

Original Research Paper

Penyuluhan Kesehatan Penanganan Nyeri Punggung Bawah (*Low Back Pain*) di Krakitan Bayat Klaten

Amalia Solichati Rizqi¹, Yudha Wahyu Putra²

^{1,2}Program Studi Fisioterapi, Universitas Widya Dharma Klaten²

<https://doi.org/10.29303/jpmpi.v3i2.935>

Sitasi: Rizqi, A. S., & Putra, Y. W. (2021). Penyuluhan Kesehatan Penanganan Nyeri Punggung Bawah (*Low Back Pain*) di Krakitan Bayat Klaten. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 4(3)

Article history

Received: 31 Juli 2021

Revised: 30 Agustus 2020

Accepted: 2 September 2021

*Corresponding Author:

Amalia Solichati Rizqi.

Program Studi Fisioterapi,
Universitas Widya Dharma
Klaten

Email:

amaliasolichati@gmail.com

Abstract: Nyeri punggung bawah adalah rasa tidak nyaman yang dapat menimbulkan berbagai macam gangguan yang dapat mengakibatkan masalah pada kehidupan manusia khususnya masalah kesehatan. Tujuan dalam pengabdian ini adalah memberikan pengetahuan untuk diterapkan dalam masyarakat agar dapat mencegah dan menangani nyeri punggung bawah. Metode dalam pengabdian ini adalah dengan cara memberikan penyuluhan secara langsung kepada masyarakat terkait cara mencegah dan menangani nyeri punggung bawah. Hasil dari pengabdian adalah terlaksananya kegiatan dengan baik dengan peserta sejumlah 60 orang. Kesimpulan. Nyeri punggung bawah bisa diatasi dengan memberikan penyuluhan dengan pengetahuan pencegahan dan penanganan secara dini

Keywords: Nyeri Punggung Bawah, Penyuluhan Kesehatan,

Pendahuluan

Industri di Indonesia dari tahun ke tahun semakin berkembang.. Gaya hidup modern yang dianut sebagian besar masyarakat Indonesia sangat memungkinkan suatu gangguan penyakit, seperti aktivitas rutin dalam posisi duduk, berdiri, posisi jongkok yang terlalu lama, aktivitas-aktivitas yang berlebihan dengan posisi yang tidak sesuai dapat juga menjadi pemicu timbulnya berbagai macam keluhan nyeri di Desa Krakitan, Kecamatan Bayat, Kabupaten Klaten

Dalam menjalankan kehidupan sehari-hari setiap orang tidak akan lepas dari kebugaran jasmani, karena kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Kebugaran jasmani terkait erat dengan keadaan kesehatan seseorang. Definisi sehat menurut organisasi kesehatan dunia (WHO) adalah "health is a state of physical, mental and social well being and not

merely the absence of disease or infirmity. (Aprillia Krissanthy, Febi Kurniawan & Citra Resita, 2020)

Nyeri dapat menimbulkan gangguan tidur, depresi, anoreksia, kehilangan berat badan, *fatigue*, dan terisolasi dari kehidupan sosial serta dapat menyebabkan gangguan dalam berpakaian, mandi, aktivitas sehari-hari, perjalanan, belanja, memasak dan pekerjaan rumah. Data klinis dan survei menunjukkan bahwa nyeri dapat mengganggu kualitas hidup pasien, terutama yang mengalami nyeri kronik. Gangguan kualitas hidup dapat berupa gangguan fungsional (menjadi tidak aktif), gangguan fisik, dan gangguan dalam interaksi sosial. (Wizar PM. 2019).

Nyeri merupakan perasaan tidak nyaman yang dialami manusia dan setiap manusia mempunyai nilai ambang nyeri yang berbeda. Pada dasarnya keluhan nyeri dapat terjadi pada bangunan neuromuskuloskeletal yang mana dari tubuh manusia, diantaranya nyeri pinggang bawah, dalam dunia medis disebut *Low back pain*. Dimana orang

awam menyebutnya dengan sebutan sakit boyok, encok dan sebagainya. Berbagai macam bentuk keluhan di daerah ini dapat timbul karena kurang berhati-hati dan sikap yang kurang memperhatikan segi keamanan dalam beraktivitas. Nyeri punggung bawah atau lebih dikenal dengan *Low back pain*, merupakan salah satu keluhan yang sering dialami. Kasus nyeri yang paling banyak ditemui di rumah sakit adalah Nyeri Pinggang Bawah (NPB) atau *Low back pain* (LBP) (Putra & Amalia, 2018). Pemberian exercise oleh fisioterapi merupakan salah satu penanganan nyeri yang bisa dilakukan oleh seorang fisioterapi (Wardojo, *et.al.* 2020)

Metode

Metode kegiatan yang dilakukan untuk membantu memecahkan masalah dengan metode penyuluhan dan demonstrasi latihan dan pencegahan untuk mengatasi nyeri punggung bawah (*Low Back Pain*) menggunakan teknik terapi latihan *William Flexion Exercise* dan pencegahan *low back pain* dengan memperhatikan ergonomis dalam neraktifitas kepada masyarakat desa Krakitan

Kegiatan Pengabdian ini dilakukan dengan pemaparan presentasi tentang nyeri punggung bawah (*Low Back Pain*) kemudian dilanjutkan diskusi terkait permasalahan dan diakhiri dengan demonstrasi terapi latihan menggunakan *William Flexion Exercise*. Media yang digunakan dalam kegiatan ini adalah *power point* dan *manual handling*. Pencegahan permasalahan *low back pain* dalam masyarakat akan dilakukan dengan cara melaksanakan sosialisasi serta demonstrasi yaitu bagaimana posisi yang tepat dan dalam dalam beraktifitas fisik, misalnya posisi duduk ke berdiri, posisi mengangkat barang dengan tepat, positioning dalam beraktifitas fisik

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini diperoleh hasil yaitu kegiatan diawali dari dengan tahap persiapan yang terlaksana dengan baik. Persiapan awal dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat berupa koordinasi dengan pemerintah desa Krakitan, Kecamatan Bayat, Kabupaten Klaten dan dilanjutkan dengan penyuluhan fisioterapi pada kelompok posyandu lansia pengajian yang dihadiri oleh 60 peserta yang dilaksanakan pada tanggal 15 Juni 2021 di gedung

pertemuan desa Krakitan, Kecamatan Bayat, Kabupaten Klaten

Penyuluhan dilakukan dengan tema khusus yaitu penanganan dan pencegahan nyeri punggung bawah dengan positioning yang benar serta pemberian exercise untuk menurunkan nyeri punggung bawah. Exercise dalam penanganan nyeri punggung bawah dapat diberikan dengan latihan menggunakan metode *William flexi exercise*. Latihan *William Flexy exercise* efektif untuk menurunkan nyeri dan meningkatkan Lingkup gerak sendi (Amila, Henny S dan Evarina Sembiring, 2021). Herwant 2019 juga menyatakan bahwa latihan *William flexor exercise* yang diaplikasikan pada penderita LBP dapat menurunkan nyeri yang dirasakan



Gambar 1. Suasana Penyuluhan Kesehatan Penanganan Nyeri Punggung Bawah (*Low Back Pain*) Di Krakitan Bayat Klaten

Penyuluhan juga membahas tentang posisi posisi terkait atau yang dapat diaplikasikan oleh masyarakat terkait pemicu nyeri punggung bawah. Posisi tidur terlentang ke duduk yang benar yaitu saat seseorang tidur terlentang sebelum bangun maka terlebih dahulu harus miring ke kanan atau ke kiri kemudian bangun. Saat mengangkat barang yang salah juga memicu nyeri punggung bawah. Mengangkat barang yang benar adalah dengan cara posisi duduk terlebih dahulu baru berdiri.



Gambar 2. Tim Penyuluhan Penyuluhan Kesehatan Penanganan Nyeri Punggung Bawah (*Low Back Pain*) Di Krakitan Bayat Klaten

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan dapat diambil beberapa point kesimpulan

- Masyarakat mendapatkan pengetahuan yang sangat penting karena keluhan nyeri punggung bawah banyak terjadi kasus dalam masyarakat
- Pencegahan nyeri punggung bawah dapat dihindari oleh masyarakat dengan adanya penyuluhan yang telah dilakukan
- Pengembangan kegiatan selanjutnya adalah sosialisasi – sosialisasi kegiatan serupa dengan tema kesehatan yang lain

Saran

Diharapkan pengabdian masyarakat ini bisa berjalan terus dan berkesinambungan dengan peserta yang lebih banyak serta materi – materi penyuluhan yang lebih banyak untuk peningkatan kesehatan dalam masyarakat

Ucapan Terima Kasih

Kepada segenaptim dan semua yang telah membantu terlaksananya kegiatan pengabdian kami mengucapkan terimakasih terutama pemerintah Desa Krakitan dan Lembaga Pengabdian Masyarakat Universitas Widya Dharma Klaten.

Daftar Pustaka

- Aprillia Krissanthy, Febi Kurniawan, Citra Resita. 2020. Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Tingkat Konsentrasi Siswa di SMA 9 Bekasi. *Jurnal Literasi Olahraga*. August 2020 no 1 (01) hal 77-81
- Ida Bagus Ari Sudewa & I Made Subagiartha, dr, SpAn.KAKV., SH. 2017. Efek Nyeri Terhadap Mutu Kehidupan. Bali. SMF/Bagian Anestesiologi Dan Reanimasi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana RSUP Sanglah Denpasar
- Putra, Y.W. and Rizqi, A.S., 2018. Index massa tubuh (IMT) mempengaruhi aktivitas remaja putri SMP Negeri 1 Sumberlawang. *Gaster*, 16(1), pp.105-115
- Wizar Putri Mellaratna. 2019. Pengaruh Intensitas Nyeri Terhadap Kualitas

Hidup Pasien *Post Herpetic Neuralgia*. *THESIS*. Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Medan

Wardojo, S.S.I., Rosadi, R., Amanati, S. and Putra, Y.W., 2020. EFEKTIFITAS MODALITAS LATIHAN TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA LANSIA DENGAN OSTEOARTRITIS LUTUT DI KOTA MALANG. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 2(2), pp.39-49.

Amila, Amila, Henny Syapitri, and Evarina Sembiring., 2021 "The Effect of William Flexion Exercise on Reducing Pain Intensity For Elderly with Low Back Pain." *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)* 4.1 : 28-36.

Harwanti, S. 2019. Pengaruh Latihan Peregangan (William Flexion Exercise) Terhadap Penurunan Low back pain Pada Pekerja Batik Tulis Di Desa Papingan Kecamatan Banyumas. *Prosiding*, 8(1)