

Manajemen Edukasi Terhadap Pencegahan Low Back Pain (LBP) pada Ikatan Keluarga Madrasah Raudatul Ulum Surakarta

**Yulia Dewi¹, Redita Salma Ayusandra Pramesti², Dinda Armita³,
Wahyu Tri Sudaryanto⁴**

^{1,2,3,4}Universitas Muhammadiyah Surakarta

Jl. A. Yani Tromol Pos Pabelan Kartasura, Surakarta, Jawa Tengah

Email : j120190175@student.ums.ac.id¹, j120190227@student.ums.ac.id²,
j120190292@student.ums.ac.id³, wahyu3sudaryanto@gmail.com⁴

Abstract

Low Back Pain (LBP) is pain that is felt in the lower back area, it can be local pain or radicular pain or both. This pain is felt between the angles of the lower ribs and the folds of the lower buttocks, namely in the lumbar or lumbosacral area and is often accompanied by radiating pain to the legs and feet. The incidence of low back can be associated with several risk factors such as occupational characteristics, environmental factors, physical activity, and genetic factors, high body mass index, lifestyle, and smoking habits. From the results of observations, it was obtained primarily that the community had health problems in the form of lower back caused by post-activities at the cottage and active post-lectures due to the COVID-19 pandemic. Rebana or Hadroh training, training on modern musical instruments, some of which can trigger LBP.

Kata kunci: *Low Back Pain; Community; Education*

Abstrak

Low Back Pain (LBP) adalah nyeri yang dirasakan pada daerah punggung bawah, dapat merupakan nyeri lokal maupun nyeri radikuler atau keduanya. Nyeri ini terasa di antara sudut iga terbawah dan lipat bokong bawah, yaitu di daerah lumbal atau lumbosakral dan sering disertai penjaran nyeri ke arah tungkai dan kaki. Kejadian nyeri punggung bawah dapat berhubungan dengan beberapa faktor risiko seperti karakteristik pekerjaan, faktor lingkungan, aktivitas fisik, dan faktor genetik, indeks massa tubuh yang tinggi, gaya hidup, dan kebiasaan merokok. Dari hasil observasi diperoleh informasi secara primer bahwa komunitas tersebut memiliki permasalahan kesehatan berupa nyeri punggung bawah yang disebabkan oleh pasca kegiatan di pondok dan pasca perkuliahan secara daring akibat pandemic COVID 19. Selain itu, komunitas ini rutin mengadakan beberapa kegiatan yaitu mulai dari khataman Al-Qur'an, pelatihan Rebana atau Hadroh ,pelatihan alat-alat music modern yang beberapa diantaranya dapat memicu LBP.

Kata kunci: *Low Back Pain; Komunitas; Edukasi*

1. PENDAHULUAN

Menurut Perhimpunan Ahli Saraf Indonesia atau PERDOSSI, *Low Back Pain* (LBP) adalah nyeri yang dirasakan pada punggung bagian bawah dan dapat berupa nyeri fokal atau nyeri radikuler atau keduanya. Rasa sakit dirasakan di antara sudut bawah tulang rusuk lumbar atau lumbosakral dan lipatan pantat bagian bawah, seringkali dengan rasa sakit yang menjalar ke tungkai dan kaki. Terjadinya LBP dapat dikaitkan dengan beberapa faktor resiko seperti karakteristik pekerjaan, faktor lingkungan, aktivitas fisik, dan faktor genetik. Selain itu, terdapat faktor risiko lain yang dapat memicu terjadinya LBP, seperti indeks massa tubuh (IMT) yang tinggi, obesitas, gaya hidup, dan kebiasaan merokok (Astuti I *et al* 2019).

Nyeri muskuloskeletal memiliki prevalensi sekitar 80% dari populasi penduduk termasuk *Low Back Pain*, atau dapat dikatakan populasi pernah menderita nyeri punggung bawah setidaknya sekali seumur hidup. Untuk Indonesia sendiri penyakit muskuloskeletal di prevalensikan berdasarkan diagnosis yang pernah dilakukan oleh tenaga kesehatan yaitu 11,9% dan berdasarkan diagnosis atau gejala yaitu 24,7 persen. Prevalensi penyakit muskuloskeletal tertinggi berdasarkan pekerjaan adalah pada petani, nelayan atau buruh yaitu 31,2%. Prevalensi meningkat terus menerus dan mencapai puncaknya antara usia 35 hingga 55 tahun. Semakin bertambahnya usia seseorang, risiko untuk menderita LBP akan semakin meningkat karena terjadinya kelainan pada diskus intervertebralis pada usia tua (Andini, 2015)

Nyeri punggung bawah dapat di klasifikasikan antara lain LBP akut atau kronis dengan rentan waktu kurang dari 6 minggu dikatakan akut dan lebih dari 6 minggu dikatakan kronis, LBP dengan nyeri yang menjalar ke tungkai bawah, LBP pada orang dewasa berusia 60 tahun atau lebih, dan LBP pascaoperasi (George, S. Z *et al* 2021). Gejala neurologis yang terkait dengan LBP adalah nyeri radikular dan nyeri radikulopati. Nyeri radikular terjadi apabila ada keterlibatan akar saraf, biasa disebut linu panggul. Diagnosis nyeri radikular bergantung pada temuan klinis riwayat nyeri kaki dermatomal, nyeri kaki yang lebih buruk daripada nyeri punggung, nyeri kaki memburuk saat batuk, bersin atau mengejan dan straight leg raise test. Nyeri radikulopati ditandai dengan adanya kelemahan, hilangnya sensasi, atau hilangnya refleks yang terkait dengan akar saraf tertentu, dan munculnya bisa bersamaan dengan nyeri radikular (Hartvigsen, J *et al* 2018).

2. METODE PENGABDIAN

Kegiatan ini dilaksanakan di Markas “IKAMARU SURAKARTA” dengan serangkaian kegiatan yang ditawarkan kepada komunitas tersebut dengan pemberian penyuluhan serta edukasi terkait problem yang dijumpai pada komunitas “IKAMARU SURAKARTA”. Berikut beberapa kegiatan yang telah dilakukan:

- a. Melakukan pencarian lokasi pengabdian masyarakat dan penetapan daerah sasaran di Kecamatan Kartasura.
- b. Melakukan observasi mengenai problem yang dialami oleh komunitas “IKAMARU SURAKARTA”.
- c. Menyusun rencana untuk mengatasi permasalahan mitra dengan menyiapkan penyampaian materi penyuluhan, video demonstrasi dan *leaflet*.
- d. Penyuluhan disampaikan dengan metode ceramah dalam bentuk penyampaian materi terkait patologi, pencegahan, dan penanganan *Low Back Pain* (LBP) melalui media *leaflet* dan poster.
- e. Menampilkan video *exercise* seperti *Side Plank*, *Gluteal Stretch*, *Hamstring Stretch*, *Pelvic Tilt*, *Cat and Camel Exercise* kepada komunitas kemudian di praktikkan secara bersama dengan tujuan sebagai media *home program* yang dapat dilakukan oleh komunitas “IKAMARU SURAKARTA” di rumah atau dimarkas.

- f. Memberikan lembaran *pre-test* yang akan dikerjakan sebelum penyampaian materi dan pemberian *post-test* setelah selesai kegiatan edukasi. Hal ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada peningkatan pengetahuan terkait Low Back Pain (LBP) setelah materi disampaikan.
- g. Mengevaluasi serangkaian kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan ini dilakukan pada komunitas “IKAMARU SURAKARTA” yang dilaksanakan pada hari Minggu, 22 Mei 2022 pukul 10.00-12.00 WIB di markas “IKAMARU SURAKARTA”. Penulis mengharapkan dengan adanya pelaksanaan kegiatan ini dapat menambah pengetahuan bagi komunitas terkait patologi, pencegahan, dan penanganan *Low Back Pain* (LBP) guna mencegah terjadinya LBP dikemudian hari.

Kegiatan ini melibatkan 9 anggota komunitas “IKAMARU SURAKARTA” yang hadir. Peserta mengerjakan *pre-test* sebelum diberikan materi, dengan kriteria penilaian kurang, cukup dan baik. Kemudian materi akan disampaikan menggunakan metode ceramah dengan media poster. Materi yang disampaikan berisis tentang definisi, patologi, pencegahan, dan penanganan *Low Back Pain* (LBP).



Gambar 1. Menjawab soal *pre-test* dan penyampaian materi

Setelah pemberian materi, anggota yang hadir diminta untuk menyaksikan video yang berisikan exercise seperti *Side Plank*, *Gluteal Stretch*, *Hamstring Stretch*, *Pelvic Tilt*, *Cat and Camel Exercise* dan mempraktekkannya. Dalam menguji pemahaman peserta terkait materi yang sudah diberikan, peserta diminta mengerjakan *post-test* dengan soal yang sama dengan soal *pre-test* dan hasil yang diperoleh akan dibandingkan apakah ada perubahan terkait pemahaman terhadap *Low Back Pain* (LBP).



Berikut ini adalah diagram lingkaran responden berdasarkan hasil pengerjaan soal pre-test.

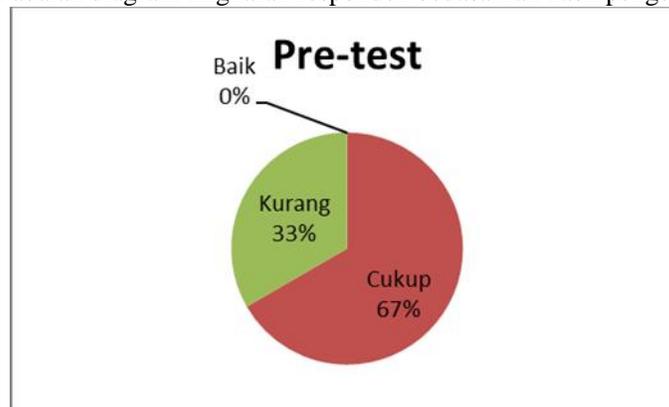


Diagram 1. Hasil *pre-test*

Hasil pre-test yang dilakukan terhadap 9 responden, didapatkan persentase 67% cukup, 33% kurang dan 0% yang mendapatkan nilai baik. Berdasarkan hasil dari data tersebut dapat diketahui bahwa pengetahuan responden terhadap *Low Back Pain* (LBP) dalam kategori cukup.

Berikut ini adalah diagram lingkaran responden berdasarkan hasil pengerjaan soal *post-test*.

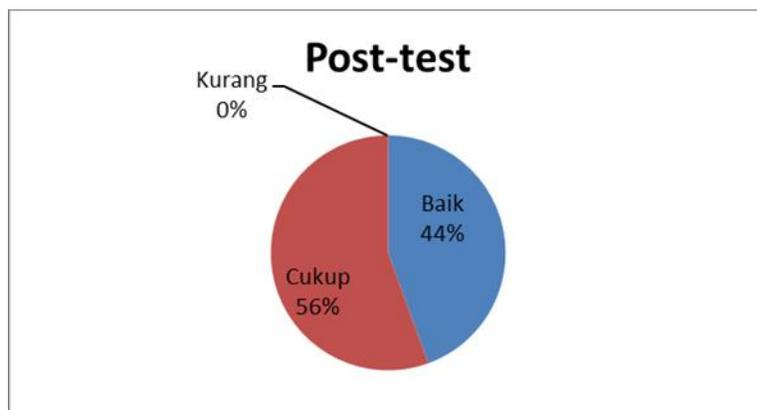


Diagram 2. Hasil *post-test*

Berdasarkan hasil *post-test* dari diagram diatas dapat diperoleh persentase 56% cukup, 44% baik dan 0% kurang. Dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan terhadap pengetahuan responden terhadap *Low Back Pain* (LBP).

4. KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan ini adalah pemberian edukasi berupa penyuluhan terkait *Low Back Pain* (LBP) merupakan hal penting dan perlu diperhatikan lebih lanjut oleh tenaga kesehatan termasuk fisioterapi. Berdasarkan kegiatan yang sudah terlaksana pada hari Minggu, 22 Mei 2022 pada pukul 10.00-12.00 WIB dengan jumlah responden 9 orang dari komunitas “IKAMARU SURAKARTA” dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini berhasil dilakukan, melalui penyuluhan berupa penyampaian materi melalui ceramah, pendemostrasian video dan mempraktekkan *exercise* ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan bagi semua kalangan baik pelajar, mahasiswa, maupun masyarakat dengan harapan dapat mencegah terjadinya *Low Back Pain* dikemudian hari.

5. SARAN

Dengan adanya edukasi melalui penyuluhan ini kami harapkan komunitas “IKAMARU SURAKARTA” lebih memahami apa itu *Low Back Pain* (LBP) dan bagaimana cara mencegahnya salah satunya dengan memperbaiki postur duduk dan melakukan Latihan-latihan yang sudah ditayangkan dan dipraktekkan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kita panjatkan kepada Allah SWT. Karena atas karunia-Nya kami dapat melaksanakan kegiatan penyuluhan dengan tema “Manajemen Edukasi Terhadap Pencegahan *Low Back Pain* (LBP) Pada Ikatan Keluarga Madrasah Raudlatul Ulum Surakarta” dengan baik. Serta ucapan terimakasih kami ucapkan kepada Bapak Wahyu Tri Setyo sebagai dosen pengampu sekaligus pendamping yang telah memberikan arahan, masukan terhadap kegiatan penyuluhan ini. Tak lupa ucapan terimakasih kami haturkan kepada komunitas “IKAMARU SURAKARTA” yang telah bersedia menjadi responden dalam kegiatan penyuluhan ini. Kami selaku penulis mengakui adanya kekurangan dalam penulisan ini, sehingga diharapkan adanya kritik dan saran dari pembaca terhadap penulisan ini. Sekian dan Terimakasih

DAFTAR PUSTAKA

- Andini, F. (2015). Risk Factors of Low Back Pain in Workers. *Medical Journal of Lampung University*, 4(1), 12–17.
- Astuti, I., Septriana, D., Romadhona, N., Achmad, S., & Kusmiati, M. (2019). Nyeri Punggung Bawah serta Kebiasaan Merokok , Indeks Massa Tubuh , Masa Kerja , dan Beban Kerja pada Pengumpul Sampah Low Back Pain and Smoking Habits , Body Mass Index , Working Period and Workload on Garbage Collectors. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, 1(22), 74–78. <http://ejournal.unisba.ac.id/index.php/jiks>
- George, S. Z., Fritz, J. M., Silfies, S. P., Schneider, M. J., Beneciuk, J. M., Lentz, T. A., Gilliam, J. R., Hendren, S., Norman, K. S., Beattie, P. F., Bishop, M. D., Goertz, C., Hunter, S., Olson, K. A., Rundell, S. D., Schmidt, M., Shepard, M., Vining, R., Buzzanca, K. E., ... Sundaram, M. (2021). Interventions for the Management of Acute and Chronic Low Back Pain: Revision 2021. *Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy*, 51(11), CPG1–CPG60. <https://doi.org/10.2519/jospt.2021.0304>
- Hartvigsen, J., Hancock, M. J., Kongsted, A., Louw, Q., Ferreira, M. L., Genevay, S., Hoy, D., Karppinen, J., Pransky, G., Sieper, J., Smeets, R. J., Underwood, M., Buchbinder, R., Cherkin, D., Foster, N. E., Maher, C. G., van Tulder, M., Anema, J. R., Chou, R., ... Woolf, A. (2018). What low back pain is and why we need to pay attention. *The Lancet*, 391(10137), 2356–2367. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)30480-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)30480-X)