JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT BANGSA
e-ISSN : 2987- 0135
Volume 2, No. 8, Tahun 2024
https://jurnalpengabdianmasyarakatbangsa.com/index.php/jpmba/index

Edukasi Mc Kenzie Exercise Terhadap Keluhan Low Back Pain Miogenik Pada Warga Industri Kripik Tempe Sanan

Nugroho Ageng Prabowo[1], Anita Faradilla Rahim[2], Doni Oktavianto [3]
[1,2] Porgram Studi Profesi Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia
[3] UPT Puskesmas Cisadea, Indonesia

Corresponding Author
Nama Penulis: Nugroho Ageng Prabowo
E-mail: ageng.nugie@gmail.com

Abstrak

Nyeri pada punggung bawah miogenik adalah suatu keluhan nyeri yang biasa dirasakan oleh pekerja dikarenakan adaya gangguan atau kelainan pada otot dan tendon tanpa adanya gangguan neurologis. Nyeri pada punggung termasuk dalam Keluhan Musculoskeletal Disorders yaitu, keluhan yang biasa muncul pada otot-otot skeletal yang dirasakan oleh seseorang mulai dari rasa sakit yang ringan sampai yang berat, NPB miogenik dapat mengakibatkan nyeri, spasme, dan imbalance muscle, sehingga stabilitas otot perut dan punggung bawah mengalami penurunan aktivitas fungsional dan stabilitas. Faktor yang mempengaruhi timbulnya NPB meliputi karakteristik individu yaitu indeks massa tubuh (IMT), tinggi badan, kebiasaan olahraga, masa kerja, posisi kerja, dan berat beban kerja. Latihan Mc Kenzie adalah latihan untuk penguatan otot punggung dan relaksasi ada otot abdomen, latihan ini dapat digunakan untuk penderita NPB dikarenakan akan mengurangi tekanan pada diskus bagian dalam sehingga mengurangi penekanan pada serabut saraf.
Kata kunci - *Nyeri Punggung Bawah, Latihan, Mc Kenzie*

Abstract

Abstract: Myogenic lower back pain is a complaint of pain that is usually felt by workers due to disturbances or abnormalities in the muscles and tendons without any neurological disorders. Pain in the back is included in Musculoskeletal Disorders Complaints, namely, complaints that usually appear in the skeletal muscles which are felt by a person ranging from mild to severe pain, myogenic NPB can cause pain, spasm and muscle imbalance, resulting in the stability of the abdominal muscles and The lower back experiences decreased functional activity and stability. Factors that influence the emergence of NPB include individual characteristics, namely body mass index (BMI), height, exercise habits, length of service, work position, and heavy workload. The Mc Kenzie exercise is an exercise to strengthen the back muscles and relax the abdominal muscles. This exercise can be used for NPB sufferers because it will reduce pressure on the inner discs thereby reducing pressure on the nerve fibers.
Keywords *- Lower Back Pain, Exercise, Mc Kenzie*

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

PENDAHULUAN

Keluhan Musculoskeletal Disorders adalah keluhan yang biasa muncul pada otot-otot skeletal yang dirasakan oleh seseorang mulai dari rasa sakit yang ringan sampai yang berat (Prahastuti et al., 2021). Penelitian tentang musculoskeletal disorders (MSDs) pada seoraang pekerja industri ini disebutkan bahwa terdapat beberapa otot yang sering dikeluhkan oleh pekerja yaitu otot leher, bahu, lengan tangan, jari, punggung, pinggang, serta otot-otot rangka bagian bawah (Prahastuti et al., 2021). Prevalensi Low Back Pain (LBP) mencapai 34,4 juta orang (Kemenkes RI, 2018). Dari berbagai macam keluhan tersebut, keluhan pada pinggang merupakan bagian yang sering dialami oleh para pekerja.

Nyeri pada punggung bawah miogenik adalah suatu keluhan nyeri yang biasa dirasakan oleh pekerja dikarenakan adaya gangguan atau kelainan pada otot dan tendon tanpa adanya gangguan neurologis (Pramita et al., 2015). NPB miogenik dapat mengakibatkan nyeri, spasme, dan imbalance muscle, sehingga stabilitas otot perut dan punggung bawah mengalami penurunan aktivitas fungsional dan stabilitas. Faktor yang mempengaruhi timbulnya NPB meliputi karakteristik individu yaitu indeks massa tubuh (IMT), tinggi badan, kebiasaan olahraga, masa kerja, posisi kerja, dan berat beban kerja (Pramita et al., 2015).

NPB miogenik dapat mengakibatkan spasme pada otot dan merasakan nyeri, spasme otot yang berkepanjangan dapat menimbulkan vasokontriksi pembuluh darah yang mengakibatkan iskemia, sehingga penderita akan membatasi gerakan pada punggung agar tidak merasakan nyeri. Nyeri punggung bawah miogenik juga menimbulkan atrofi otot dalam waktu yang lama, otot yang mengalami atrofi dengan jangka waktu yang lama akan mengalami penururnan kekuatan otot. Penurunan kekuatan otot ini akan berdampak pada stabilitas pada daerah punggung bawah tulang lumbal yang menimbulkan gangguan aktivitas fungsional seseorang (Pramita et al., 2015).

Jika terus menerus dibiarkan, kondisi nyeri punggung akan sangat parah akibatnya akan ada ketegangan otot akibat dari penekanan sehari-hari, dalam keadaan lemah dan kaku, dan juga akan berdampak pada alirah darah yang mengangkut oksigen menjadi terhambat dan otot akan kekurangan oksigen (Kurniawati et al., 2023). Akibatnya penderita akan mengalami nyeri yang berkepanjangan apabila tidak segera mendapat penanganan yang sesuai (Arya, 2014).

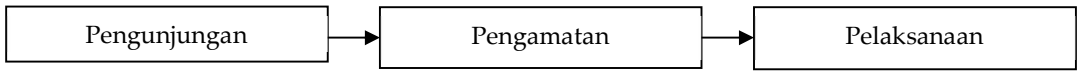
Fisioterapi sebagai tenaga kesehatan dalam bidang gerak dan fungsi tubuh dapat berperan dalam menangani kasus sindrom miofasial. Sesuai dengan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia no. 65 tahun 2015 dicantukan bahwa: "Fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada perorangan atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara, dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan lingkup gerak sendi, peralatan berupa elektroterapi, pelatihan fungsi dan komunikasi (Kurniawati et al., 2023).

Latihan Mc Kenzie adalah latihan untuk penguatan otot punggung dan relaksasi ada otot abdomen, latihan ini dapat digunakan untuk penderita NPB dikarenakan akan mengurangi tekanan pada diskus bagian dalam sehingga mengurangi penekanan pada serabut saraf (Afrian et al., 2021).
Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat terhadap latihan Mc Kenzie exercise untuk mengurangi nyeri dan penguatan pada otot punggung bagian bawah akibat dari NPB.

METODE

Pemberian edukasi dan latihan tentang mc Kenzie exercise ditujukan kepada warga sentra industri kripik tempe sanan, Jln. Sanan Gg. 12 B Kelurahan Purwantoro. Edukasi ini bertujuan untuk menambah wawasan tentang mengurangi keluahan dari nyeri punggung bawah miogenik. Kegiatan edukasi ini dilaksanakan secara door to door ke rumah warga atau pendekatan secara langsung, tanya jawab, dan demonstrasi latihan. Penjelasan tentang latihan Mc Kenzie menggunakan metode observasi, yaitu dengan pengamatan secara langsung atau secara face to face

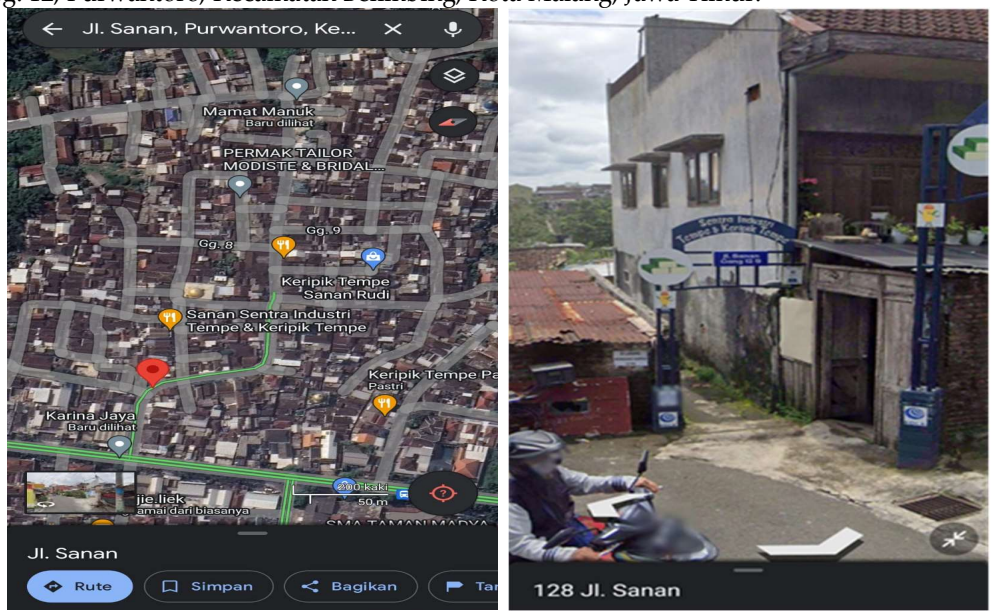
This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license



Gambar 1.
Kerangka Kegiatan Penyuluhan

Target Sasaran dan Tempat Pelaksanaan

Kegiatan penyuluhan kepada warga dilakukan di rumah para warga yang dituju di Jalan Sanan, Gg. 12, Purwantoro, Kecamatan Belimbing, Kota Malang, Jawa Timur.



Gambar 2.
Lokasi Kegiatan

Pelaksanaan

Pemberian edukasi dan latihan tentang mc Kenzie exercise ditujukan kepada warga sentra industri kripik tempe sanan, Jln. Sanan Gg. 12 B Kelurahan Purwantoro. Edukasi ini bertujuan untuk menambah wawasan tentang mengurangi keluahan dari nyeri punggung bawah miogenik. Kegiatan edukasi ini dilaksanakan secara door to door ke rumah warga atau pendekatan secara langsung, tanya jawab, dan demonstrasi latihan. Penjelasan tentang latihan Mc Kenzie menggunakan metode observasi, yaitu dengan pengamatan secara langsung atau secara face to face.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari kegiatan edukasi dan latihan tentang mc Kenzie exercise diberikan kepada warga Jln. Sanan Gg. 12 B Kelurahan Purwantoro. Kegiatan edukasi ini memberikan pengetahuan dan waawasan kepada para warga secara langsung terkait mc Kenzie exercise, tidak hanya diberikan edukasi tentang latihan mc Kenzie exercise para warga diberikan edukasi tentang ergonomi saat berkerja untuk mencegah keluhan yang lain muncul dan stretching sebelum dilakukanya aktivitas sebagai adaptasi otot.

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

Gambar 3.
Demontrasi Latihan Mc Kenzie

Pemberian edukasi tentang latihan mc Kenzie exercise pada warga di Jln. Sanan Gg. 12 B Kelurahan Purwantoro dengan kondisi NPB ini dapat mengurangi keluhan nyeri punggung bawah, rasa tidak nyaman, dan sebagi penguatan otot punggung bawah. Kegiatan observasi dan edukasi terhadap keluhan nyeri punggung bawah miogenik berjalan dengan lancar dan dapat diterima oleh warga sekitar meskipun hanya beberapa rumah saja yang dikunjungi. Para warga diberikan edukasi tidak hanya latihan saja tapi edukasi juga terkait peregangan badan atau stretching sebelum melakukan aktivitas seperti biasa agar otot tidak terlalu tegang, serta posisi ergonomi saat bekerja di rumah.

KESIMPULAN

Setelah dilakukannya kegiatan penyuluhan dan edukasi tentang mc kenzie pada warga di Jln. Sanan Gg. 12 B Kelurahan Purwantoro dengan kondisi NPB miogenik, diharap warga mampu dan paham dari fungsi latihan Mc Kenzie exercise, peregangan sebelum aktivitas dirumah atau bekerja, dan posisi ergonomi saat bekerja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Puskesmas Cisadea, Kota Malang yang telah memberikan waktu untuk mengisi kegiatan penyuluhan ini dan terima kasih kepada *clinical instructor* dan *clinical educator* yang telah memberikan saran, kritik, support dan doa serta tidak lupa terima kasih kepada teman sejawat yang telah memberikan semangat sehingga acara penyuuhan ini berjalan dengan lancar, aman, dan terkendali dalam kegiatan penyuluhan di warga sentra industri kripik tempe sanan, Jln. Sanan Gg. 12 B Kelurahan Purwantoro

DAFTAR PUSTAKA

Afrian, M., Pratama, W., Bustamam, N., Zulfa, F., Universitas, K., Nasional, P., Jakarta, V., & Exercise, M. (2021). Mckenzie Exercise Dan William' S Flexion Exercise. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 42–52.

Arya, R. K. (2014). *Low back pain - Signs, Symptoms, And Management.* (p. 15). Journal, Indian Academy of Clinical Medicine.

Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, *53*(9), 1689–

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

1699.

Kurniawati[1], N., Syakib[2], A., Mustikasari, N., & Maratis, J. (2023). Pengaruh Koreksi Postur Terhadap Penurunan Nyeri Pinggang Bawah Pada Mahasiswa Sebagai Dampak Kegiatan Pembelajaran Secara Virtual. *Jurnal Fisioterapi Dan Kesehatan Indonesia*, *03*(01), 2807–8020.

Prahastuti, B. S., Djaali, N. A., & Usman, S. (2021). Faktor Risiko Gejala Muskuloskeletal Disorder (MSDs) pada Pekerja Buruh Pasar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, *13*(1), 47–54. https://doi.org/10.37012/jik.v13i1.516

Pramita, I., Pangkahila, A., & Sugijanto. (2015). Core Stability Exercise Lebih Baik Meningkatkan Aktivitas Fungsional Dari Pada William's Flexion Excercise Pada Pasien Nyeri Punggung Bawah Miogenik. *Sport and Fitness Journal*, *3*(2), 23–36.

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license