

Peran Fisioterapis Terhadap Penurunan Fleksibilitas Lansia Pada Kasus Ischialgia Di Puskesmas Rampal Celaket, Kota Malang

Antya Putri Rahayu¹, Sri Sunaringsih Ika Wardojo²

^{1,2} Prodi Profesi Fisioterapis, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Antya Putri Rahayu

Email: antyaputrirahayu@gmail.com

Abstrak

Pada proses penuaan lansia hambatan mobilitas dapat terlihat sangat signifikan di sebabkan karena penurunan jaringan, organ dan sistem. Salah satunya pada sistem saraf berupa Ischialgia, merupakan diagnosis klinis berdasarkan gejala nyeri yang menjalar pada tungkai dengan atau tanpa deficit neurologis. Tujuan penelitian ini adalah untuk memberikan edukasi latihan kepada lansia dengan penurunan aktivitas akibat berkurangnya fleksibilitas yang disebabkan oleh ischialgia di wilayah kerja Puskesmas Rampal Celaket, Kota Malang. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini berupa pendekatan edukatif dan terapeutik penanganan berupa non-farmakologi terhadap keluhan ischialgia. Hasil pengukuran pengetahuan lansia sebelum dan sesudah edukasi mengenai ischialgia ada peningkatan walaupun belum signifikan. Diharapkan dengan bertambahnya pengetahuan dan ketrampilan para lansia maka kualitas hidup lansia akan meningkat.

Kata kunci - fleksibilitas, lansia, ischialgia, fisioterapis, kualitas hidup

Abstract

Aging process in the elderly significantly contributes to mobility impairments, primarily due to the decline in the function of tissues, organs, and bodily systems. One common neurological disorder is ischialgia, a clinical diagnosis characterized by radiating leg pain, with or without accompanying neurological deficits. The purpose of this study is to provide exercise education for elderly individuals experiencing decreased activity due to reduced flexibility caused by ischialgia in the working area of Rampal Celaket Public Health Center, Malang City. This community service activity applied an educational and therapeutic approach, focusing on non-pharmacological interventions for managing ischialgia symptoms. The intervention included health education sessions, demonstrations of therapeutic exercises. An increase in the elderly participants' knowledge scores regarding ischialgia was observed following the educational sessions, although the improvement was not statistically significant.

Keywords - flexibility, elderly, ischialgia, physiotherapist, quality of life

PENDAHULUAN

Lansia merupakan populasi dengan usia 60 tahun ke atas yang menunjukkan kerentanan yang meningkat akibat mekanisme penuaan biologis, fisik, dan psikologis yang saling terkait (Erwin, 2022). Kesehatan pada lansia selalu berbanding lurus dengan proses penuaan. Proses penuaan yang terjadi pada lansia dapat ditandai dengan tubuh yang semakin rentan terhadap suatu penyakit sehingga dapat menyebabkan kemunduran fisik. Kemunduran fisik yang terjadi akan menyebabkan hambatan mobilitas pada lansia yang mana dapat mempengaruhi aktivitas fisik setiap hari pada lansia (Indradjati & Rahayu, 2021). Pada lansia proses penuaan mengakibatkan lansia akan mengalami penurunan pada berbagai jaringan, organ dan sistem tubuh. Diantaranya sistem respirasi, sistem kardiovaskular, sistem metabolisme, sistem musculoskeletal dan sistem saraf (Purnama & Suhada, 2019).

Pada proses penuaan lansia hambatan mobilitas dapat terlihat sangat signifikan di sebabkan karena penurunan jaringan, organ dan sistem. Salah satunya pada sistem saraf berupa Ischialgia, merupakan diagnosis klinis berdasarkan gejala nyeri yang menjalar pada tungkai dengan atau tanpa deficit neurologis yang disebabkan adanya peradangan karena kompresi lumbo sacral pada akar saraf L4-S1 menjalar hingga sepanjang perjalanan saraf ischiadicus (Jensen et al., 2019). Ischialgia, juga dikenal sebagai sciatica, adalah kondisi yang ditandai dengan nyeri yang menjalar dari punggung bawah melalui bokong hingga ke sepanjang tungkai bawah, mengikuti jalur saraf skiatik. Nyeri ini biasanya disebabkan oleh kompresi atau iritasi pada saraf skiatik, yang dapat terjadi akibat herniasi diskus intervertebralis, stenosis spinal, atau kondisi lain yang menekan saraf tersebut (Mayo et al., 2023). Keluhan nyeri pada lansia penderita ischialgia dapat terjadi secara tiba-tiba atau secara perlahan saat sedang melakukan aktifitas fisik. Nyeri yang dirasakan ketika ischialgia terjadi akan terasa seperti tajam dan menjalar sepanjang saraf ischiadicus. Ischialgia biasanya bersifat unilateral (Ropper et al., 2015). Trauma (jatuh) pada lansia dapat menyebabkan cedera pada tulang belakang dan terjadinya kompresi pada jaringan nervus ischiadicus yang dapat memberikan perangsangan yang menimbulkan nyeri menjalar bertolak dari punggung bawah dan menjalar sampai dengan tungkai (Wicaksono, 2015).

Trauma dibagi menjadi dua jenis trauma langsung maupun tidak langsung. Trauma langsung (direct) dapat disebabkan karena adanya benturan langsung yang terjadi karena jaringan tulang seperti pada kecelakaan, jatuh dengan posisi duduk, dan benturan benda keras. Sedangkan trauma tidak langsung (indirect) dapat disebabkan oleh benturan langsung, tetapi lebih disebabkan karena adanya beban yang berlebihan pada jaringan tulang atau otot belakang, contohnya kelebihan berat badan, dan posisi yang salah ketika duduk dan dilakukan secara terus menerus dalam waktu lama (Davis, 2019). Gejala pada Ischialgia dapat dirasakan seperti adanya nyeri karena ischialgia konstan atau intermiten. Rasa sakit ketika ischialgia terjadi biasanya digambarkan sebagai sensasi terbakar atau rasa sakit yang tajam. Rasa sakit biasanya akan lebih parah terjadi pada kaki dibandingkan dengan punggung. Nyeri kaki umumnya lebih banyak terjadi di daerah betis di bawah lutut dibandingkan dengan bagian kaki lainnya. Sensasi Mati rasa, kesemutan, dan/atau seperti tertusuk jarum dapat dirasakan di bagian belakang kaki (Alatawi, 2019). Pada lansia dengan ischialgia akan merasakan kelemahan pada tungkai dan kaki, kaki akan terasa berat dan tertekan dapat membuat kaki sulit untuk diangkat dari lantai sehingga menyebabkan kesulitan berjalan (Anikhwe, 2015).

METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini berupa pendekatan edukatif dan terapeutik untuk meningkatkan pemahaman kepada masyarakat serta penanganan berupa *non-farmakologi* terhadap keluhan ischialgia yang terjadi pada lansia melalui peran fisioterapis. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Mei 2025 di wilayah Puskesmas Rampal Celaket. Jenis kegiatan pengabdian ini adalah pelayanan langsung melalui kegiatan edukasi dan terapi fisik. Pendekatan yang digunakan berupa *Community Empowerment Approach* melalui edukasi dan praktik langsung terhadap lansia agar

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

dapat melakukan latihan mandiri di rumah melalui *home program* yang telah diajarkan. Berikut merupakan tahapan pelaksanaan yang dilakukan :

1. Identifikasi Masalah

Pada tahapan awal ini kegiatan yang dilakukan berupa observasi dan wawancara terhadap lansia peserta posyandu untuk mengidentifikasi keluhan nyeri menjalar pada area punggung bawah hingga tungkai yang mengarah pada gejala ischialgia. Pemeriksaan yang dilakukan menggunakan alat ukur berupa VAS (*Visual Analog scale*) dengan interpretasi nilai 0 hingga 10 yang mana semakin mendekati 10 maka nyeri yang dirasa sangat hebat. Selain itu penggunaan alat ukur berupa ROM (*Range Of Motion*) yang merupakan alat ukur lingkup gerak menggunakan geniometer, *Straight leg raising* digunakan untuk mengetahui apakah ada kompresi pada akar saraf *N. Ischiadicus* yang terjadi pada kasus ischialgia.

2. Edukasi Kesehatan

Pada kegiatan ini edukasi kesehatan diberikan untuk pemberian informasi seputar Ischialgia seperti, pengertian ischialgia, Perbedaan dengan nyeri punggung biasa, faktor risiko ischialgia pada lansia, pencegahan dan penanganan yang dapat dilakukan dirumah. Materi yang disampaikan berupa lisan dengan bantuan media visual melalui internet.

3. Intervensi Fisioterapi di Rumah

Pemberian edukasi berupa latihan yang dapat dilakukan dirumah untuk pencegahan dan mengurangi gejala ischialgia berupa stretching pada otot piriformis dan hamstring, latihan penguatan otot bagian punggung bawah dan mobilisasi pada area lumbosakral.

4. Monitoring dan evaluasi

Evaluasi dan monitoring dilakukan dengan skor nyeri VAS sebelum dan sesudah intervensi, monitoring berupa panduan latihan di rumah (*Homeprogram*) diberikan kepada peserta posyandu untuk keberlanjutan latihan mandiri di rumah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat merupakan suatu kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang Kesehatan pada masyarakat umum. Umumnya program ini dirancang oleh berbagai Universitas atau perguruan tinggi yang ada di Indonesia untuk memberikan kontribusi secara langsung bagi bangsa Indonesia, khususnya dalam bidang kesehatan. Kegiatan ini dilakukan pada hari Kamis tanggal 6 Mei 2025 di wilyah Puskesmas Rampal Celaket dengan target sasaran adalah Lansia dengan keluhan nyeri menjalar dari punggung bawah hingga tumit kaki yang hadir pada hari itu. Lansia yang memiliki keluhan ischialgia berjumlah 5 orang dengan rentan usia 60-65 tahun. Sebelum penyampaian edukasi dan pemberian intervensi fisioterapi pada lansia dilakukan dulu screening Kesehatan berupa tanya-jawab mengenai ischialgia dan didapati 5 lansia dengan keluhan ischialgia sesuai dengan data yang akan diambil dari jumlah yang hadir pada kegiatan posyandu tersebut. Selanjutnya dari 5 lansia dilakukan *Pre-Test* dan *Post-Test*. Didapati hasil bahwa 3 dari 5 lansia yang dilakukan *Pre-test* diketahui belum mengetahui seputar ischialgia dan 2 lainnya sudah mengetahui dan pernah mendapatkan terapi secara langsung ke fisioterapis.

Ischialgia dapat terjadi disebabkan oleh herniasi pada diskus yang menekan saraf ischiadicus sehingga terjadinya inflamasi. Tanda dan gejala pada Ischialgia yang sering terjadi yaitu nyeri pada pinggang dan tungkai tetapi lebih di dominasi pada tungkai, nyeri menjalar hingga kebelakang lutut, parestesia, kelemahan otot dan terjadi peningkatan nyeri pada tungkai saat batuk, bersin dan bernapas dalam (Yani et al., n.d.). Dalam studi Vijayalakshmi et al., (2022) memaparkan bahwa Low Back Pain(LBP) yang biasa dikenal nyeri punggung bawah merupakan salah satu gangguan muskuloskeletal yang paling umum terjadi. Pasien dengan nyeri punggung bawah memiliki kelemahan otot pada punggung belakang yang tidak seimbang dibandingkan dengan orang tanpa nyeri punggung. Selain itu, menurunnya proprioception akan menimbulkan masalah pada stabilitas tulangbelakang yang mengakibatkan nyeri punggung bawah berulang.

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

Proprioception yang menurun sangat berhubungan dengan terjadinya nyeri punggung bawah. Ketidakstabilan lumbal menyebabkan rasa sakit, berkurangnya daya tahan dan fleksibilitas, dan membatasi rentang gerak punggung bawah (Kong et al., 2015).

Keluhan yang terjadi pada pasien dengan ischialgia dapat dikurangi dengan intervensi fisioterapi. Peran fisioterapi pada ischialgia sangat efektif karena dapat meminimalkan faktor risiko pada nyeri punggung, meningkatkan fungsi serta dapat meminimalkan rasa sakit. Pendekatan fisioterapi juga diharapkan dapat mengurangi ketergantungan terhadap obat-obatan untuk menghilangkan rasa sakit (Yani et al., n.d.). Pada kegiatan yang dilaksanakan pada posyandu intervensi fisioterapi yang diberikan merupakan jenis *Home Program* yang mana pemberian *Home program* ini diharapkan dapat membantu lansia untuk mandiri dan tetap aktif bergerak di rumah. Intervensi yang diberikan berupa *Stretching* ialah salah satu metode yang digunakan untuk memulihkan dan mempertahankan kelenturan normal pada otot, lalu dapat mengurangi ketegangan atau memperkuat otot yang melemah dan meningkatkan gerak sendi sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Pada studi kasus ini fisioterapi memberikan intervensi fisioterapi berupa terapi latihan. Adapun terapi latihan yang bisa diberikan yaitu latihan kontrol motorik, mobilisasi saraf, atau latihan kekuatan. Pada praktik klinis jenis latihan harus diselaraskan dengan keluhan pasien dan tujuan fisioterapi. Selain itu terapi latihan yang diberikan lebih intensif pada pasien bertujuan untuk peningkatan aktivitas fungsional dalam kehidupan sehari-hari (Stochkendahl et al., 2018). Terapi latihan direkomendasikan untuk dilakukan karena dapat mengurangi intensitas nyeri dan meningkatkan kemampuan fungsional (Jensen et al., 2019). Terapi latihan merupakan latihan dengan gerakan pasif atau aktif yang dilakukan secara mandiri. Latihan ini merupakan kinerja dari tubuh yang dilakukan secara sistematis dan terencana. Tujuan gerakan dilakukan untuk perbaikan postur, serta memberikan efek dalam perbaikan, pemulihan, dan peningkatan fisiologis tubuh dan fungsi fisik. Jenis terapi latihan yang diberikan yaitu *stretching*, *core stability* dan *strengthening*. *Stretching* bertujuan untuk meningkatkan lingkup gerak sendi. Beberapa studi menunjukkan bahwa latihan penguluran akan meningkatkan mobilitas persendian dan fleksibilitas dalam sistem tendon dan otot. Latihan penguluran dapat membantu untuk mengembalikan mobilitas yang normal dan meningkatkan Lingkup Gerak Sendi yang bebas nyeri (Pristianto et al., 2018). Latihan *bridging* bertujuan untuk meningkatkan fungsi kekuatan otot dan stabilisasi trunk sehingga dapat meningkatkan mobilisasi pada lumbal (Farajzadeh et al., 2017). Ditambah latihan *core stability* sebagai latihan yang optimal untuk meningkatkan proprioepsi, keseimbangan, dan meningkatkan aktivitas dan kemampuan fungsional (Hlaing et al., 2021).

Tabel 1.
Pre dan Post Test tentang Ischialgia

Responden	Pre-Test	Post Test
5 responden	3 responden	5 responden
<i>Presentase</i>	75%	100%



Gambar 1.
Pemberian test ischialgia



Gambar 2.
Pemberian test ischialgia



Gambar 3.
Pemberian edukasi dan homeprogram untuk ischialgia

KESIMPULAN

Hasil pengukuran pengetahuan lansia sebelum dan sesudah edukasi mengenai ischialgia ada peningkatan walaupun belum signifikan. Diharapkan dengan bertambahnya pengetahuan dan ketrampilan para lansia maka kualitas hidup lansia akan meningkat. Berdasarkan hasil kegiatan ini diharapkan kegiatan ini bisa berkesinambungan untuk menjamin perubahan kualitas hidup para lansia tersebut dan mencegah munculnya permasalahan yang lain. Berdasarkan hasil monitoring lansia belum dapat melakukan Latihan dengan baik dan benar, maka perlu dijadwalkan kembali untuk melatih para lansia agar dapat melakukan latihan mandiri dengan baik. Edukasi dan pemberian terapi latihan (*Homeprogram*) untuk membantu lansia dalam berlatih di rumah merupakan salah satu solusi yang penting dan perlu mendapatkan perhatian bagi fisioterapis sebagai tenaga kesehatan. Berdasarkan kegiatan yang telah dilaksanakan pada tanggal 15 Mei 2025, kegiatan ini membuat lansia merasa terbantu, walaupun berdasarkan hasil monitoring yang dilakukan setelah kegiatan para lansia belum mampu melakukan latihan yang diberikan dengan baik dan benar. Maka perlu dilakukan penjadwalan ulang untuk memberikan demonstrasi ulang agar para lansia tersebut dapat melakukannya dengan baik. Melalui kegiatan ini diharapkan mampu menambah ilmu pengetahuan bagi semua kalangan baik bagi mahasiswa, lansia dan masyarakat umum. Saran bagi anggota kader dan para lansia adalah menghindari hal-hal yang dapat menyebabkan risiko timbulnya ischialgia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, terutama kepada masyarakat dan mitra yang telah berpartisipasi aktif, serta pihak institusi yang telah memberikan dukungan moral maupun material sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik. Terima kasih disampaikan juga kepada UPT Puskesmas Rampal Celaket, Kota Malang atas dukungan dan fasilitasi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Penulis juga berterima kasih kepada masyarakat [nama desa/kelurahan] atas partisipasi, kerjasama, dan antusiasme yang tinggi selama kegiatan berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Dhimas Imam Gozali, Taufik Eko Susilo, & Agustina Ariyani. (2023). Program Fisioterapi pada Lansia dengan Keluhan Ischialgia: Case Report Study. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 5(1), 33–37. <https://doi.org/10.22219/physiohs.v5i1.25975>
- Erwin, E. fahkrir arsyad. (2022). Hubungan Status Gizi dengan kemampuan Mobilisasi pada Lansia (study literature). *Professional Health Journal*, 4(1), 123–133. <https://doi.org/10.54832/phj.v4i1.276>
- Galang Pratama, T., & Rahayu, U. B. (2022). Program Fisioterapi Pada Kondisi Low Back Pain Et Causa Ischialgia. *Jurnal Kesehatan Dan Fisioterapi (Jurnal KeFis)*, 2(3), 131–138
- Indradjati, P. N., & Rahayu, A. (2021). Pengaruh Lingkungan Terbangun terhadap Aktivitas Fisik Untuk Kesehatan Lanjut Usia. *Jurnal Kesehatan Lingkungan Indonesia*, 20(2), 112–119. <https://doi.org/10.14710/jkli.20.2.112-119>
- Jensen, R. K., Kongsted, A., Kjaer, P., & Koes, B. (2019). Diagnosis and treatment of sciatica. *The BMJ*, 367(November), 1–6. <https://doi.org/10.1136/bmj.l6273>
- 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. *Tohoku Journal of Experimental Medicine*, 251(3), 193–206. <https://doi.org/10.1620/tjem.251.193>
- Khoiroh, M., Rohmah, E., & Hidayah, A. N. (2024). The Physiotherapy Study Program Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Kasus Low Back Pain (Lbp) Ec Ischialgia Dengan Terapi Short Wave Diathermy (Swd) Dan William Flexion Exercise Di Rs. Bhayangkara Pusdik Brimob Watukosek. *Jurnal Delima Harapan*, 11(2), 20-27.
- Mayo Clinic. (2023). Sciatica - Symptoms and causes. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/sciatica/symptoms-causes/syc-20377435>
- Muhammad Taufik Ilyas, O., Budi Rahayu, U., Hidayati, A., Ilmu Kesehatan, F., & Studi Profesi Fisioterapi, P. (2023). Manajemen Fisioterapi Pada Kasus Ischialgia Dextra Et Causa Hernia Nucleus Pulposus Dengan Modalitas Fisioterapi: A Case Report. *Cetak) Journal of Innovation Research and Knowledge*, 3(1).
- Napitu, M. (2020). Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Kasus Ischialgia Sinistra Akibat Spondylosis Di Klinik Fisioterapi Karya Suci Pematangsiantar Tahun 2016. 2-TRIK: TUNAS-TUNAS Riset KESEHATAN, 10(3), 202-205
- Ostelo, R. W. (2020). Physiotherapy Management of Sciatica. *Journal of Physiotherapy*, 66(2), 83–88. <https://doi.org/10.1016/j.jphys.2020.03.00>
- Ropper, A. H., & Zafonte, R. D. (2015). Sciatica. *The New England journal of medicine*, 372(13), 1240–1248. <https://doi.org/10.1056/NEJMra1410151>
- Suh, J. H., Kim, H., Jung, G. P., Ko, J. Y., & Ryu, J. S. (2019). The effect of lumbar stabilization and walking exercises on chronic low back pain: A randomized controlled trial. *Medicine*, 98(26), e16173. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000016173>
- Tania, Y., & Rahman, I. (2024). Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Kasus Low Back Pain Et Causa Ischialgia Dengan Modalitas Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS) dan William Flexion Di RSUD Cililin. *Journal of Physiotherapy Student (JPhiS)*, 1(1), 10-15.