

Penyuluhan Edukasi Tentang Efektifitas Mc Kenzie Dan William Flexion Exercise Pada Penderita Ichialgia Di Komunitas Lansia Puskesmas Nogosari

Umi Budi Rahayu¹, Muhammad Raffi², Amelia Dwi Putika Sari³,
Firnadia Septika Rahajeng⁴, Wahyu Tri Sudaryanto⁵
¹⁻⁷ Program Studi Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Jl. A. Yani, Mendungan, Pabelan, Kec. Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah 57162
E-mail: ubr155@ums.ac.id¹ Muhammadrafi0310@gmail.com² ameliapuput112@gmail.com³
firnadia15@gmail.com⁴

Abstract: *Ischialgia is a condition that often occurs in the elderly and can reduce their quality of life. Therefore, educational outreach regarding Mc Kenzie and William Flexion exercises is important in treating and managing this condition. The results of the study showed that both intervention groups experienced a significant reduction in pain and increased mobility compared to the control group. However, there was no significant difference between the two intervention groups in terms of improving quality of life. These results indicate that both Mc Kenzie and William Flexion exercises are effective in reducing ichialgia pain in the elderly, but there is no significant difference between the two in terms of quality of life.*

Keywords: *Effectiveness Mc Kenzie And William Flexion Exc. Ischialgia, Education*

Abstrak: Ischialgia adalah kondisi yang sering terjadi pada lansia dan dapat mengurangi kualitas hidup mereka. Oleh karena itu, penyuluhan edukasi tentang latihan Mc Kenzie dan William Flexion menjadi penting dalam merawat dan mengelola kondisi ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua kelompok intervensi mengalami penurunan nyeri yang signifikan dan peningkatan mobilitas dibandingkan dengan kelompok kontrol. Namun, tidak ada perbedaan signifikan antara kedua kelompok intervensi dalam hal peningkatan kualitas hidup. Hasil ini menunjukkan bahwa baik latihan Mc Kenzie maupun William Flexion efektif dalam mengurangi nyeri ichialgia pada lansia, tetapi tidak ada perbedaan yang signifikan antara keduanya dalam hal kualitas hidup.

Kata kunci: Efektifitas Mc Kenzie Dan William Flexion Exc. Ischialgia, Edukasi

PENDAHULUAN

Ischialgia adalah kelainan yang ditandai dengan memancarnya rasa nyeri kaki yang mengikuti pola dermatomal, kadang disertai dengan gejala sensoris (Emary, 2015). Ischialgia juga mengacu pada rasa sakit yang memancar ke samping pada jalur saraf skiatik yang bercabang dari punggung bawah melalui pinggul dan bokong dan turun ke setiap kaki (Venugopal et al., 2014). Selain rasa sakit, atau sciatica ini biasanya disertai dengan rasa nyeri yang menjalar sepanjang saraf ischiadicus, ada juga yang merasa kesemutan, kelemahan, dan mati rasa di kaki (Laroche & Perrot, 2013). Maka dari itu diperlukan edukasi mengenai bagaimana pentingnya menjaga aktifitas fisik pada lansia agar dapat menjalani kehidupan sehari-hari dengan sehat dan bahagia. Walaupun sudah berumur, pada lansia penting untuk tetap aktif untuk menjaga kesehatan.

Tanda dan Gejala dari Ischialgia ada Nyeri karena ischialgia konstan atau intermiten. Rasa sakit biasanya digambarkan sebagai sensasi terbakar atau rasa sakit yang tajam. Rasa sakit biasanya lebih parah di kaki dibandingkan dengan punggung. Nyeri kaki umumnya lebih

banyak terjadi di daerah betis di bawah lutut dibandingkan dengan bagian kaki lainnya (Alatawi, 2019). Selain nyeri ada juga sensasi Mati rasa, kesemutan, dan/atau seperti tertusuk jarum dapat dirasakan di bagian belakang kaki (Ostelo, 2020). Kelemahan dapat dirasakan pada tungkai dan kaki. Perasaan berat pada kaki yang terkena dapat membuat kaki sulit untuk diangkat dari lantai (Anikhwe, 2015). Ischialgia disebabkan oleh kompresi akar saraf tulang belakang, sering karena prolapsus lumbal, dan berhubungan dengan nyeri punggung menjalar ke kaki, kadang-kadang disertai oleh defisit neurologis, insiden tahunan 1–5% memuncak pada dekade kelima kehidupan. Kebanyakan pasien dengan nyeri punggung bawah akut merespons terhadap manajemen gejala konservatif, dengan resolusi gejala selama beberapa minggu hingga bulan, meskipun beberapa memerlukan dekompresi bedah dari akar saraf yang terkena. Namun demikian, 10-40% pasien akan mengalami sindrom nyeri kronik (Okkerse et al., 2016).

Latihan yang di berikan pada penderita ischialgia yaitu Mc Kenzie dengan meregangkan otot-otot yang tegang atau memendek, Dengan diberikannya terapi latihan Mc Kenzie bertujuan untuk meningkatkan Lingkup Gerak Sendi trunk juga untuk penguatan dan peregangan otot-otot paravertebra lumbal dan mengulur atau meregangkan otot-otot yang tegang atau memendek, (Navariastami, 2015). William flexion exercises dirancang untuk mengurangi nyeri pinggang dengan memperkuat otot-otot yang memfleksikan lumbosacral spine, terutama otot abdominal dan gluteus maximus serta meregangkan kelompok otot ekstensor punggung bawah. Latihan ini mempengaruhi LGS yang merupakan gerakan pada bagian tubuh yang dilakukan oleh otot-otot (kekuatan dari luar) yang menggerakkan tulang-tulang pada persendian dalam berbagai pola atau rentang gerak. Selain itu, otot yang merupakan jaringan kontraktil akan menjadi lebih kuat akibat hasil hipertropi dari serabut otot yang kemudian menyebabkan kekuatan otot meningkat (Kisner, 2007). Berdasarkan Penjelasan diatas Kasus yang didapatkan yaitu Ischialgia yang dialami oleh lansia di daerah Nogosari yang disebabkan karena kebiasaan bekerja angkat junjung yang mengakibatkan para lansia mengalami ischialgia.

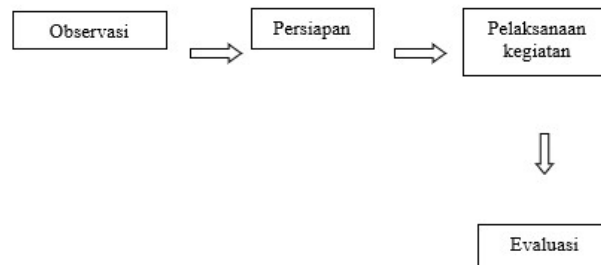
Berdasarkan dari analisis situasi yang telah dijelaskan sebelumnya, maka dapat disimpulkan permasalahan mitra adalah “ kurangnya tingkat pemahaman pada lansia tentang seberapa pentingnya efektifitas mc kenzie dan william flexion exercise yang bisa dilakukan sehari-hari agar bisa mengurangi rasa sakit saat kambuh dan meningkatkan kebugaran tubuh”.

METODE PENGABDIAN

Kegiatan dimulai dengan melakukan observasi dan wawancara dengan kepala puskesmas Nogosari pada tanggal 17 Mei 2023 dengan observasi ke lokasi langsung. Tujuan

dari kegiatan ini adalah untuk mengkomunikasikan tujuan kami dan meminta persetujuan untuk melaksanakan penyuluhan pada lansia di Puskesmas Nogosari, setelah observasi kemudian mengumpulkan data subjektif dan menganalisisnya kemudian merencanakan tanggal penyuluhan kegiatan tersebut. Pelaksanaan kegiatan ini di jadwalkan di Aula Puskesmas Nogosari pada hari Jum'at, 9 juni 2023, dengan kurang lebih 30 responden lansia. Program yang akan kami laksanakan adalah penyuluhan mengenai Efektifitas Mc Kenzie Dan William Flexion Exercise Pada Penderita Ichialgia Di Komunitas Lansia Puskesmas Nogosari, kami menyampaikan materi ini dengan presentasi langsung dan juga leaflet informatif, selain itu kami mempraktekkan contoh-contoh latihan yang dapat di lakukan di rumah supaya dapat mengurangi sakit pinggang (ischialgia).

Untuk memudahkan pelaksanaan tahapan kegiatan, penulis menyusun alur kegiatan, sebagai berikut :



Gambar 1. Alur Kegiatan

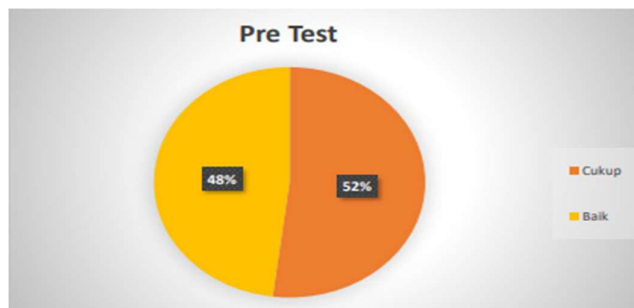
Pada penyuluhan ini responden pada awal dan akhir sesi kegiatan akan diberikan *pretest* dan *pos test* berupa *quisioner*, responden dapat mengisi quisioner tersebut sesuai tingkat kefahaman masing-masing. Tujuan diberikan *pr test* dan *posttest* adalah mengevaluasi tingkat ke fahaman mengenai topik yang di bahas. Uji awal dilaksanakan sebelum penyuluhan dimulai, dimana responden diberikan pertanyaan yang tertera dalam lembaran yang telah disiapkan. Kemudian kami memberikan edukasi gerakan Mckenzie dan william exercise yang dimana fungsi tersebut ialah mengurangi nyeri pinggang pada lansia, selain itu kami memberikan gerakan tubuh yang dapat dilakukan dirumah yang bermanfaat untuk meningkatkan kualitas hidup pada lansia. Dengan memanfaatkan *pretest* dan *posttest* maka dapat dilakukan perbandingan antara tingkat pengetahuan awal yang dimiliki responden dan tingkat akhir setelah mendengarkan edukasi dari penyuluhan tersebut. Hasil perbandingan ini berguna sebagai landasan untuk mengevaluasi dan memperbaiki metode penyuluhan yang di gunakan serta menilai sejauh mana program ini berhasil dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman responden.

Tabel 1. Program Kegiatan

NO	Jenis Kegiatan	Mei-juni								Penanggung Jawab
		1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Observasi	■								Semua anggotakelompok
2	Penyusunan Proposal		■	■						Semua anggota kelompok
3	Pemberian Program				■					Semua anggota kelompok
4	Evaluasi						■			Semua anggota kelompok
6	Penyusunan Laporan							■		Semua anggota kelompok

HASIL DAN PEMBAHASAN

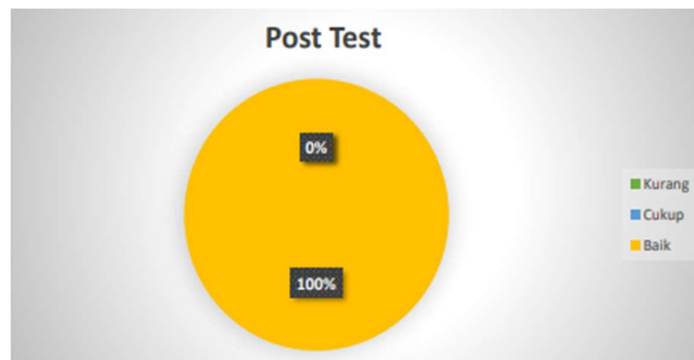
Pada kegiatan di komunitas ini kelompok kami fokus terhadap pemberian latihan atau exercise pada lansia. Kegiatan edukasi kepada komunitas lansia di Puskesmas Nogosari yang dilaksanakan pada hari Jumat, 09 Juni 2023 pada pukul 07.30 - 10.45 WIB. Kegiatan ini dihadiri kurang lebih 30 orang anggota komunitas lansia di Puskesmas Nogosari. Indikator dari pencapaian kegiatan komunitas di Puskesmas Nogosari dilakukan melalui evaluasi dengan menggunakan Pre-test dan Post-test untuk menilai tingkat pengetahuan para lansia mengenai beberapa latihan atau exercise William Flexion Exc dan Mc Kenzie Exc. Pre-test dan Post-test dengan cara mengisi 8 pertanyaan seputar penyakit ischialgia dengan skor setiap soal bernilai satu. Hasil interpretasi pengisian diklasifikasikan menjadi 3 yaitu kurang,cukup,dan baik. Pengetahuan dikatakan **kurang** jika presentasi menjawab pertanyaan bernilai 1-4. Pengetahuan dikatakan **cukup** jika presentasi menjawab pertanyaan bernilai 4-6. Pengetahuan dikatakan **baik** jika presentasi menjawab pertanyaan bernilai 6-8.



Gambar 1. Hasil Assesment pengetahuan mengenai latihan william flexion exc dan Mc Kenzie exc terhadap Ischialgia.

Berdasarkan assesment pengetahuan mengenai latihan William Flexion exc dan Mc Kenzie exc terhadap Ischialgia pada Komunitas lansia di Puskesmas Nogosari dengan mengisi Pre-Test sebelum penyuluhan berlangsung, didapatkan hasil berupa 11 orang lansia (52 %) memiliki pengetahuan dalam kategori cukup, 10 orang lansia (48%) memiliki pengetahuan dalam kategori baik, dan tidak ada satupun (0%) yang memiliki pengetahuan dalam kategori kurang. Data pada proses assesment sebelum penyuluhan dijadikan sebagai data pre-test. Dari hasil assesment pre-test pengetahuan mengenai latihan William Flexion exc dan Mc kenzie exc terhadap Ischialgia pada komunitas lansia di Puskesmas Nogosari dapat disimpulkan mayoritas memiliki pengetahuan yang cukup.

Langkah selanjutnya kelompok kami memberikan edukasi mengenai cara latihan atau exercise pada lansia dengan mempraktekkan secara langsung ssat diadakan penyuluhan ,disertai dengan menjelaskan beberapa materi tentang Ischialgia. Setelah itu, kelompok kami membuka diskusi berdasarkan materi tentang Ischialgia dan beberapa latihan atau exercise nya. Setelah itu, kelompok kami membagikan beberapa pertanyaan kembali (post-test) atau evaluasi kepada para lansia yang ada saat penyuluhan di Puskesmas Nogosari.



Gambar 2. Hasil Assesment pengetahuan mengenai latihan william flexion exc dan Mc Kenzie exc terhadap Ischialgia.

Berdasarkan assesment pengetahuan mengenai latihan william flexion exc dan Mc kenzie exc terhadap Ischialgia pada komunitas lansia di Puskesmas Nogosari yang dilakukan sesudah edukasi/penyuluhan berlangsung, diperoleh hasil berupa 21 orang lansia (100%) memiliki pengetahuan baik, 0 orang lansia (0%) memiliki pengetahuan cukup, dan tidak ada satupun (0%) memiliki pengetahuan kurang. Data pada proses evaluasi yang nantinya dijadikan sebagai data post-test. Dari hasil evaluasi yang telah diberikan mengenai latihan William Flexion exc dan Mc Kenzie exc pada komunitas lansia di Puskesmas Nogosari dapat

disimpulkan bahwa mayoritas lansia di Puskesmas Nogosari memiliki pengetahuan dalam kategori.

Berikut kami lampirkan dokumentasi kegiatan :



Gambar 2. Penyampaian Materi edukasi



Gambar 3. Pengisian quisionere



Gambar 4. Desain leaflet



Gambar 5. Setelah kegiatan

SIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan ini adalah edukasi mengenai latihan William Flexion dan Mc Kenzie pada komunitas lansia di Puskesmas Nogosari memiliki dampak yang sangatlah baik dalam meningkatkan pengetahuan pada lansia mengenai latihan yang baik dan benar. Dari hasil pretest hingga posttest terjadi perubahan yang signifikan terhadap pengetahuan pada lansia di Nogosari. Penulis berharap komunitas lansia di Puskesmas Nogosari dapat terus menerapkan pengetahuan yang disampaikan oleh kelompok kami. Selain itu, semoga dilain kesempatan dapat dilaksanakan edukasi kesehatan dengan topik yang lainnya untuk membantu mengoptimalkan kesehatan di khalayak masyarakat di desa Nogosari boyolali

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang di peroleh dari lapangan, penelitian ini berjalan dengan baik. Penelitian ini di harapkan dijadikan refrensi untuk peneliti lain yang akan mengambil penelitian yang sama dan dapat menyempurnakan penelitian tentang efektifitas pemberian exercise MC Kenzie dan Wiliam flexion terhadap penyakit ischialgia dapat mengurangi rasa nyeri pada punggung. Kemudian harapan saya untuk Puskesmas nogosari adalah untuk mengadakan senam lansia secara rutin. Dan rekomendasi peneliti selanjutnya adalah diharapkan dapat memantau para lansia dalam melakukan exercise dalam satu bulan, kemudian setiap minggunya diadakan evaluasi terhadap lansia dan juga penambahan edukasi pada lansia tentang peningkatan kualitas hidup pada lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ingin mengungkapkan rasa terima kasih kepada Bapak Wahyu Tri Sudaryanto yang telah berperan sebagai pengajar mata kuliah Fisioterapi Komunitas; juga kepada Ibu Umi Budi Rahayu yang telah mendampingi kami selama kegiatan ini berlangsung. Tak lupa, kami juga ingin menyampaikan penghargaan pada Petugas Kesehatan di Puskesmas Nogosari, dan para lansia di Puskesmas Nogo Sari yang telah menjadi responden dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah turut serta.

DAFTAR PUSTAKA

Yuli, Nurcahyani (2020) PENATALAKSANAAN TRANSCUTANEOUS ELECTRICAL NERVE STIMULATION (TENS), SHORT WAVE DIATHERMY (SWD) DAN WILLIAM FLEXION EXERCISE PADA KASUS ISCHIALGIA DI RSD BAGAS WARAS KLATEN. Diploma (D3) thesis, Universitas Widya Dharma Klaten.

- Umami, Zahrotul (2021) PENATALAKSANAAN FISIOTERAPI DENGAN MODALITAS SHORT WAVE DIATHERMY (SWD), TRANSCUTANEOUS ELECTRICAL NERVE STIMULATION (TENS), DAN MC.KENZIE EXERCISE PADA KASUS LOW BACK PAIN ET CAUSA ISCHIALGIA. Diploma thesis, UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK.
- Wicaksono, AAN Endar (2012) Penatalaksanaan Fisioterapi Ischialgia Bilateral Dengan Modalitas Swd Dan Traksi Lumbal Di Rsud Salatiga. Skripsi thesis, Univesitas Muhammadiyah Surakarta
- Pramita, I. (2014). Core Stability Exercise Lebih Baik Meningkatkan Aktivitas Fungsional Dari Pada William's Flexion Exercise Pada Pasien Nyeri Punggung Bawah Miogenik. Universitas Udayana: Denpasar
- Pratiwi, M., Setyaningsih, Y., Kurniawan, B., Martini. (2009). Beberapa Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Penjual Jamu Gendong. Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia Vol. 4/No 1/Januari/2009