



Edukasi Risiko *Low Back Pain Myogenic* pada Komunitas Pembina Kesejahteraan Keluarga Tamanharjo, Malang

Cindy Dwi Fitria^{1#}, Reni Dwiyanti², Agashi Al'Ainaa Almardiyah³, Diva Amanda Oliviyani⁴,
Nabila Randy Dhiyanisa⁵, Najah Fadiya Humaira⁶, Bayu Prastowo⁷,
Sucik Istiyaningsih⁸, Diah Mulia Handayani⁹

¹⁻⁷ Departemen Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

⁸⁻⁹ Unit Pelaksana Teknis, Puskesmas Ardimulyo, Indonesia

*e-mail: cydwifitria@gmail.com¹, dwyreni08@gmail.com², agashialainaa1@gmail.com³,
divadip106@gmail.com⁴, nabilarandy19@gmail.com⁵, najahfadiyahumairaaa@gmail.com⁶,
bayuprastowo@umm.ac.id⁷, istiyaningsihsucik06@gmail.com⁸, diahmulya35@gmail.com⁹

DOI : 10.62354/healthcare.v2i3.69

Received : November 1st 2024 Revised : December 4th 2024 Accepted : December 31th 2024

Abstrak

Peserta yang terlibat dalam Pembinaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) di Tingkat desa seringkali melakukan tugas rutin sehari-hari, yang monoton meliputi duduk atau berdiri dalam waktu lama, serta mengangkat dan memindahkan benda berat tanpa teknik yang tepat. Aktivitas yang berulang dapat berkontribusi terhadap perkembangan *low back pain* (LBP). *Low back pain* merupakan gangguan muskuloskeletal yang disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk ketegangan fisik, stress psikologi dan mekanisme tubuh yang tidak tepat. Penelitian ini bertujuan untuk mengedukasi peserta PKK tentang *Low Back Pain Myogenic* dan implikasinya. Metode yang digunakan adalah memberikan penyuluhan, pemberian *pre-test* dan *post-test* yang dirancang untuk mengukur efektivitas informasi yang disampaikan. Sesi penyuluhan yang diadakan di Desa Tamanharjo, Kecamatan Singosari, Kabupaten Malang, berjalan dengan lancar dengan evaluasi yang menunjukkan peningkatan pemahaman peserta yang signifikan. Kegiatan penyuluhan ini berhasil meningkatkan pengetahuan anggota PKK, khususnya mengenai pencegahan dan penanganan *low back pain* secara mandiri.

Kata kunci : *low back pain*, *myogenic*, pencegahan, latihan

Abstract

Participants involved in the Family Welfare Movement (PKK) at the village level often perform routine daily tasks, which monotonously include sitting or standing for long periods of time, as well as lifting and moving heavy objects without proper technique. Repetitive activities can contribute to the development of low back pain (LBP). Low back pain is a musculoskeletal disorder caused by various factors, including physical strain, psychological stress and improper body mechanics. This study aims to educate PKK participants about Low Back Pain and its implications. The method used was counseling, pre-test and post-test designed to measure the effectiveness of the information delivered. The counseling session was held in Tamanharjo Village, Singosari Sub-district, Malang Regency, and ran smoothly with the evaluation showing a significant increase in participants' understanding. This counseling activity succeeded in increasing the knowledge of PKK members, especially regarding the prevention and self-treatment of low back pain.

Keyword : low back pain, myogenic, , prevention, exercise

1. PENDAHULUAN

Low back pain merupakan kondisi muskuloskeletal yang muncul karena berbagai faktor yang meliputi : kondisi psikologi dan postur tubuh atau ergonomi yang salah[1]. *Low back*

pain dikategorikan menjadi dua jenis, yaitu : *neurogenic* dan *myogenic*. *Low back pain neurogenic* terjadi karena kerusakan diskus intervertebralis lumbal, yang menyebabkan terjadinya kompresi saraf. Sebaliknya, *low back pain myogenic* terjadi karena gerakan yang berulang atau berlebihan yang mengakibatkan spasme otot sehingga menimbulkan nyeri[2].

Low back pain myogenic disebabkan oleh ketegangan atau tekanan berlebihan yang diberikan pada otot, ligament, dan tendon akibat aktivitas yang berulang. Kondisi ini juga dapat disertai dengan nyeri atau tanpa nyeri. Gejala yang terjadi disebabkan karena banyaknya aktivitas berlebihan pada punggung bawah. Aktivitas tersebut meliputi : duduk, berdiri terlalu lama dan mengangkat benda berat dengan posisi yang tidak tepat[3].

Usia wanita diatas 60 tahun sangat rentan mengalami *low back pain*. Prevalensi tahunan *low back pain* diperkirakan sebesar 38,0 % ±19,4% yang jauh lebih tinggi di antara populasi lansia. Prevalensi Masyarakat terkena *low back pain myogenic* sangat meningkat. Secara global, prevalensi *low back pain* tercatat sebesar 7,3% yang memengaruhi sekitar 540 juta orang dan Sebagian besar adalah wanita. Kesenjangan ini dapat dikaitkan dengan kekuatan otot fisiologis yang lebih rendah pada wanita dibandingkan pria, selain itu dikarenakan keseimbangan hormonal wanita paruh baya yang membuat mereka lebih rentan terhadap *low back pain*[4].

Fisioterapi berperan penting dalam mengatasi keterbatasan mobilitas dan gangguan fungsional, termasuk upaya untuk meningkatkan aktivitas fisik pada individu dengan *low back pain myogenic* [5]. Pada tahun 1937 Dr. Paul Williams memperkenalkan *exercise therapy* yang dirancang sebagai teknik rehabilitasi untuk meredakan *low back pain*. Latihan ini bertujuan untuk memperkuat otot-otot yang memfleksikan *lumbosacral spine*, terutama otot perut dan *gluteus maximus*, sekaligus meregangkan otot-otot ekstensor punggung bawah[6]. Berdasarkan hal tersebut, pengabdian masyarakat ini melakukan edukasi cara pengendalian *low back pain* pada komunitas Pembina Kesejahteraan Keluarga (PKK) melalui pendekatan *Service Learning (SL)*.

2. METODE

Metode Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) menggunakan teknik *Service Learning (SL)*. Metode tersebut merupakan suatu bentuk strategi pembelajaran yang mengintegrasikan manfaat pengabdian kepada masyarakat melalui pembelajaran dan refleksi yang tepat, memberikan pengalaman belajar dan membangun rasa tanggung jawab di komunitas[7].

Peserta dalam pengabdian masyarakat ini adalah anggota Pembina Kesejahteraan Keluarga (PKK), dengan jumlah peserta sebanyak 24 orang dengan rentan usia 40-60 tahun. Pengabdian ini dilaksanakan di Jln. Sunan Ampel Dusun Damean, RT.03/RW.03, Damean, Taman Harjo, Kecamatan Singosari, Kabupaten Malang, Jawa Timur 65153 pada bulan Oktober 2024. Pengabdian Kepada Masyarakat ini telah disetujui oleh Unit Pelaksana Teknis (UPT) Puskesmas Ardimulyo dengan nomor : 400.14.5.4/5297/35.07.302/2024.

Kegiatan ini dibagi menjadi tiga tahap berbeda : perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan dilakukan perizinan, observasi dan koordinasi antara UPT Puskesmas Ardimulyo dengan PKK Tamanharjo mengenai permasalahan mitra. Kemudian tahap kedua yaitu mempersiapkan dan mendiskusikan bersama penanggung jawab PKK . selanjutnya pada tahap ketiga, diawali dengan *pre-test* dan penyampaian edukasi dan penanganan fisioterapi dalam upaya pencegahan *low back pain myogenic*. Selanjutnya pada tahap *post-test* bertujuan untuk mengetahui indikator tercapainya Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM).

kenapa bisa terjadi low back pain myogenic?

- Mengangkat barang yang berat
- Obesitas
- Duduk terlalu lama
- Postur tubuh yang kurang baik
- Kehamilan
- Cedera olahraga



apa sih low back pain myogenic itu ??

Low Back Pain myogenic adalah rasa tidak nyaman di daerah sekitar punggung bawah dikarenakan kelemahan otot dan ketidakseimbangan otot-otot punggung

Prevalensi terjadinya LBP mengalami peningkatan setiap tahunnya. Laporan dari Global Burden of Disease menyebutkan bahwa 1 dari 10 orang di seluruh dunia mengalami keluhan LBP. Prevalensi angka penduduk Indonesia tahun 2020 mencapai 271.066.366 juta jiwa.



Low Back Pain Myogenic

Kesehatan Anda adalah Prioritas Kami!

Kontak Kami :

- fisioterapi.umm.ac.id
- @fisioterapiumm
- @physiomudaumm
- 081235303316
- Fisioterapi UMM Official
- Jl. Bandung No. 1 Penanggunan, Kec. Klojen, Kota Malang

Tanda dan Gejala :

- ✓ Nyeri Mioogenic
- ✓ Membaik setelah istirahat, memburuk setelah beraktivitas
- ✓ Semakin nyeri saat duduk lama
- ✓ Kesulitan saat berdiri tegak, berpindah dari berdiri ke duduk dan berjalan





Exercise :



Pelvic Tilt



Cat and Camel



Single Knee To Chest



Double Knee To Chest



Standing Hamstring Stretch



Menggerakkan Panggul

Contoh Postur Yang Baik :

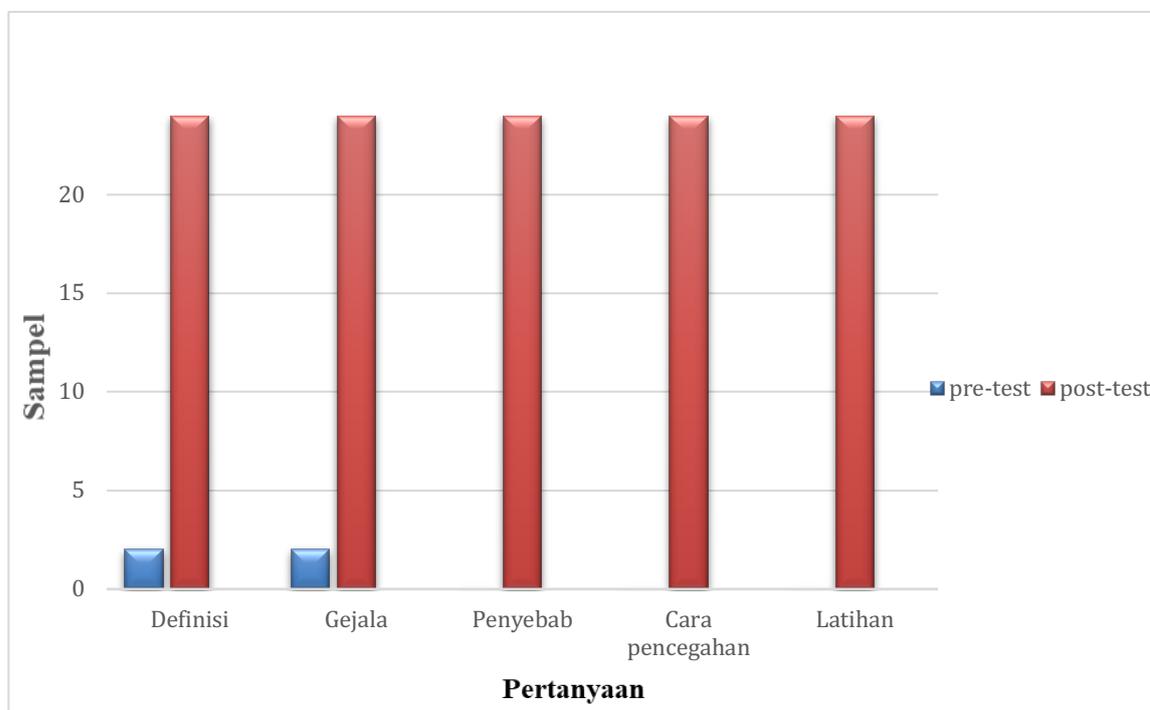
Gambar 1. Media Edukasi PkM

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan fisioterapi yang berfokus pada *low back pain myogenic* dengan memberikan latihan *William* dan *McKenzie* berhasil dilakukan pada komunitas wanita di Balai Desa Tamanharjo di Kecamatan Singosari, Kabupaten Malang. Sebanyak 24 peserta menghadiri penyuluhan tersebut dan mendapat tanggapan positif. Peserta terlibat aktif dalam penyuluhan yang mencakup definisi, gejala, penyebab, penanganan serta pencegahan dan manfaat latihan yang diberikan terhadap *low back pain*. Peserta yang seluruhnya adalah ibu-ibu, menunjukkan antusiasme saat materi karena materi tersebut menambah wawasan serta memperkenalkan perspektif baru. Leaflet dibagikan untuk membantu memperjelas konsep penyuluhan, sementara demonstrasi latihan untuk dipraktikkan di rumah, membuat sesi penyuluhan lebih interaktif dan menyenangkan. Setelah menyampaikan materi dan

mendemonstrasikan teknik latihan yang tepat, sesi diskusi dan tanya jawab diadakan. Peserta menyatakan kepuasan yang menunjukkan bahwa mereka telah memperoleh pengetahuan baru tentang penanganan dan pencegahan *low back pain* secara efektif.

Untuk menentukan keberhasilan program penyuluhan ini, evaluasi *pre-test* dan *post-test* dilakukan dengan menggunakan parameter sederhana: tahu/tidak tahu”, hasil direpresentasikan secara visual dalam gambar dibawah ini :



Gambar 2. Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

Pertanyaan pertama mengenai definisi *low back pain*, hasil yang di dapat dari 2 orang menjawab “tidak tahu” menjadi 24 orang menjawab “tahu”. Pertanyaan kedua tentang gejala dari *low back pain* hasil didapat dari 2 orang menjawab “tahu” menjadi 24 orang menjadi “tahu”. Untuk pertanyaan 3,4, dan 5 semua peserta menyatakan kurang paham, tetapi setelah dilakukan penyuluhan tentang *low back pain* meningkat menjadi 24 orang paham. Dari data yang ditemukan, hasil dari lima pertanyaan yang diajukan kepada 24 ibu yang berpartisipasi dalam acara penyuluhan tersebut, setelah dilakukan penyuluhan mengenai pengertian, tanda gejala, faktor penyebab, cara pencegahan serta manfaat latihan secara mandiri bagi individu yang mengalami *low back pain*. Seluruh peserta memberikan respon dengan jawaban “tahu” untuk kelima pertanyaan yang disajikan.

Berdasarkan informasi yang tertera pada gambar 2 diatas, sebelum kegiatan penyuluhan kepada ibu di Pembinaan PKK Tamanharjo, Singosari, Kabupaten Malang mengenai pengertian, tanda gejala, faktor penyebab, pencegahan dan manfaat dari latihan secara mandiri bagi penderita *low back pain*, rata-rata ibu masih memiliki tingkat pemahaman yang terbatas menurut hasil *pre-test*. Namun, setelah penyuluhan diberikan kepada para Ibu PKK, terjadi peningkatan yang signifikan pada tingkat pengetahuan mereka, yang terlihat dari hasil *post-test* yang lebih baik.

Dalam penelitian ini peneliti mengambil sampel ibu-ibu PKK dengan karakteristik sampel berjenis kelamin wanita dengan rentan usia 40-60 tahun. Responden yang diambil memiliki karakteristik melakukan aktivitas dengan posisi kerja duduk yang monoton dan dengan durasi kerja lebih dari 2 jam. Hal ini merupakan faktor pemicu terjadinya *low back*

pain[8]. Menurut penelitian [9] wanita memiliki angka prevalensi yang lebih tinggi terkena *low back pain* dibandingkan pria. Hal tersebut dikarenakan secara fisiologis kemampuan otot wanita lebih rendah dibandingkan pria[10]. Sedangkan dilihat dari sisi aktivitas, wanita memiliki aktivitas yang monoton dengan posisi duduk yang statis dan durasi yang sangat lama. Aktivitas yang dilakukan oleh para responden yang terlibat dalam penelitian ini dapat menyebabkan terjadinya tekanan pada diskus intervertebralis lebih besar 2 kali dibandingkan dengan posisi berdiri. Saat posisi duduk pada punggung bawah akan bekerja lebih keras untuk menahan beban anggota gerak atas yang sedang melakukan pekerjaan dan dapat mengakibatkan beban kerja bertumpu di daerah pinggang[3].

4. KESIMPULAN

Program penyuluhan yang dilakukan untuk anggota PKK di Desa Tamanharjo, Kecamatan Singosari, Kabupaten Malang, terbukti sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan untuk mereka tentang nyeri *low back pain*, sesi ini membekali mereka dengan keterampilan penting untuk mencegah dan melakukan latihan secara mandiri.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Y. Purwasih, A. Prodyanatasari, dan A. Salam, "Penatalaksanaan Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS) pada Low Back Pain Myogenic," *J. PIKes Penelit. Ilmu Kesehat.*, vol. 1, no. 1, hal. 16–21, 2020.
- [2] D. A. N. William dan S. F. Exercise, "No Title," vol. 2, no. 2, 2018.
- [3] R. O. Hutasuhut, F. Lintong, dan J. F. Rumampuk, "Hubungan Lama Duduk Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah," vol. 9, no. 2, hal. 160–165, 2021.
- [4] R. Hardjono, "3 1 2 3," vol. 3, no. 2, hal. 1–16, 2023.
- [5] "permenkes," 2015.
- [6] L. Gerak, S. Penderita, dan L. O. W. Back, "Journal of Sport Sciences and Fitness," vol. 4, no. 3, hal. 16–21, 2015.
- [7] D. P. Bukidz, "Penerapan Service Learning Dengan Metode Hybrid Untuk Mengembangkan Motivasi Kegiatan Pembelajaran," *J. Sinergitas PKM & CSR*, vol. 6, no. 3, hal. 1–7, 2023, [Daring]. Tersedia pada: <https://ojs.uph.edu/index.php/JSPC/article/view/6146>
- [8] I. D. Wulandari, "Hubungan Lama Dan Sikap Duduk Perkuliahan Terhadap," *J. Pena*, vol. 19, no. 1, hal. 29–37, 2016.
- [9] H. Pratiwi, S. Suroto, dan B. Widjasena, "Analisis Praktik Menggendong Pada Buruh Gendong Wanita Di Pasar Induk Buah Pada Sayur Giwangan Kota Yogyakarta," *J. Kesehat. Masy.*, vol. 3, no. 2, hal. 147–157, 2015.
- [10] H. Faktor *et al.*, "Sinergi Perguruan Tinggi dan Mitra dalam Mewujudkan Masyarakat Mandiri, Produktif dan Berdaya Saing" Web-Seminar Nasional (Webinar) Universitas Respati Yogyakarta," vol. 4, no. 1, hal. 2020–2021, 2022.