ASPIRASI : Publikasi Hasil Pengabdian dan Kegiatan Masyarakat
Vol.1, No.6 November 2023
e-ISSN: 3025-7492; p-ISSN: 3025-7506, Hal 253-258
DOI: ttps://doi.org/10.61132/aspirasi.v1i6.366

Edukasi Dan Latihan Teknik Back Pain Exercise Untuk Mencegah Nyeri Punggung Bawa Pada Nelayan Di Desa Tawiri

Education And Training On Back Pain Exercise Techniques To Prevent Back Pain In Fishermen In Tawiri Village

Mirdat Hitiyaut[1]*, Ernawati Hatuwe[2], Rahma Tunny[3], Syariefah Hidayati Waliulu[4], Siti Rochmaedah[5], Ira Sandy Tunny[6]
[1,2,4,5] Stikes Maluku Husada, Program Studi Ilmu Keperawatan
[3] Stikes Maluku Husada, Program Studi Kesehatan Masyarakat
**Korespondensi penulis: mirdadhitiyaut@gmail.com*

Article History:
Received: 30 September 2023
Revised: 30 Oktober 2023
Accepted: 30 November 2023

Keywords: *Core muscle strengthening exercises, LBP, Back Pain Exercise*

Abstract: *Low back pain (LBP) in Indonesia is a musculoskeletal complaint in the lumbar segment of the spine. One of the factors that influence complaints of low back pain (LBP) is work factors such as work position, work period, workplace design and body posture as well as body movement factors. Repetitive work, inefficient use of energy, long hours of work, unergonomic work positions and heavy workloads cause the incidence of LBP to increase. Therefore, it is necessary to increase insight into LBP as a promotive and preventive effort in reducing LBP symptoms. The methods used are counseling and leaflets as output results. There is a difference in understanding from the community and fishermen that after participating in this outreach activity, those who previously did not understand LBP disorders now understand more about what it is, the signs and symptoms, causes, intervention and prevention of LBP.*

Abstrak

Nyeri punggung bawah atau Low Back Pain (LBP) di Indonesia merupakan salah satu keluhan muskuloskeletal di area tulang belakang segmen lumbal. Salah satu faktor yang mempengaruhi keluhan low back pain (LBP) adalah faktor pekerjaan seperti posisi kerja, masa kerja, desain tempat kerja dan postur tubuh serta faktor gerakan tubuh. Pekerjaan yang dilakukan berulang, penggunaan tenaga yang tidak efisien, lamanya pekerjaan, posisi kerja yang tidak ergonomis dan beban kerja yang berat membuat angka kejadian LBP semakin meningkat. Oleh karena itu perlunya peningkatan wawasan LBP sebagai upaya promotif dan preventif dalam mengurangi gejala LBP. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dan leaflet sebagai hasil luaran. Ada perbedaan pemahaman dari masyarakat dan nelayan bahwa setelah mengikuti kegiatan penyuluhan ini, mereka yang sebelumnya kurang memahami terkait gangguan LBP sekarang lebih memahami apa itu, tanda dan gejala, penyebab, intervensi, dan pencegahan LBP.

Kata kunci: Latihan Penguatan Core muscle, LBP, Back Pain Exercise

PENDAHULUAN

Nyeri punggung bawah atau Low Back Pain (LBP) merupakan salah satu jenis gangguan musculoskeletal. LBP adalah sensasi nyeri pada area lumbosacral (di bawah batas kosta dan di atas lipatan gluteal inferior) yang berupa nyeri lokal, nyeri radikuler, atau kombinasi keduanya, serta disebabkan oleh inflamasi atau jejas pada tulang belakang, otot, saraf, tendon, dan sendi di area tersebut (Farber and Wieland, 2016). Data yang di sampaikan oleh Community Oriented Program for Control of Rheumatic Disease (COPCORD) tahun 2014 menunjukkan prevalensi LBP di Indonesia sebanyak 18,2% pada laki-laki dan 13,6% pada perempuan. Terdapat sekitar 60% Nelayan di Desa Tawiri berobat ke Puskesmas dengan

* Mirdat Hitiyaut, mirdadhitiyaut@gmail.com

keluhan nyeri pinggang bawah (Hasyim and Triastuti, 2019). Terdapat beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi keluhan low back pain (LBP) diantaranya; (1) faktor individu seperti usia, jenis kelamin dan peningkatan indeks massa tubuh (IMT), (2) faktor lingkungan seperti kebiasaan merokok dan kebiasaan olahraga (3) faktor pekerjaan seperti posisi kerja, masa kerja, desain tempat kerja dan postur tubuh serta faktor gerakan tubuh (M. F. Hadyan, 2015). Ini menjadi faktor yang paling sering terjadi sebagai penyebab LBP. World Health Organization mengatakan bahwa pada tahun 2025 populasi lansia di Indonesia akan meningkat sebanyak 414%.

Hal ini menandakan bahwa semakin banyak pula populasi penderita LBP yang akan datang. Tidak jarang para nelayanmengeluhkan nyeri pada punggung bawah mereka. Nyeri dan disabilitas terjadi ketika mereka melakukan aktivitas sehari-hari secara berlebihan seperti duduk terlalu lama saat memancing, tidak melakukan banyak pergerakkan saat memancing, berdiri terlalu lama, mengangkat beban berat dengan cara yang salah,. Sebagai negara dengan luas perairan laut yang luas, mayoritas nelayan banyak merasakan nyeri di punggung bawah saat memancing , tentunya hal ini menghambat mereka dalam melakukan pekerjaan yang dimana sebagai mata pencaharian mereka. Mereka menganggap low back pain adalah hal yang lumrah terjadi pada para pekerja seperti mereka yang dimala melakukan aktivitas duduk terlalu lama atau berdiri terlalu lama sehingga mereka hanya menggunakan obat biasa atau ramuan tradisional bahkan pijat untuk mengurangi nyeri yang terjadi. Apabila nyeri sudah parah mereka akan mengunjungi puskesmas atau rumah sakit setempat untuk meminta resep obat. Padahal jika nyeri pada pinggang bawah dibiarkan saja terjadi semakin lama akan mengakibatkan LBP yang semakin parah akibatnya memperparah keadaan serta mengganggu aktivitas sehari-hari. Pendekatan pengobatan saat ini berfokus pada exercise core muscle yang dirancang untuk memperbaiki fleksibilitas dan disabilitas pada LBP. Oleh karena itu, diperlukan adanya upaya promotif dan preventif dalam mengurangi gejala LBP. Khususnya bagi masyarakat nelayan yang dapat didampingi oleh keluarganya untuk menyimak dan mengikuti edukasi ini. Edukasi ini bertujuan untuk memberikan informasi yang bersifat edukatif mengenai upaya promotif dan preventif dalam upaya mencegah dan mengatasi timbulnya gejala dan tanda LBP bagi masyarakat nelayan terutama keluarga kita sendiri. Harapan dari adanya edukasi fisioterapi dalam komunitas LBP ini dapat mengenalkan, mencegah risiko terjadinya dan mengatasi gangguan LBP serta dalam upaya peningkatan kualitas hidup terkait kesehatan melalui edukasi dan informasi sehingga dapat dipahami serta diaplikasikan dengan baik dan benar oleh keluarga terdekat khususnya bagi penderita LBP.

Nyeri punggung bawah atau Low Back Pain (LBP) merupakan gangguan muskuloskeletal yang ditandai dengan adanya nyeri, ketegangan otot, dan kekakuan otot (stiffness) yang terlokalisasi antara batas costae dan lipatan gluteus inferior yang disertai atau tidak disertai rasa nyeri menjalar hingga ke tungkai (Afifah and Pristianto, 2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi keluhan low back pain (LBP) diantaranya; (1) faktor individu seperti usia, jenis kelamin dan peningkatan indeks massa tubuh (IMT), (2) faktor lingkungan seperti kebiasaan merokok dan kebiasaan olahraga (3) faktor pekerjaan seperti posisi kerja, masa kerja, desain tempat kerja dan postur tubuh serta faktor gerakan tubuh (M. F. Hadyan, 2015). LBP sering terjadi pada area lumbal (L1 – L5) daripada area tulang belakang yang lainnya karena pada lumbal merupakan segmen atau area tulang belakang yang fleksibel berfungsi untuk menopang tubuh bagian atas supaya tetap dalam posisi anatomis.

Rasa nyeri yang muncul karena adanya penekanan pada area lumbal dan spasme otot yang mengitarinya dapat menyebabkan turunnya mobilitas tulang menyebabkan terjadinya keterbatasan gerak sehingga terjadi penurunan kemampuan fungsional. Ketegangan otot disebabkan karena sikap saat bekerja yang statis atau dengan gerakan yang berulang-ulang pada posisi yang sama (Afifah and Pristianto, 2022). Secara garis besar sumber nyeri dikelompokkan menjadi tiga, yaitu nyeri pada aksial lumbosacral yang dirasakan pada vertebrae lumbar (L1 – L5) dan vertebrae sacral (S1 – S4), nyeri radikular yang menjalar ke ekstremitas akibat iritasi pada saraf atau ganglion dorsalis mengikutI dermatome, dan nyeri alih (referred pain) yang menjalar ke bagian tubuh yang jauh dari sumber nyeri dan tidak mengikuti dermatome (Rizki and Saftarina, 2020).

Berdasarkan hasil observasi menunjukkan bahwa penduduk Desa Tawiri sebagian mempunyai pekerjaan sebagai Nelayan. Pekerjaan yang dilakukan oleh nelayanan merupakan pekerjaan berulang, penggunaan tenaga yang tidak efisien, lamanya pekerjaan, posisi kerja yang tidak ergonomis dan beban kerja yang berat membuat angka kejadian LBP semakin meningkat. Tidak jarang masih ada beberapa nelayan yang masih bekerja dalam posisi kerja yang tidak ergonomis ditambah dalam waktu yang lama dapat menyebabkan otot-otot tulang belakang mengalami spasme selain itu, adanya pembebanan pada otot yang berulang-ulang menyebabkan cidera atau trauma pada jaringan lunak dan sistem saraf sehingga menimbulkan nyeri, kesemutan, pegal, kelemahan otot dan meningkatkan resiko terjadinya LBP sehingga dapat mengakibatkan penurunan produktifitas kerja penderita. Dalam hal ini, seorang fisioterapis dapat memberikan edukasi berupa informasi kepada masyarakat nelayan dan juga keluarga terdekat mengenai upaya promotif dan preventif. Dikarenakan masih minimnya pengetahuan para nelayan mengenai LBP menjadi dasar untuk kami mengadakan kegiatan

edukasi sebagai bentuk kegiatan pelayanan fisioterapi dalam menangani LBP. Sehingga dengan adanya upaya ini dapat meningkatkan kualitas hidup penderita

METODE

Pelaksanaan kegiatan tersebut menggunakan metode cara wawancara, permasalahan yang didapatkan pada Nelayan Di Desa Tawiri adalah Low back pain (LBP). Setelah mengantongi permasalahan yang ada, kami memulai dengan mempersiapkan materi yang akan disampaikan nantinya. Setelah menentukan waktu dan tempat, kami mengadakan kegiatan penyuluhan menggunakan metode presentasi dengan powerpoint, praktek dan tanya jawab pada seluru nelayan yang hadir sebagai peserta edukasi. Sedangkan untuk langkah tindak lanjut dari kami memberikan leaflet/flyer atau selebaran yang berisikan gerakan-gerakan dari latihan yang sudah dipresentasikan dan dipraktekkan sebelumnya sehingga dapat diaplikasikan di rumah. Sebelum kegiatan dimulai, responden diberikan pertanyaan yang kemudian pertanyaan yang sama disampaikan kembali di akhir acara dengan memberikan doorprize kepada para peserta yang dapat menjawab pertanyaan tersebut sehingga dapat dijadikan sebagai indikator keberhasilan dari kegiatan penyuluhan ini dengan membandingkan jawaban peserta sebelum dan setelah kegiatan.

HASIL

Kegiatan penyuluhan low back pain dengan tema “Edukasi Dan Latihan Teknik Back Pain Exercise Untuk Mencegah Nyeri Punggung Bawa Pada Nelayan Di Desa Tawiri”. Teknik Back Pain Exercise yang dilakukan tiga kali seminggu selama dua minggu dapat menurunkan intensitas LBP dari sedang menjadi ringan . Teknik Back Pain Exercise adalah jenis latihan yang mengusung konsep fleksi tulang belakang (spinal) yang meliputi delapan set dengan tujuan untuk mengurangi nyeri dan memberikan stabilitas pada batang tubuh bagian bawah dengan penguatan secara aktif pada abdominal, gluteus maximus, hamstring dan stretching otot fleksor hip serta otot lower back. Serta meningkatkan kemampuan mengontrol posisi dan gerakan dari trunk sampai pelvis yang digunakan untuk melakukan gerakan secara optimal dalam proses perpindahan, mengendalikan tekanan dan gerakan selama beraktivitas (Irfan, and Meidian 2021).

Intervensi Teknik Back Pain Exercise memiliki efek dalam meningkatkan fleksibilitas lumbal dan menurunkan disabilitas pada kasus LBP miogenik (Zahratur and Priatna, 2019). Setelah pelaksanaan kegiatan penyuluhan selesai, kami memberikan lembaran berupa ketiga exercise tadi sehingga dapat diaplikasikan atau diterapkan di rumah secara mandiri. Ini

bertujuan agar latihan-latihan tersebut dapat diaplikasikan di rumah secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat menurunkan nyeri pada punggung bawah dan meningkatkan aktifitas.

Gambar 1. Penyampain Materi

Kegiatan penyuluhan low back pain dengan tema “Edukasi Dan Latihan Teknik Back Pain Exercise Untuk Mencegah Nyeri Punggung Bawa Pada Nelayan Di Desa Tawiri” fungsional penderita LBP. Selain itu, latihan tersebut juga bertujuan dapat menjadi sebuah pedoman apakah peserta mengalami perubahan kearah positif.

Gambar 2. Pemberian Latihan

Selama kegiatan berlangsung, peserta sangat antusias mengikuti serangkaian acara penyuluhan yang dapat terlihat dari raut wajah peserta dan jumlah serta bobot pertanyaan yang diajukan. Bahkan ada beberapa pasien yang langsung mempraktekannya di lokasi dan meminta koreksi atas gerakannya jika masih ditemukan kesalahan selama melakukan gerakan. Selain itu, kami juga memberikan doorprize dengan memberikan beberapa pertanyaan kepada peserta dan bagi peserta yang dapat menjawab pertanyaan akan mendapatkan doorprize. Meskipun demikian masih terdapat beberapa evaluasi pada kegiatan penyuluhan untuk kedepannya.

Beberapa rekomendasi untuk kegiatan penyuluhan berikutnya, yaitu:

1. Memperbaiki komunikasi terhadap masyarakat sehingga peserta yang datang sesuai dengan target.
2. Menambahkan beberapa treatment fisioterapi agar masyarakat lebih mengetahui lebih dalam tentang fisioterapi.
3. Mengharapkan adanya acara penyuluhan yang lainnya dan berlanjut.

Setelah materi diberikan, masyarakat dan nelayan kurang memahami terkait gangguan LBP sekarang lebih memahami apa itu, tanda dan gejala, penyebab, intervensi, dan pencegahan LBP.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil serta analisa, adanya perbedaan pemahaman dari masyarakat dan nelayan bahwa setelah mengikuti kegiatan penyuluhan ini, mereka yang sebelumnya kurang memahami terkait gangguan LBP sekarang lebih memahami apa itu pengertian, faktor resiko, tanda dan gejala, penyebab, intervensi, dan pencegahan dari LBP.

PENGAKUAN

Ucapan terima kasih ditujukan kepada Stikes Maluku Hudasa, Program Studi Ilmu Keperawatan & Profesi Ners, Ners Angkatan IX dan masyarakat Desa Tawiri yang terlimbat dalam pengabdian masyarakt.

DAFTAR REFERENSI

Daftar pustaka mengacu pada model penulisasn Style APA (American Pshycologist Association) Edisi 6.

K. Farber and L. S. Wieland, “Massage for Low-back Pain,” Explore, vol. 12, no. 3, pp. 215–217, 2016, doi: 10.1016/j.explore.2016.02.014.

R. L. Hasyim and N. J. Triastuti, “Hubungan Usia, Masa Kerja, Merokok Dan Imt Dengan Kejadian Low Back Pain (Lbp) Pada Penjahit Konveksi,” Publ. Ilm. UMS, vol. 2, pp. 388– 396, 2019.

M. F. Hadyan, “Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Low Back Pain pada Pengemudi Transportasi Publik Factors That Influence Incidences of Low Back Pain in Public Transportation Drivers,” Majority, vol. 4, no. 7, pp. 19–24, 2015.

I. N. N. Afifah and A. Pristianto, “Penyuluhan Program Back Exercises Guna Mengatasi Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Pkk Desa Klewor Boyolali,” J. Pengabdi. Masy. Multidisiplin, vol. 5, no. 2, pp. 48–54, 2022, doi: 10.36341/jpm.v5i2.2265.

R. Rizki, M. M., Saftarina, “Tatalaksana Medikamentosa pada Low Back Pain Kronis The Therapy of Chronic Low Back Pain,” Med. J. Lampung Univ., vol. 9, pp. 1–7, 2020,[Online].Available: https://www.juke.kedokteran.unila.ac.id.

S. I. Lesmana, M. Irfan, and A. C. Meidian, “Modul Praktikum Terapi Latihan”, Jakarta, 2013.

A. Zahratur and H. Priatna, “Perbedaan Efektivitas Antara William Flexion Exercise Dan Core Stability Exercise Dalam Meningkatkan,” J. Fisioter., vol. 19, no. 1, pp. 1–9, 2019.