

Upaya Meningkatkan Pengetahuan tentang *Low Back Pain* pada Anggota Nasyiatul Aisyiyah Sukodadi Lamongan

^{1,2}Aprilia Nur Fitrianti*, ^{1,2}Nurul Fitriati, ^{1,2}Safun Rahmanto

¹ Program Studi Profesi Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

² Rumah Sakit Muhammadiyah Lamongan, Indonesia

*Corresponding Author

E-mail: aprilapril1696@gmail.com

Abstrak

Low Back Pain/ nyeri punggung bawah merupakan gangguan muskuloskeletal akibat ergonomi yang salah, serta di definisikan sebagai nyeri yang lokasinya antara batas costae dan lipatan gluteus inferior yang berlangsung lebih dari satu hari, bisa disertai dengan nyeri kaki atau mati rasa tetapi tidak termasuk rasa sakit yang terkait dengan menstruasi dan kehamilan, hal ini menyebabkan terjadinya penurunan kualitas hidup dan aktivitas hidup sehari-hari terutama paling banyak terjadi pada perempuan. **Tujuan:** Untuk mengetahui gambaran pengetahuan pada masyarakat mengenai LBP sebelum dan sesudah dilakukannya penyuluhan di Masjid Darussalam Sukodadi Lamongan. **Metode:** Penyuluhan serta pemberian materi dengan media leaflet dan lembar kuesioner pre dan post untuk mengukur pengetahuan masyarakat mengenai LBP. **Hasil:** Penyuluhan ini berlangsung dengan lancar dengan peserta penyuluhan berjumlah 28 orang dengan rentang usia peserta 18-22 sebanyak 2 orang, usia 23-27 sebanyak 3 orang, usia 28-32 sebanyak 10, 33-37 sebanyak 8 dan usia 38-40 sebanyak 5 orang. **Kesimpulan:** Sebelum dilaksanakan penyuluhan di Nasyiatul Aisyiyah (NA) Sukodadi Lamongan, gambaran pengetahuan anggota (NA) mengenai penyakit LBP tergolong dalam kategori rendah walaupun ada sebagian yang masuk dalam kategori tinggi dan sedang. Setelah dilakukan penyuluhan ini para anggota (NA) dapat meningkatkan pengetahuannya mengenai penyakit LBP sehingga semua peserta berada dalam kategori tinggi.

Kata kunci: informasi kesehatan; kesehatan wanita; nyeri punggung bawah

Abstract

Low Back Pain is a musculoskeletal disorder due to wrong ergonomics the costal margin and the inferior gluteal fold that lasts more than one day, can be accompanied by leg pain or death. pain but does not include pain associated with menstruation and pregnancy, this causes a decrease in quality of life and activities of daily living, especially in women. Objective: To find out the description of knowledge in the community about LBP before and after counseling at the Darussalam Sukodadi Lamongan mosque. Methods: counseling and providing material using leaflet media and pre and post questionnaire sheets to measure public knowledge about LBP. Results: this counseling went smoothly with 28 participants in the counseling with an age range of 2 people from 18-22, 3 people from 23-27, 10 from 28-

32, 8 from 33-37 and 5 from 38-40. person. **Conclusion:** before the counseling was carried out at *Nasyiatul Aisyiyah (NA) Sukodadi Lamongan*, the description of the knowledge of members (NA) about LBP was in the low category although some were in the high and medium categories. After this counseling was carried out, the members (NA) could increase their knowledge about LBP so that all participants were in the high category.

Keyword: **health of women; health information; lowback pain**

PENDAHULUAN

Kesehatan perempuan merupakan hal penting dan kompleks yang sering diabaikan oleh perempuan terlebih selama ini lebih dikenal sebagai pribadi multitasking. Padahal Eksistensi perempuan tidak hanya berdampak terhadap diri dan keluarga, kemajuan atau kehancuran negeri tergantung pada perempuan mengingat islam telah menegaskan bahwa, perempuan adalah *madrassatul ula* bagi anak-anaknya. Pada usia perempuan berdasar pada buku pedoman *Nasyiatul Aisyiyah* (18-40 tahun) merupakan puncak dari kemampuan produktifitasnya yang seharusnya dijaga kesehatannya agar terhindar dari penyakit dan menyongsong usia lansia dengan sehat paripurna menjadi lansia yang mandiri dan bermanfaat.

Berdasarkan penelusuran data rekam medis laporan 10 besar penyakit rehab medis periode 26-08-2022 sampai 25-09-2022 LBP (*Low Back Pain*) menempati peringkat pertama diagnosis terbanyak pasien poli fisioterapi rawat jalan Rumah Sakit Muhammadiyah Lamongan yaitu sebanyak 160 pasien LBP not spesifik dan sebanyak 64 pasien dengan diagnosa HNP, serta 35 pasien dengan diagnosa LBP dengan sciatica. Wanita memiliki prevalensi LBP yang lebih tinggi daripada pria, 23,9% (Kahere & Ginidza, 2022). Sejalan dengan itu hasil penelitian yang dilakukan oleh Arifiyanto et al. (2022) karakteristik responden yang menunjukkan jenis kelamin responden yang memiliki keluhan LBP sebagian besar adalah perempuan (60%), rata-rata berusia 40-54 tahun sebesar 18 responden (60%).

Selain berperan pada fase kuratif dan rehabilitatif, fisioterapi juga perlu melakukan pendekatan pemeliharaan promotif dan preventif untuk mencegah sekaligus menekan banyaknya kasus LBP khususnya pada perempuan. Sebagai bentuk pelayanan kesehatan primer Rumah Sakit Muhammadiyah lamongan bekerja sama dengan organisasi Muhammadiyah *Nasyiatul Aisyiyah* terdekat untuk memberikan penyuluhan informasi kesehatan yang dilakukan oleh karyawan- karyawan secara bergantian sesuai bidang masing-masing dan dilaksanakan 2 kali dalam 1 bulan.

LBP/ nyeri punggung bawah merupakan gangguan muskuloskeletal akibat ergonomi yang salah, nyeri punggung bawah di definisikan sebagai nyeri yang lokasinya antara batas *costae* dan lipatan *gluteau inferior* yang berlangsung lebih dari satu, bisa disertai dengan nyeri kaki atau mati rasa tetapi tidak termasuk rasa sakit yang terkait dengan menstruasi dan kehamilan (Fujii et al., 2019) yang merupakan gangguan yang sangat umum dan 58%-84% orang dewasa cenderung mengalami setidaknya 1 kali seumur hidup (De Blaiser et al., 2021). Sementara itu 90% pasien LBP dengan kategori LBP non-spesifik (NSLBP), yang penyebabnya tidak dapat diidentifikasi secara klinis (Koes et al., 2006 dalam Kim & Yim, 2020). LBP bukanlah suatu diagnosis penyakit, melainkan suatu sindrom dengan beberapa gejala yang bermanifestasi sebagai nyeri punggung, yang secara klinis ditandai dengan nyeri dan disfungsi pada daerah pinggang dan pinggul (Bar Dayan et al., 2012) dalam

Gulsah (2022)). Penyebab utama LBP adalah cedera atau kelemahan otot pada jaringan lunak sepanjang punggung (Wang et al., 2022). Oleh karena itu LBP terjadi ketika otot-otot punggung yang biasanya menstabilkan daerah lumbal lemah (Aluko *et al.*, 2002 dalam Arab Hungerford et al., 2003.) Mobilitas tulang belakang merupakan faktor penting yang mempengaruhi aktivitas sehari-hari (Bergstrom G et al dalam Gulsah, 2022) Berdasarkan hal tersebut di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penyuluhan mengenai keluhan LBP yang bertujuan untuk menambah pengetahuan mengenai apa itu LBP dan bagaimana latihan-latihan untuk mencegah maupun mengatasi keluhan tersebut.

METODE PELAKSANAAN

Bentuk Kegiatan

Kegiatan ini diawali dengan wawancara dengan semua anggota nasyiatul aisyah mengenai keluhan paling banyak diantara anggota, kemudian didapatkan lebih banyak yang mengalami nyeri pada punggung. Dalam hal ini penulis berencana untuk memberikan wawasan dalam bentuk penyuluhan mengenai pengertian LBP, gejala, faktor resiko, cara pencegahan serta penanganan baik secara medis maupun mandiri. Penyuluhan ini di support dengan menggunakan presentasi, leaflet dan kuesioner *pre* dan *post test* yang diberikan kepada peserta serta sesi tanya jawab dan praktik untuk setiap gerakan yang bisa dilakukan secara mandiri baik untuk mengatasi maupun mencegah LBP.

Sasaran dan Tempat

Sasaran penyuluhan adalah para anggota Nasyiatul Aisyiyah di Sukodadi kab. Lamongan. Pengambilan data peserta dilakukan di masjid Darussalam lantai 2 Sukodadi Lamongan.

Pelaksanaan

Pada tanggal 8 Oktober dilakukan penyuluhan pada perempuan anggota Nasyiatul Aisyiyah sebanyak 28 orang dengan rentang usia mulai dari usia 20 tahun sampai 40 tahun dengan melakukan *pre-test* sebelum dilakukan presentasi, kemudian dilanjutkan dengan memberikan wawasan dan pengetahuan mengenai LBP, sesi tanya jawab, dan bersama-sama peserta melakukan praktik latihan latihan untuk mencegah maupun mengatasi LBP yang bisa dilakukan dirumah. Kemudian diberikan lagi soal *post-test* untuk mengukur kembali pengetahuan peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan ini berjalan dengan baik dan lancar walaupun yang datang 28 orang dari 40 anggota NA, para peserta sangat antusias dalam mendengarkan maupun mempraktikkan semua latihan yang dipaparkan.

Kegiatan ini dilakukan oleh mahasiswa prodi profesi fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang, kegiatan ini sebagai salah satu pengalaman dalam melaksanakan kegiatan praktik lapangan pada stase komunitasserta dapat bermanfaat untuk penyebaran ilmu dan wawasan, penelitian serta pengabdian masyarakat.

Pelaksanaan penyuluhan ini berlangsung dengan lancar dengan peserta penyuluhan berjumlah 28 orang dengan rentang usia peserta 18-22 sebanyak 2 orang, usia 23-27 sebanyak 3 orang, usia 28-32 sebanyak 10, 33-37 sebanyak 8 dan usia 38-40 sebanyak 5 orang.

Para peserta sangat antusias dalam mempraktikkan latihan latihan yang didemonstrasikan oleh penulis, karena selain menyajikan materi yang membahas mengenai pengertian maupun penjelasan LBP, gejala dan faktor resiko LBP juga diberikan pengetahuan untuk pencegahan dimasa depan, sesuai dengan hasil penilitihan yang dilakukan Wang et al. (2022) yang menyatakan bahwa latihan penguatan otot punggung dapat menurunkan resiko terjadinya LBP.

Selain itu materi yang disampaikan terasa lebih menarik dan jelas karena didukung dengan diberikannya leaflet untuk memudahkan para peserta dalam memahami dan mengingat materiyang disampaikan. Setelah penyampaian materi dan peragaan cara penanganan LBP secara mandiri, selanjutnya dibuka sesi tanya jawab antara peserta dengan pemateri. Sesi tanya jawab yang berlangsung banyak peserta yang aktif bertanya karena ternyata hampir semua peserta pernah mengalami LBP ini, sehingga jawaban dari pemateri membuat mereka merasa puas serta pengetahuan mereka meningkat mengenai bagaimana cara penanganan maupun pencegahan LBP secara mandiri. Dokumentasi pemaparan materi ini dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Pemberian materi sekaligus peragaan pada para peserta

Untuk mengukur keberhasilan dalam kegiatan penyuluhan ini, maka pemberi materi memberikan kuesioner sebelum dan sesudah penyuluhan adapun karakteristik peserta penyuluhan dapat dilihat pada tabel 1 sedangkan pre test dan post test penyuluhan dapat dilihat dari tabel 2.

Tabel 1. Rekapitulasi karakteristik peserta berdasarkan usia

Usia	Jumlah
18-22 tahun	2
23-27 tahun	3
28-32 tahun	10
33-38 tahun	8
39_40 tahun	5
Total	28

Tabel 2. Rekapitulasi hasil pretest dan posttest peserta penyuluhan

Hasil Nilai Pre-test		Hasil Nilai Post-test	
Jumlah jawaban benar	jumlah	Jumlah jawaban benar	jumlah
Rendah (benar 1-2)	13	Rendah (benar 1-2)	0
Sedang (benar 3-4)	9	Sedang (benar 3-4)	0
Tinggi (benar 5-6)	6	Tinggi (benar 5-6)	28

Berdasarkan hasil kuesioner pretest dan posttest peserta penyuluhan sebagaimana yang telah disajikan pada tabel 2, dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan yang diberikan oleh pemberi materi dapat meningkatkan dan menambah wawasan serta pengetahuan masyarakat tentang LBP beserta penyebab, faktor resiko, cara mencegah dan mengatasinya baik secara mandiri maupun secara medis.

KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan penyuluhan yang telah dilaksanakan ini dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat serta meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan salah satunya yaitu yang berhubungan dengan LBP. Kegiatan promotif, preventif dan kuratif yang berkelanjutan perlu dilakukan untuk menurunkan prevalensi LBP. Menurut hasil penelitian Sintya et al. (2015), terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan nyeri punggung bawah terhadap pemilihan fisioterapi sebagai cara mengatasinya dengan harapan berobat ke pelayanan medis untuk menghindari komplikasi jangka panjang dan gangguan aktivitas sehari-hari serta menuju lansia yang sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada Rektor Universitas Muhammadiyah Malang, Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang, CI RS Muhammadiyah Lamongan, pembimbing kampus stase komunitas, ketua Nasyiatul Aisyiah, serta para peserta yang mengikuti penyuluhan yang telah mendukung dan ikut serta dalam kegiatan ini

DAFTAR PUSTAKA

- Aluko, A., DeSouza, L., & Peacock, J. (2013). The effect of core stability exercises on variations in acceleration of trunk movement, pain, and disability during an episode of acute nonspecific low back pain: a pilot clinical trial. *Journal of manipulative and physiological therapeutics*, 36(8), 497-504.
- Arifiyanto, A. S., Halimah, N., Wardoyo, P., & Pradita, A. (2022). Pengaruh Core Stability Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Penderita LBP Myogenic di RSUD dr. R. Soedarsono Kota Pasuruan. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(1).
- Kim, B., & Yim, J. (2020). Core stability and hip exercises improve physical function and activity in patients with non-specific low back pain: a randomized controlled trial. *The Tohoku journal of experimental medicine*, 251(3), 193-206.
- De Blaiser, C., Roosen, P., Willems, T., De Bleecker, C., Vermeulen, S., Danneels, L., & De Ridder, R. (2021). The role of core stability in the development of non-contact acute lower extremity injuries in an athletic population: A prospective study. *Physical Therapy in Sport*, 47, 165-172.

- Ozsoy, G., Ilcin, N., Ozsoy, I., Gurpinar, B., Buyukturan, O., Buyukturan, B., ... & Sas, S. (2019). The effects of myofascial release technique combined with core stabilization exercise in elderly with non-specific low back pain: a randomized controlled, single-blind study. *Clinical Interventions in Aging*, 1729-1740.
- Kahere dan Ginidza. (2022). *Prevalensi dan Faktor Risiko Psikososial Nyeri Punggung Bawah Kronis di Kwazulu-Natal*.
- Wang, X., Song, W. J., Ruan, Y., Li, B. C., Lü, C., Huang, N., ... & Gu, W. (2022). Core muscle functional strength training for reducing the risk of low back pain in military recruits: An open-label randomized controlled trial. *Journal of Integrative Medicine*, 20(2), 145-152.
- Sintya, N. L. M., Wibawa, A., & Purnawati, S. (2015). Hubungan antara tingkat pengetahuan nyeri punggung bawah terhadap pemilihan fisioterapi sebagai cara mengatasinya pada pengerajin ukir kayu di Desa Ketewel. *Jurnal Universitas Udayana*, 3(3), 1-10.