WIB (10 menit)	Evaluasi pengetahuan terkait nyeri punggung bawah setelah pelaksanaan penyuluhan
17.50-18.00 WIB (10 menit)	Penutupan oleh perwakilan kelompok

Assesmen dan evaluasi kegiatan dilakukan dengan menggunakan kuesioner melalui google formulir. Kuesioner ini terdiri dari 20 pertanyaan. Adapun pertanyaan-pertanyaan tersebut berisi tentang pengetahuan terkait nyeri punggung bawah.

Kegiatan akan dilaksanakan tatap muka dengan komunitas menggunakan media sebagai berikut:

1. Leaflet

Leaflet sebagai media yang digunakan untuk menjelaskan konten ilmiah terkait pengertian, penyebab, klasifikasi, pencegahan yang dapat dilakukan, dan exercise yang tepat untuk kondisi LBP. Disusun dengan menggunakan bahasa yang mudah dipahami disertai gambar dan visual yang menarik untuk dibagikan kepada peserta penyuluhan.

2. Ceramah

Penyuluhan disampaikan secara langsung melalui presentasi power point, yaitu membahas secara singkat terkait nyeri punggung bawah, pencegahan, dan latihan yang dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Setelahnya dilakukan sesi diskusi agar peserta lebih memahami informasi yang diberikan.

Rencana jangka panjang untuk kegiatan ini adalah peserta dapat menerapkan pola hidup sehat dan meningkatkan kualitas hidup partisipan dalam menghadapi nyeri punggung bawah.

HASIL

Kegiatan penyuluhan Kesehatan ini berfokus pada kasus penyakit Low Back Pain. Kegiatan penyuluhan dilakukan kepada anggota yang bergabung dalam komunitas Relawan SAR “Rajawali Merah Putih” dan Satuan Relawan Pemadam Kebakaran (Satlakar) dilaksanakan pada tanggal 21 Mei 2022 dan dihadiri oleh 8 peserta.



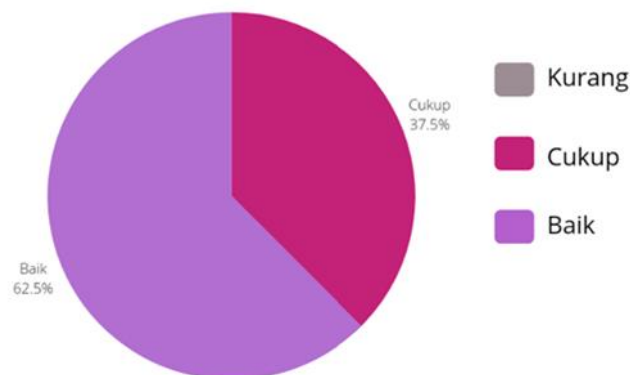
Gambar 1. Pelaksanaan Penyuluhan Low Back Pain

Indikator capaian penyuluhan kesehatan kepada komunitas dilakukan melalui evaluasi menggunakan kuesioner untuk mengukur pengetahuan sasaran terhadap penyakit Low Back Pain. Asesmen dilakukan sebelum dan sesudah proses penyampaian materi.

Hasil interpretasi pengisian kuisisioner diklasifikasikan menjadi tiga, yaitu kategori kurang, cukup, dan baik. Kategori kurang apabila persentase menjawab soal benar sebanyak 0-30%, dinyatakan cukup apabila persentase menjawab soal benar sebanyak 31-70%, dinyatakan baik apabila persentase menjawab soal benar sebanyak 71-100%.

Tabel 2. Hasil Penilaian Pengetahuan Peserta terkait Low Back Pain

No	Nama	Pre-Test		Post-Test	
		Nilai	Kriteria	Nilai	Kriteria
1.	Bisma Surya	90	Baik	100	Baik
2.	Alvi Kusuma	60	Cukup	80	Baik
3.	Esti	100	Baik	100	Baik
4.	Aldi	60	Cukup	90	Baik
5.	Kresna	70	Baik	100	Baik
6.	Ruri Yasmina	70	Baik	90	Baik
7.	Fatur	90	Baik	100	Baik
8.	Dito	50	Cukup	80	Baik

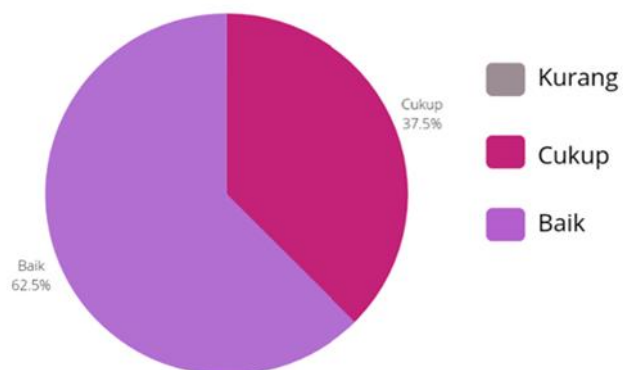


Gambar 2. Hasil Asessment Pengetahuan Low Back Pain sebelum Penyuluhan

Berdasarkan assessmen pengetahuan tentang Low Back Pain pada anggota komunitas yang diadakan menggunakan kuesioner sebelum proses penyuluhan berlangsung, di peroleh hasil berupa 3 orang (37,5%) memiliki pengetahuan dalam kategori cukup, 5 orang (62,5%) memiliki pengetahuan dalam kategori baik, dan tidak ada satupun yang termasuk kedalam kategori kurang.

Data pada proses assessmen awal yang nantinya dijadikan sebagai data pre-test. Dari hasil assesmen awal pengetahuan tentang Low Back Pain pada anggota komunitas dapat disimpulkan bahwa mayoritas memiliki pengetahuan dalam kategori baik. Hal ini cukup membahagiakan, bahwasannya Low Back Pain merupakan salah satu penyakit tidak menular yang memiliki prevalensi cukup tinggi di Indonesia namun masih banyak yang belum sadar terkait penyakit tersebut.

Langkah berikutnya yaitu melakukan proses edukasi dan penyuluhan Kesehatan kepada anggota komunitas. Kegiatan ini dilakukan dengan cara ceramah menggunakan media PPT dan leaflet. Setelah proses ceramah selesai kegiatan dilanjutkan dengan melakukan evaluasi.



Gambar 3. Hasil Asessment Pengetahuan LBP setelah Penyuluhan

Berdasarkan evaluasi pengetahuan tentang Low Back Pain pada anggota komunitas yang dilakukan dengan kuesioner setelah dilakukannya proses penyuluhan, diperoleh hasil berupa 8 orang (100%) memiliki pengetahuan dalam kategori baik. Data pada proses evaluasi yang nantinya dijadikan sebagai data post-test. Dari hasil evaluasi pengetahuan terkait Low Back Pain pada anggota komunitas dapat disimpulkan bahwa semua anggota komunitas memiliki pengetahuan dalam kategori baik.

KESIMPULAN

Dari kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk edukasi dan penyuluhan yang telah kami lakukan, dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan terkait Low Back Pain atau Nyeri Punggung Bawah pada komunitas Relawan SAR terlihat pada hasil evaluasi sebelum dan sesudah pemberian materi. Adapun beberapa kendala yang kami alami dalam melaksanakan kegiatan ini yaitu adanya keterlambatan waktu mulai beberapa menit, miskomunikasi dengan pihak tempat pelaksanaan dan beberapa partisipan yang hadir tidak sebanyak perkiraan awal karena kesibukan anggota yang tidak dapat ditinggalkan. Kami berharap dengan diadakannya kegiatan penyuluhan anggota komunitas dapat menerapkan langkah pencegahan Low Back Pain seperti latihan peregangan dan memperhatikan beban yang dibawa terutama pada area punggung bawah.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terima kasih 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 Bisma Surya Kurniawan selaku koordinator komunitas Relawan SAR di Kecamatan Laweyan, Kota Surakarta, Jawa Tengah yang telah mengizinkan dan mendukung pelaksanaan kegiatan ini. Serta seluruh anggota komunitas yang telah berpartisipasi mengikuti kegiatan penyuluhan.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Wahab, A. (2019). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KELUHAN NYERI PUNGGUNG BAWAH (LOW BACK PAIN) PADA NELAYAN DI DESA BATU KARAS KECAMATAN CIJULANG PANGANDARAN. *Biomedika*, 11(1), 35. <https://doi.org/10.23917/biomedika.v11i1.7599>
- [2] Rachmat, N., Utomo, P. C., Sambada, E. R., & Andyarini, E. N. (2019). Hubungan Lama Duduk dan Sikap Duduk terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Penjahit Rumahan Di Kecamatan Tasikmadu. *Journal of Health Science and Prevention*, 3(2), 79–85. <https://doi.org/10.29080/jhsp.v3i2.204>
- [3] Jalaluddin J. 2008. Keefektifan Hipnoterapi Pada Proses Persalinan Dengan Penderita Low Back Pain. Universitas Sebelas Maret. Pendidikan Dokter Spesialis Kesehatan Jiwa. Tesis
- [4] Patrianingrum, M., Oktaliansah, E., Surahman, E. (2015). Prevalensi dan Faktor Risiko Nyeri Punggung Bawah di Lingkungan Kerja Anestesiologi Rumah Sakit Hasan Sadikin Bandung. *Jurnal Anestesi Perioperatif [JAP]*. 2015;3(1):47-56.
- [5] Ulandari, R., Stikes, R. P., & Tangerang, Y. (n.d.). PENGARUH PEMBERIAN TERAPI TRANSCUTANEOUS ELECTRICAL NERVE STIMULATION (TENS) TERHADAP PENGURANGAN NYERI PADA PASIEN LANSIA DENGAN LOW BACK PAIN DI FISIOTERAPI RUMAH SAKIT AN-NISA TANGERANG TAHUN 2020.