ABDIMAS 45
FAKULTAS EKONOMI
UNIVERSITAS 45 SURABAYA
Jurnal Pengabdian Masyarakat

Penyuluhan Tentang Low Back Pain Pada Komunitas Motor "VARIO.SOC"

Wahyu Tri Sudaryanto[1], Nadya Aqsha Tamarinda[2], Siti Handayani[3], Nia Hayati[4]
[1,2,3,4]Universitas Muhammadiyah Surakarta
Jl. A. Yani Tromol Pos Pabelan Kartasura, Surakarta, Jawa Tengah
e-mail: [1]wahyu3sudaryanto@gmail.com, [2]j120190190@student.ums.ac.id,
[3]j120190193@student.ums.ac.id, [4]j120190208@student.ums.ac.id

Abstract

Low back pain (LBP) is pain in the lower back area, more precisely in the location between the angle of the lower ribs to the sacrum. Axial lumbosacral back pain refers to pain in the lumbar or vertebral region L1-L5, and the sacral spine, or S1 in the sacrococcygeal region. Low back pain occurs due to the wrong working position or the vertebral load that is three times heavier than the standing position. The motorcycle community is at risk of developing LBP due to long-distance touring activities. This outreach activity aims to make the motorcycle community understand and take appropriate prevention and treatment in cases of LBP. The material presented in this counseling is related to the definition, causes, methods of prevention, and treatment in LBP cases. Evaluation is done by quizzes before and after the presentation of the material, namely pretest and posttest. Based on the pretest and posttest that have been carried out, it was found that there was an increase in understanding in the community about LBP.

Kata kunci*: Low Back Pain (LBP), preventive, motorcycle community.*

Abstrak

Low back pain (LBP) adalah rasa nyeri pada daerah punggung bawah lebih tepatnya dilokasi antara sudut iga paling bawah sampai ke sacrum. Nyeri punggung lumbosakral aksial mengacu pada nyeri di lumbal atau daerah vertebral L1-L5, dan tulang belakang sakral, atau S1 pada daerah sacrococcygeal. Nyeri punggung bawah terjadi karena pada posisi kerja yang salah atau pembebanan vertebra yang tiga kali lipat lebih berat dibandingkan dengan posisi berdiri. Komunitas motor berisiko terserang LBP dikarenakan melakukan kegiatan touring jarak jauh. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan agar komunitas motor dapat memahami dan melakukan pencegahan serta penanganan yang tepat pada kasus LBP. Materi yang disampaikan pada penyuluhan ini terkait dengan definisi, penyebab, cara pencegahan, dan penanganan pada kasus LBP. Evaluasi dilakukan dengan kuis sebelum dan sesudah pemaparan materi, yaitu pretest dan posttest. Berdasarkan pretest dan posttest yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa terdapat peningkatan pemahaman pada komunitas mengenai LBP.

Kata kunci: Low Back Pain (LBP), preventif, komunitas motor.

1. PENDAHULUAN

Penyakit nyeri punggung bawah di dunia setiap tahunnya sangat bervariasi dengan angka mencapai 15-45%. Menurut WHO dalam (Anggraika et al, 2019) menunjukkan bahwa 33% penduduk di Negara berkembanng mengalami nyeri persisten. Di Inggris sekitar 17,3 juta orang pernah menderita nyeri punggung dari jumlah tersebut sekitar 1,1 juta orang menjadi lumpuh

Received Juli 30, 2022; Revised September 2, 2022; Oktober 15, 2022

yang diakibatkan dari nyeri punggung tersebut, 26% orang dewasa di Amerika di laporkan mengalami nyeri punggung setidaknya satu hari dalam durasi 3 bulan (Novisca, et al., 2021). Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018) pravelensi penyakit muskuloskeletal di Indonesia yang pernah di diagnosis oleh tenaga kesehatan yaitu 11,9% dan berdasarkan diagnosis atau gejala yaitu 24,7%. Jumlah penderita nyeri punggung bawah di Indonesia tidak diketahui pasti, namun diperkirakan antara 7,6% sampai 37%.

Low back pain (LBP) menurut Kemenkes (2018) adalah rasa nyeri pada daerah punggung bawah lebih tepatnya dilokasi antara sudut iga paling bawah sampai ke sacrum. Nyeri punggung lumbosakral aksial mengacu pada nyeri di lumbal atau daerah vertebral L1-L5, dan tulang belakang sakral, atau S1 pada daerah sacrococcygeal. Nyeri tungkai radikuler menjalar ke ekstremitas sepanjang distribusi dermatomal sekunder akibat iritasi saraf atau ganglion akar dorsal (Urits. L, et al., 2019).

Nyeri punggung bawah dapat disebabkan oleh kelainan musculoskeletal, gangguan psikologis, dan mobilisasi yang kurang baik. Nyeri punggung bawah terjadi karena pada posisi kerja yang salah atau pembebanan vertebra yang tiga kali lipat lebih berat dibandingkan dengan posisi berdiri (Lestari & Warseno, 2018). Masalah nyeri punggung bawah yang timbul akibat duduk lama menjadi fenomena yang sering terjadi saat ini. Duduk lama dengan posisi yang salah dapat menyebabkan otot-otot punggung menjadi tegang dan dapat merusak jaringan lunak sekitarnya.Penyebab nyeri punggung bawah seringkali dapat dibedakan berdasarkan riwayat pasien dan pemeriksaan fisik. Nyeri myofascial adalah keluhan muskuloskeletal yang umum terlihat, terutama setelah trauma atau cedera gerak tulang. Nyeri myofascial ditandai dengan adanya titik pemicu fasia, tendon, dan atau otot yang dipicu akan menghasulkan respons nyeri simtomatik. Pasien biasanya akan mengeluhkan ketidaknyamanan otot para spinal dan nyeri dapat menjalar ke bokong dan paha (Urits. L, et al., 2019).

Dari hasil observasi secara langsung diperoleh informasi bahwa komunitas tersebut memiliki permasalahan kesehatan berupa nyeri punggung bawah dikarenakan menyelenggarakan kegiatan touring jarak jauh setiap beberapa bulan sekali.

Bila seseorang duduk dengan tungkai atas berada pada posisi 90°, maka daerah lumbal belakang akan menjadi mendatar keluar yang dapat menimbulkan keadaan kifosis. Keadaan ini terjadi karena sendi panggul hanya berotasi sebesar 60°, mendesak pelvis untuk berotasi ke belekanag sebesar 30° untuk menyesuasikan tungkai atas yang berada pada posisi 90°. Kifosis lumbal ini selain menyebabkan peregangan ligamentum longitudinalis posterior, juga menyebabkan peningkatan tekanan pada diskus intervertebralis sehingga mengakibatkan peningkatan tegangan pada bagian dari annulus posterior dan penekanan pada nukleus pulposus (Gaya, L 2015).

Salah satu penanganan low back pain adalah dengan exercise atau latihan untuk otot perut dan punggung. Exercise yang dapat dilakukan untuk otot pungung, aerobic conditioning, dan modalitas lainnya seperti es, panas, diatermi gelombang pendek, dan ultrasound (Winata, D. S. (2014). Terjadinya low back pain sangat terkait dengan pekerjaan dan kebiasaan yang dilakukan, oleh karena itu dapat dilakukan pencegahan dengan cara yaitu edukasi dan pelatihan tentang cara bekerja yang baik, posisi tubuh saat bekerja, peregangan dan sebagainya serta diberikan exercise untuk meningkatkan kekuatan, fleksibilitas, dan ketahanan punggung bawah.

Dalam kasus ini, maka perlu dilakukan kegiatan penyuluhan untuk komunitas “Vario Soc”. Mahasiswa fisioterapi dapat berperan dalam upaya pengenalan, pencegahan, dan penanganan Low Back Pain (LBP). Para anggota “Vario.Soc” perlu diberikan edukasi mengenai low back pain terkait cara mencegah, meminimalisir, dan menangani Low Back Pain (LBP).

2. METODE PENGABDIAN

Kegiatan pengabdian masyarakat pada komunitas ini berupa penyuluhan atau edukasi mengenai *Low Back Pain* pada komunitas motor vario.soc. Sebelum pelaksanaan penyuluhan kami melakukan beberapa tahapan terlebih dahulu pada bulan April 2022 diantaranya survey, observasi, dan perizinan dengan pihak komunitas yang akan menjadi responden pada kegiatan ini. Pada tahapan ini yang dilakukan adalah dengan memilih komunitas motor yang tepat untuk melaksanakan penyuluhan tentunya dengan beberapa pertimbangan serta menganalisis permasalahan yang paling sering dialami oleh responden.

Setelah tahapan tersebut dilalui kami melaksanakan kegiatan penyuluhan pada hari Sabtu, 23 Mei 2022 menggunakan metode poster, dan ceramah yang efektif dan mudah dimengerti. Materi yang disampaikan berisi pengertian, penyebab, pencegahan, dan penanganan *Low Back Pain*. Kuis berupa pretest dan posttest berisi 8 pertanyaan yang sama diberikan untuk mengukur tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

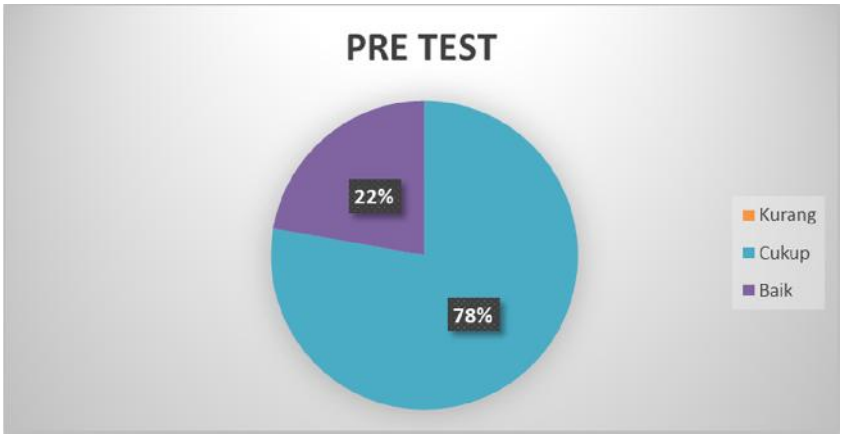
Kegiatan edukasi penyuluhan ini berfokus pada kasus *Low back pain* (LBP) yang dilakukan pada komunitas motor "Vario.Soc". Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Sabtu, tanggal 23 Mei 2022 pukul 20.00 WIB Kegiatan ini dihadiri oleh 5 orang perwakilan komunitas serta diikuti oleh 4 orang partisipan dalam *zoom meeting*.

Dalam kegiatan ini dilakukan asesmen awal (pretest) pengetahuan LBP dengan beberapa kuis pertanyaan. Kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi berupa edukasi mengenai definisi, penyebab, gejala, cara pencegahan, dan penanganan pada kasus LBP. Setelah pemaparan materi selesai, dilanjutkan dengan evaluasi pengetahuan (posttest) dengan menggunakan pertanyaan yang sama dengan pretest.

Gambar 1. Pemberian Edukasi Mengenai *Low Back Pain*

Indikator capaian kegiatan ini dilakukan melalui evaluasi dengan menggunakan kuesioner untuk menilai tingkat pengetahuan sasaran terhadap penyakit low back pain. Assesment dilakukan sebelum dan setelah proses penyampaian materi. Hasil interpretasi pengisian kuesioner diklasifikasikan menjadi tiga, yaitu kurang, cukup dan baik. Pengetahuan dikatakan kurang jika persentase menjawab pertanyaan benar sebanyak 0-35%, dikatakan cukup jika persentase

menjawab pertanyaan benar sebanyak 36-70% dan dikatakan baik jika persentase menjawab pertanyaan benar sebanyak 71-100%.

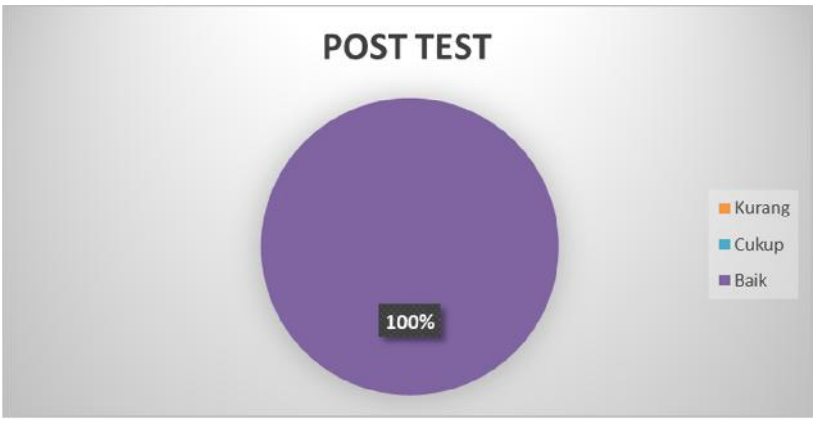


Gambar 2. Hasil Asesmen Pengetahuan LBP sebelum Penyuluhan

Berdasarkan asesmen pengetahuan low back pain pada anggota komunitas yang dilakukan menggunakan kuesioner sebelum proses penyuluhan berlangsung, diperoleh hasil berupa 2 orang (22%) memiliki pengetahuan dalam kategori baik, 7 orang (78%) memiliki pengetahuan dalam kategori cukup, dan tidak ada satupun yang memiliki pengetahuan dalam kategori kurang.

Data pada proses assesmen awal dijadikan sebagai data pre-test. Dari hasil asesmen awal pengatuhan *low back pain* pada anggota komunitas, dapat disimpulkan bahwa mayoritas memiliki pengetahuan dalam kategori cukup. Hal ini sudah baik namun perlu ditingkatkan, mengingat low back pain merupakan salah satu penyakit yang memiliki prevalensi cukup tinggi baik di Indonesia maupun di dunia.

Langkah berikutnya adalah proses edukasi dan penyuluhan kepada komunitas. Kegiatan ini dilakukan dengan cara ceramah menggunakan media poster dan power point. Setelah proses ceramah selesai, kegiatan dilanjutkan dengan melakukan evaluasi.



Gambar 3. Hasil Asesmen Pengetahuan LBP setelah Penyuluhan

Berdasarkan evaluasi pengetahuan *low back pain* pada anggota komunitas yang dilakukan menggunakan kuesioner setelah proses penyuluhan berlangsung, diperoleh hasil berupa 9 orang (100%) memiliki pengetahuan dalam kategori baik. Data pada proses evaluasi dijadikan sebagai data post-test. Dari hasil evaluasi pengatuhan *low back pain* pada anggota komunitas

dapat disimpulkan bahwa mayoritas anggota komunitas memiliki pengetahuan dalam kategori baik.

4. KESIMPULAN

Low back pain atau nyeri punggung bawah adalah rasa nyeri yang dirasakan di area punggung bawah, dapat merupakan nyeri lokal nyeri radikuler, maupun keduanya. Edukasi dan penyluhan *low back pain* memiliki dampak yang baik dalam membantu meningkatkan pengetahuan anggota komunitas terkait penyakit *low back pain*. Selain itu, semoga dilain kesempatan dapat dilaksanakan edukasi dan penyuluhan kesehatan dengan topik yang lain untuk dapat membantu mengoptimalakan kesehatan masyarakat.

5. SARAN

Dengan adanya kegiatan ini diharapkan komunitas dapat terus meruntinkan *exercise* secara berkala sebagai pencegahan mengingat *low back pain* dapat terjadi kapanpun dan dimanapun.

UCAPAN TERIMA KASIH

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 kordinator komunitas yang telah mengizinkan dan mendukung pelaksanaan kegiatan ini. Serta seluruh anggota komunitas yang telah berpartisipasi mengikuti kegiatan penyuluhan.

DAFTAR PUSTAKA

Back, L., Urits, I., Burshtein, A., Sharma, M., Testa, L., Gold, P. A., Orhurhu, V., Viswanath, O., Jones, M. R., Sidransky, M. A., Spektor, B., & Kaye, A. D. (2019). OTHER PAIN (A. KAYE AND N. VADIVELU, SECTION EDITORS) and Treatment. 1–10. https://doi.org/10.1007/s11916-019-0757-1

Gaya, L. L. (2015). Pengaruh Aktivitas Olahraga, Kebiasaan Merokok, dan Frekuensi Duduk Statis dengan Kejadian Low Back Pain. J Agromed Unila, 2(2), 186–189.

Novisca et al, 2021. (2021). Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Nelayan. Indonesia Journal of Public Health and Community Medicine, 2(1), 21–26.

Safira, S. (2020). Sebaran Kejadian Dan Faktor Risiko Low Back Pain Pada Pegawai Bank Bni (Bagian Teller Dan Customer Service) Di Kota Palembang. 16

Winata, D. S. (2014). Diagnosis dan Penatalaksanaan Nyeri Punggung Bawah dari Sudut Pandang Okupasi. Journal Kedokteran Meditek, 20(54), 20–27. http://ejournal.ukrida.ac.id/ojs/index.php/Meditek/article/view/1021