
Penyuluhan Fisioterapi Tentang Kasus Low Back Pain di Posyandu Lansia Kelurahan Kedungkandang

Physiotherapy Counseling on Low Back Pain Cases at the Elderly Posyandu in Kedungkandang Village

I Made Gandhi Laksana¹, Nurul Aini Rahmawati², Lisna³

^{1,2}Program Studi Profesi Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Malang

³Puskesmas Kedungkandang, Kota Malang, Jawa Timur, Indonesia

E-mail : gandhilaksana01@gmail.com

Article History:

Received: Agustus 14, 2024;

Revised: September 21, 2024;

Accepted: Oktober 22, 2024;

Online Available: Oktober 23, 2024;

Keywords:

Education, Community

Physiotherapy, Low Back Pain

Abstract: *The aging process in life is a common thing. The elderly often face health problems, including being susceptible to disease due to decreased immunity. Lower back pain is an uncomfortable feeling that can cause various health problems. Therefore, it is important for the community to understand about lower back pain. The health center needs to increase knowledge about this, including signs, prevention, and treatment for the elderly at the Kedungkandang Village Integrated Health Post. The method used is to provide physiotherapy education and health promotion about lower back pain through posters. In addition, there is a question and answer session to measure effectiveness and provide independent exercise education. This activity went well and was easily understood by the elderly at the Kedungkandang Village Integrated Health Post, so that it can increase their knowledge about lower back pain.*

Abstrak

Proses menua dalam hidup adalah hal yang biasa. Lansia sering menghadapi masalah kesehatan, termasuk rentan terhadap penyakit karena penurunan daya tahan tubuh. Nyeri punggung bawah adalah ketidaknyamanan yang bisa menyebabkan berbagai masalah kesehatan. Karena itu, penting bagi masyarakat untuk memahami nyeri punggung bawah. Puskesmas perlu meningkatkan pengetahuan tentang hal ini, termasuk tanda-tanda, pencegahan, dan pengobatan untuk lansia di Posyandu Kelurahan Kedungkandang. Metode yang digunakan adalah memberikan edukasi fisioterapi dan mempromosikan kesehatan tentang nyeri punggung bawah melalui poster. Selain itu, ada sesi tanya jawab untuk mengukur efektivitas dan memberikan edukasi latihan mandiri. Kegiatan ini berlangsung dengan baik dan mudah dimengerti oleh lansia di Posyandu Kelurahan Kedungkandang, sehingga bisa meningkatkan pengetahuan mereka tentang nyeri punggung bawah.

Kata Kunci: Edukasi, Fisioterapi Komunitas, Low Back Pain

1. PENDAHULUAN

Proses penuaan dalam hidup manusia adalah hal yang biasa. Lansia sering menghadapi masalah kesehatan fisik, seperti mudah sakit, karena kekuatan tubuh yang menurun untuk bertahan dari pengaruh luar (Sunarno, 2016). Penuaan menyebabkan semua fungsi tubuh menurun, yang berpengaruh pada kebugaran fisik lansia (Sumandar et al., 2021). Lansia berusia di atas 60 tahun yang mampu mempertahankan kebugaran fisik mereka dapat memperlambat proses penuaan. Namun, banyak lansia di masyarakat yang mengalami penurunan fisik karena kurang menjaga kebugaran (Anuar et al., 2021).

Kelompok kami fokus pada masyarakat lanjut usia. Proses penuaan ini mengakibatkan penurunan kemampuan tubuh untuk memperbaiki diri, yang dapat menimbulkan masalah

psikologis dan mengurangi kemampuan fisik, mental, serta masalah sosial ekonomi (Addiarto & Wahyusari, 2018). Kesehatan tubuh sangat penting untuk menjalani aktivitas sehari-hari. Salah satu bagian penting adalah punggung, yang membantu mendukung tubuh saat bergerak (Sulistiyana et al., 2016).

Nyeri punggung bawah atau low back pain adalah gangguan pada otot dan tulang yang disebabkan oleh kebiasaan buruk dalam posisi tubuh (Marhamah et al., 2021). Low back pain ditandai dengan rasa sakit di area antara tulang rusuk dan pantat yang berlangsung lebih dari satu hari (Ones et al., 2021). Terkadang, nyeri ini bisa menjalar ke kaki atau menyebabkan mati rasa, tetapi tidak termasuk rasa sakit akibat menstruasi atau kehamilan (Sari, 2017). Penyebab utama low back pain adalah posisi yang tidak tepat dan faktor lain seperti pekerjaan yang melibatkan gerakan berulang, posisi yang tidak nyaman, duduk terlalu lama, membungkuk, atau waktu istirahat yang kurang (Nurjannah & Situngkir, 2022).

Siapa saja bisa mengalami low back pain, tanpa memandang jenis kelamin, usia, atau pendidikan (Helfgott, 2009). Menurut WHO, low back pain adalah masalah kesehatan umum di masyarakat. Di negara maju, sekitar 70-80% penduduk mengalami masalah ini, dengan 15-45% di antaranya merasakan nyeri yang cukup serius dan 1 dari 20 orang harus dirawat rumah sakit karena serangan akut, terutama di usia 35-55 tahun.

Fisioterapi berperan penting dalam mencegah dan mengatasi low back pain, terutama pada masyarakat tua. Mereka memberikan informasi dan saran kepada lansia jika mengalami gejala, agar segera memeriksakan diri. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang low back pain, termasuk gejala, pencegahan, dan penanganannya, kepada lansia di posyandu kelurahan Kedungkandang.

2. METODE

Metode yang digunakan dengan edukasi fisioterapi tentang nyeri punggung bawah diberikan kepada komunitas posyandu lansia di Puskesmas Kedungkandang. Poster digunakan sebagai media promosi untuk menyebarkan informasi. Dalam kegiatan ini, diberikan penjelasan tentang latihan peregangan dan penguatan otot untuk membantu mengatasi keluhan yang **dialami** para pengunjung. Selain itu, edukasi tentang cara duduk yang benar dan posisi ergonomis juga disampaikan, serta pentingnya waktu kerja yang cukup untuk mencegah nyeri punggung bawah. Peserta juga diajari latihan peregangan yang bisa dilakukan di rumah untuk meningkatkan fleksibilitas otot dan membantu pemulihan serta pencegahan nyeri punggung bawah.

Gambar 1. Poster *Low Back Pain*

3. HASIL

Penyuluhan fisioterapi tentang Nyeri Punggung Bawah (LBP) di Posyandu Lansia Kelurahan Kedungkandang bertujuan untuk mengedukasi peserta tentang penyebab, cara pencegahan, dan pengobatan LBP, serta pentingnya fisioterapi dalam meredakan nyeri punggung. Dua belas lansia hadir dalam acara ini, dengan sebagian besar peserta memiliki riwayat nyeri punggung, baik yang baru maupun yang sudah lama. Materi yang disampaikan mencakup faktor penyebab LBP, seperti kerusakan tulang belakang dan postur tubuh yang tidak tepat, gejala yang sering dialami oleh lansia, serta cara untuk mencegah masalah ini melalui latihan postur yang benar dan aktivitas fisik ringan.

Fisioterapis juga membahas bagaimana menangani LBP dengan teknik terapi fisik, latihan peregangan, penguatan otot, dan penggunaan alat bantu jika diperlukan. Selain teori, peserta melihat demonstrasi latihan sederhana yang bisa mereka lakukan di rumah, termasuk peregangan otot punggung dan penguatan otot perut untuk mengurangi dan mencegah nyeri punggung bawah. Hasil dari penyuluhan menunjukkan bahwa pengetahuan lansia tentang postur tubuh yang baik dan pentingnya latihan fisik untuk mencegah LBP meningkat.

4. DISKUSI

Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan informasi tentang pentingnya mencegah dan menangani nyeri punggung bagian bawah. Pengetahuan ini disampaikan melalui penyuluhan dengan media poster dan demonstrasi beberapa latihan peregangan. Kegiatan diakhiri dengan sesi tanya jawab. Materi yang dibahas mencakup definisi, gejala, penyebab, pencegahan, dan cara mengatasi nyeri punggung bagian bawah. Di bawah ini adalah dokumentasi dari kegiatan yang telah dilaksanakan.



Gambar 2. Kegiatan Posyandu Kedungkandang

Kegiatan penyuluhan tentang fisioterapi untuk sakit punggung bawah di posyandu lansia kelurahan Kedungkandang berjalan dengan baik. Saat acara, peserta yang hadir, sekitar 12 orang lansia, memberikan respon positif. Mereka mendengarkan dengan penuh perhatian materi yang disampaikan. Para peserta sangat antusias karena informasi ini baru bagi mereka. Materi menjadi lebih menarik dengan adanya gambar pada poster dan latihan yang didemonstrasikan untuk pemulihan dan pencegahan sakit punggung bawah.

Penyuluhan ini berhasil meningkatkan pemahaman peserta tentang sakit punggung bawah. Feedback menunjukkan bahwa lansia lebih mengerti cara menjaga postur tubuh dan pentingnya bergerak. Lansia yang sebelumnya tidak aktif kini lebih termotivasi untuk berlatih. Namun, beberapa peserta mengalami kesulitan dalam melakukan latihan karena keterbatasan gerak dan penyakit seperti osteoarthritis, yang memerlukan penyesuaian latihan sesuai kemampuan mereka.

5. KESIMPULAN

Kegiatan fisioterapi komunitas yang berlangsung pada 6 November 2023 di Puskesmas Kedungkandang berjalan dengan baik. Acara ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman para lansia di posyandu lansia mengenai masalah sakit punggung bawah. Dari penyuluhan yang dilakukan, lansia mendapatkan wawasan lebih tentang sakit punggung bawah dan belajar cara melakukan latihan untuk mencegah terjadinya masalah tersebut.

DAFTAR REFERENSI

- Addiarto, W., & Wahyusari, S. (2018). *Strategi Terkini Simulasi Bencana Dengan Media Tabletop Disaster Exercise (Tde)*.
- Anuar, R., Imani, D. R., & Norlinta, S. N. O. (2021). Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Lansia Dalam Masa Pandemi Covid-19 : Narrative Review. *FISIO MU*:

- Physiotherapy Evidences*, 2(2), 95–106. <https://doi.org/10.23917/fisiomu.v2i2.13978>
- Marhamah, N., Arum, S. ., & Lidiawati. (2021). Pendekatan Diagnosis Dan Tatalaksana Pada Kasus Low Back Pain. *Prociding Call For Paper Thalamus Fakultas Kedokteran* , 130–135.
- Nurjannah, & Situngkir, D. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain) Pada Karyawan Bagian Administrasi Di PT X Tahun 2022. *Jurnal Riset Pengembangan Dan Pelayanan Kesehatan*, 1(2), 19–26.
- Ones, M., Sahdan, M., & Tira, D. S. (2021). Faktor yang Berhubungan dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain) pada Penenun di Desa Letneo Selatan Kecamatan Insana Barat Kabupaten Timor Tengah Utara. *Media Kesehatan Masyarakat*, 3(1), 72–80. <https://doi.org/10.35508/mkm.v3i1.2958>
- Sari, K. P. (2017). Perbedaan Kualitas Hidup antara Berbagai Metode Manajemen Nyeri pada Pasien Nyeri Kronis. *Jurnal Psikologi*, 44(2), 107. <https://doi.org/10.22146/jpsi.25208>
- Sulistiyana, C., Solikah, N. L., Nurseskasatmata, S. E., Saputra, Y. D., Nurvitriana, N. C., Wijayanti, B. K., Fauzi, A., Christianingsih, S., & Nugraha, A. B. K. (2016). *Aktivitas Fisik dalam Kesehatan*.
- Sumandar, S., Fadhli, R., & Mayasari, E. (2021). Sosio-Ekonomi, Sindrom Metabolik terhadap Kekuatan Genggaman Tangan Lansia di Komunitas. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 6(1), 61. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.60813>
- Sunarno. (2016). *Ilmu Penuaan*. 1–119.