

Edukasi Dan Penerapan Terapi Latihan Dengan Keluhan Nyeri Pinggang Pada Lansia Di Rumah Sakit Umum Paru Dungus Madiun

Syamsuriansyah Syi'bul Huda¹, Safun Rahmanto²

¹ Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

² Rumah Sakit Paru Dungus, Madiun, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Syamsuriansyah Syi'bul Huda

E-mail: hudazxuan29@gmail.com

Abstrak

Manusia akan mengalami masa tua dimana masa tua atau lanjut usia merupakan tahap akhir dari siklus hidup manusia yang termasuk bagian dari proses alamiah kehidupan yang tidak dapat dihindarkan dan akan dialami oleh setiap individu. Pada usia tersebut akan mengalami proses penuaan secara intensif yang ditandai adanya penurunan daya tahan tubuh dan mudah terkena penyakit. Salah satu penyakit muskuloskeletal adalah nyeri punggung bawah atau low back pain (LBP). Nyeri punggung bawah didefinisikan sebagai nyeri yang terlokalisasi antara batas costae dan lipatan gluteaus inferior yang berlangsung selama lebih dari 1 hari. Hal ini sering disebabkan oleh terlalu sering menggunakan otot dan regangan berulang atau cedera berkelanjutan selama periode waktu tertentu. Terapi Latihan yang digunakan adalah latihan yang bisa digunakan oleh fisioterapi untuk neuromuscular control dapat meningkat serta mengatur informasi dan ketahanan dari otot trunk.

Kata kunci - nyeri pinggang, lansia, terapi latihan

Abstract

Humans will experience old age where old age or old age is the final stage of the human life cycle which is part of the natural process of life that cannot be avoided and will be experienced by every individual. At that age, they will experience an intensive aging process which is marked by a decrease in body resistance and susceptibility to disease. One of the musculoskeletal diseases is low back pain (LBP). Low back pain was defined as pain localized between the costal border and the inferior gluteal fold that persisted for more than 1 day. It is often caused by muscle overuse and repetitive strain or injury sustained over a period of time. The exercise therapy used is exercise that can be used by physiotherapy to improve neuromuscular control and regulate information and endurance of the trunk muscles.

Keywords - back pain, elderly, exercise therapy

PENDAHULUAN

Manusia akan mengalami masa tua dimana masa tua atau lanjut usia merupakan tahap akhir dari siklus hidup manusia yang termasuk bagian dari proses alamiah kehidupan yang tidak dapat dihindarkan dan akan dialami oleh setiap individu. Menurut WHO, menetapkan usia 60 tahun ke atas sebagai kategori usia lanjut. Pada usia tersebut akan mengalami proses penuaan secara intensif yang ditandai adanya penurunan daya tahan tubuh dan mudah terkena penyakit (Rodhiyan Muhammad, 2023).

Salah satu penyakit muskuloskeletal adalah nyeri punggung bawah atau *low back pain* (LBP). Nyeri punggung bawah didefinisikan sebagai nyeri yang terlokalisasi antara batas costae dan lipatan gluteus inferior yang berlangsung selama lebih dari 1 hari. Bisa disertai dengan nyeri kaki atau mati rasa tetapi tidak termasuk rasa sakit yang terkait dengan menstruasi dan kehamilan. Serangan nyeri sering terjadi bersifat akut yang menjalar pada bokong dan salah satu paha. Saat serangan terjadi, daerah punggung bawah dapat juga terasa kaku dan sakit. Hal ini sering disebabkan oleh terlalu sering menggunakan otot dan regangan berulang atau cedera berkelanjutan selama periode waktu tertentu (Rahmawati, 2021)

Terapi Latihan yang digunakan adalah latihan yang bisa digunakan oleh fisioterapi untuk neuromuscular control dapat meningkat serta mengatur informasi dan ketahanan dari otot trunk untuk kestabilan. Latihan yang dilaksanakan dengan berbagai tahapan terhadap pasien seperti bridging exercise, cat and camel, extention exercise.

METODE

Edukasi berupa penyuluhan dan demonstrasi latihan penurunan nyeri ini dilakukan di Rumah Sakit Paru Dungus, Kelurahan Wungu, Kecamatan Wungu, Kabupaten Madiun, Provinsi Jawa Timur dengan peserta sebanyak 15 Responden. Metode yang digunakan berupa penyuluhan promosi kesehatan terkait dengan Penurunan nyeri pinggang yang baik serta demonstrasi latihan sebagai upaya pencegahan gangguan kesehatan akibat Aktivitas keseharian. Penyuluhan dilakukan dengan menggunakan media berupa leaflet terkait *Low Back Pain* serta contoh latihan Latihan-latihannya. Teknik pengumpulan data primer menggunakan kuesioner dengan metode pre-test dan post-test untuk mengetahui pengetahuan peserta penyuluhan terkait postur dan posisi kerja yang baik. Kuesioner diberikan sebelum dan sesudah diberi materi penyuluhan. Komponen dalam kuesioner berisi tentang pertanyaan-pertanyaan terkait LBP, Pengertian LBP, Penyebab LBP, gerakan latihan penurunan nyeri dan manfaat latihan. Perhitungan skor didasarkan pada masing-masing komponen pertanyaan dengan perhitungan 1 skor apabila jawaban benar dan 0 apabila jawaban salah atau tidak dijawab. Media yang diguakan untuk promosi kesehatan yaitu leaflet.



Gambar 1.
Leaflet Edukasi Low Back Pain

Kegiatan Penyuluhan pada lansia di Rumah Sakit Paru Dungus, Kelurahan Wungu, Kecamatan Wungu, Kabupaten Madiun, Provinsi Jawa Timur terdiri dari beberapa kegiatan :

1. Perizinan kepada pihak poli Fisioterapi Rumah Sakit Paru Dungus.
2. Melakukan persiapan meliputi pembuatan media promosi kesehatan berupa leaflet dan kuesioner pre-test dan post-test untuk mengetahui pengetahuan tentang nyeri pinggang bawah.
3. Pelaksanaan kegiatan promosi kesehatan yang meliputi :
 - a. Melakukan pre-test yang berisi 4 pertanyaan kepada 15 pekerja sebelum dilakukan pemaparan materi terkait Nyeri Pinggang Bawah.
 - b. Melakukan kegiatan penyuluhan terkait Nyeri pinggang bawah kepada 15 Responden yang meliputi pengetahuan tentang pengertian LBP, Penyebab LBP, gerakan latihan Penurunan nyeri dan manfaat latihan.
 - c. Mencontohkan secara langsung gerakan di depan responden
 - d. Melakukan post-test yang berisi 5 pertanyaan setelah dilakukan pemamparan materi terkait LBP.
 - e. Melakukan diskusi/ tanya jawab dengan para pekerja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan promosi kesehatan bertujuan untuk memberikan informasi serta menambah wawasan responden di Rumah Sakit Paru Dungus mengenai LBP dan latihan untuk mengurangi masalah musculoskeleta/neuro yang dialami. Pemberian promosi kesehatan dilaksanakan di Rumah Sakit Paru Dungus, Jl. Raya Dungus, Kel. Wungu, Kec. Wungu, Kab. Madilun , Jawa Tilmur pada 13 Februari jam 08.00- 11.00 WIB dengan jumlah peserta sebanyak 15 pekerja. Kegiatan ini berjalan dengan lancar dan peserta menyimak materi dengan baik.



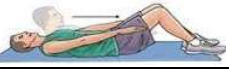

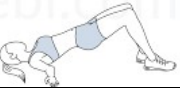




Gambar .

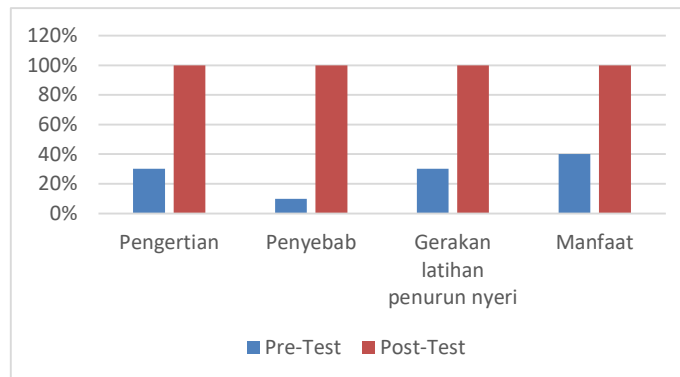
Kegiatan Penyuluhan dan Contoh Pergerakan

Peneliti mencontohkan gerakan latihan kepada responden lansia sembari melakukan kegiatan penyuluhan. Peneliti mencontohkan gerakan dan meminta responden untuk benar benar memperhatikan gerakan-gerakan yang dicontohkan. Gerakan Latihan yang diterapkan meliputi (1) *Hip Supine Twist*; (2) *Cat and camel*; (3) *Extention exercise*; (4) *Partial curl*; (5) *Bridging exercise*; (6) *Wall push up*; (7) *Static cycle*. Salah satu latihannya adalah *Bridging excersice* yang bertujuan untuk mencegah kerusakan rangsangan berulang pada otot perifer, sendi, dan ligamen tulang belakang dalam kehidupan sehari-hari (Arneta Priandini, 2025). Untuk dosis latihannya Frekuensi : 3 kali seminggu, intensitas : 8 hitungan 3 set (Lusia Intan Purnamasari, 2023).

Tabel 1.
Gerakan dan Penjelasan

<p>1. <i>supine hip twist</i></p> 	<p>Gerakan hip supine twist atau supine spina twist adaah gerakan yoga yang dilakukan dengan berbaring telentang sambi memutar tulang belakang.</p>
<p>2. <i>Cat and camel</i></p> 	<p>Gerakan memobilisasil area punggung bawah, untuk menggerakkan punggung bawah dan panggul dengan benar</p>
<p>3. <i>Partial curl</i></p> 	<p>gerakan silt-up yang dilakukan secara parsial atau sebagian. Gerakan ilni bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan perut.</p>
<p>4. <i>Extention Exercise</i></p> 	<p>Gerakan ekstensi adalah gerakan meluruskan yang meningkatkan sudut antara dua bagilan tubuh</p>
<p>5. <i>Bridging exercise</i></p> 	<p>Latihan fisik yang dilakukan dengan mengangkat pinggul ke atas sambil berbaring telentang</p>
<p>6. <i>Wall push up</i></p> 	<p>gerakan push-up yang dilakukan di dinding. Gerakan ini melatih otot-otot dilengan, bahu, dan dada.</p>
<p>7. <i>Static Cycle exercise</i></p> 	<p>gerakan mengayuh sepeda statis. Gerakan ini dapat membantu membakar kaori, mengencangkan otot, dan menyehatkan jantung.</p>

Pada akhir kegilatan peneliti melakukan evaluasil mengenai pemahaman materi penyuluhan terkait LBP yang sudah disampaikan peneliti. Adapun hasil evaluasi pengetahuan peserta sebagai berikut :



Gambar 2.
Hasil Evaluasi Pengetahuan Tentang Materi LBP

Hasil evaluasi pre-test dan post-test pemahaman materi berdasarkan gambar 3 didapatkan bahwa tiap komponen pertanyaan pada pre-test meliputi : Pengertian LBP (30%), Penyebab LBP (10%) gerakan latihan penurunan nyeri (30%) dan manfaat latihan (40%) mengalami peningkatan pada hasil post-test dengan hasil 100 % pada setiap komponen pertanyaan. Kegiatan edukasi ini telah mencapai tujuan dalam meningkatkan pemahaman materi LBP yang nantinya dapat diterapkan oleh responden di kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi berupa penyuluhan dan melakukan contoh gerakan dilaksanakan pada 13 Februari 2025 dengan peserta sebanyak 15 pekerja di Rumah Sakit Paru Dungus, kel. Wungu, Kec. Wungu, kabupaten Madiun. Hasil evaluasi pre-test dan post-test terkait pemahaman materi yang disampaikan peneliti menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta terkait materi yang disampaikan sehingga diharapkan karyawan dapat memperhatikan postur tubuhnya saat bekerja dan dapat menerapkan latihan penurunan nyeri secara mandiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Arneta Priandini, I. T. (2025). Implementasi Bridging Exercise Pasif Terhadap Kekuatan Otot Pasien Stroke Non Hemoragik. *Jurnal Cendekia Muda*, 70-77.
- Kumala, U., & Sudaryanto, W. T. (2024). Penyuluhan Peran Fisioterapi pada Nyeri Bahu di Poslansia Welas Asih Mojosongo. *Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 3(1), 52-57.
- Lusia Intan Purnamasari, U. B. (2023). Manajemen Fisioterapi dengan Terapi Latihan Pada asus Low Back Pain Et. Causa Ishialgia: Case Report. *Journal Of Innovation Research and Knowledge*, 4585-4594.
- Rahmawati, A. (2021). Risk Factor Of Low Back Pain. *Jurnal Medika Utama*, 1601-1607.
- Rodhiyan Muhammad, Z. I. (2023). Edukasi dan Penerapan Terapi Latihan dengan Keluhan Nyeri Bahu pada Lansia di Posyandu Pandanwangi Kota Malang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kedokteran*, 16-22.