

PENYULUHAN UPAYA PENCEGAHAN LOW BACK PAIN MELALUI PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN PELATIHAN DI RUMAH SAKIT BINTANG AMIN

**Fitriyani¹, I Gede Bisma², Riza Taufik², Lintang Dhyta², Noviana Pratiwi²,
IrdaAngelica², Rara Razetha², Yahdhiani Nurindahsari², Rizky Anasatya
Wijaya², Mochammad Kevin², Aditya Ramadhani², Indriyani Agustin²,
Maharani Putri²**

¹Rumah Sakit Pertamina Bintang Amin, Bandar Lampung

²Program Studi Profesi Dokter, Universitas Malahayati, Bandar Lampung

*)Email Korespondensi : Anasatya.wijaya12@gmail.com

Abstract

Indonesia is one of the countries in Asia that occupies the top five in the world with an elderly population that is increasing rapidly every year. As you get older, your body's strength to carry out physical activity decreases. One of the physical problems that is often found in the elderly is lower back pain. Usually, this pain begins to be felt by them in the second decade of their lives, and a high incidence is found in the fifth decade. Some possible causes of aging include physical inactivity, hormonal changes, and actual bone response. The aim of this outreach is to increase knowledge about low back pain and provide training to prevent low back pain in the elderly. Counseling was carried out by providing leaflets containing prevention tips for low back pain and also by presenting low back pain material provided by the presenters. The results of this activity show an increase in knowledge among participants based on the results of the evaluation carried out. Participants are able to understand and explain the definition, causes, and signs of symptoms, as well as how to deal with low back pain. The counseling went well, with a total of 30 participants.

Keywords: *Elderly, Low back pain, Prevention*

Abstrak

Indonesia termasuk salah satu negara di Asia yang menduduki lima besar dunia dengan pertumbuhan penduduk lanjut usia (lansia) yang meningkat secara cepat tiap tahunnya. Semakin bertambahnya usia, kekuatan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik semakin berkurang. Salah satu masalah fisik yang sering ditemukan pada lansia adalah nyeri punggung bawah atau *low back pain*. Biasanya nyeri ini mulai dirasakan mereka pada usia dekade ke dua dan insiden tinggi dijumpai pada dekade kelima. Beberapa kemungkinan penyebab dari penuaan ini meliputi ketidakaktifan fisik, perubahan hormonal, dan resposi tulang aktual. Tujuan dilakukan penyuluhan ini untuk meningkatkan pengetahuan mengenai *low back pain* dan memberikan pelatihan pencegahan *low back pain* pada lansia. Penyuluhan dilakukan dengan memberikan leaflet yang berisi pencegahan *low back pain* dan juga pemaparan materi *low back pain* yang diberikan oleh pemateri. Hasil kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pada peserta berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan. Peserta mampu memahami, menjelaskan definisi, penyebab dan tanda gejala serta cara mengatasi *low back pain*. Penyuluhan berjalan dengan baik dengan jumlah peserta sebanyak 30 orang.

Kata kunci: Lansia, Nyeri punggung bawah, Pencegahan.

1. PENDAHULUAN

Indonesia termasuk salah satu negara di Asia yang menduduki lima besar dunia dengan pertumbuhan penduduk lanjut usia (lansia) yang meningkat secara cepat tiap tahunnya. Penduduk lansia merupakan salah satu kelompok penduduk yang potensial menjadi masyarakat rentan, sehingga perlu diciptakan suatu kondisi fisik maupun nonfisik yang kondusif untuk pembinaan kesejahteraannya. Pada hakikatnya, kaum lansia di berbagai negara termasuk Indonesia tidak hanya diharapkan berumur panjang, namun juga dapat menikmati masa tuanya dengan sehat, bahkan berdayaguna bagi pembangunan. Oleh karena itu perlu suatu strategi khusus untuk menangani mereka sejak dini (Bandiyah, 2009). Semakin bertambahnya usia, kekuatan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik semakin berkurang. Terjadi penurunan kekuatan tubuh, lansia diharapkan masih bisa aktif dan produktif dengan cara berolahraga, melakukan aktivitas fisik dasar yang ringan dan sesuai dengan kemampuannya, serta bergerak secara teratur atau kontinu untuk menjaga agar tubuh tetap sehat dan untuk mencegah timbulnya penyakit. Lansia yang tidak melakukan aktivitas fisik apapun dapat menimbulkan berbagai penyakit akibat tidak adanya gerakan dari tubuh (Sugiarti, 2016). Salah satu masalah fisik sehari-hari yang sering ditemukan pada lansia adalah nyeri punggung bawah (Bandiyah, 2009). Pada dasarnya *low back pain* merupakan gejala nyeri punggung bawah yang berasal dari vertebra baik otot, persendian, atau saraf yang diakibatkan oleh penyakit maupun aktivitas tubuh yang tidak ergonomis (Hawanti et al., 2018). Keluhan *low back pain* berkaitan dengan erat dengan usia. Biasanya nyeri ini mulai dirasakan mereka pada usia dekade ke dua dan insiden tinggi dijumpai pada dekade kelima (Mardjono & Sidharta, 2008). Beberapa kemungkinan penyebab dari penuaan ini meliputi ketidakaktifan fisik, perubahan hormonal, dan resposi tulang aktual. Efek penurunan tulang pernah mengalami nyeri pinggang (Sadeli & Tjahjono, 2004).

Data epidemiologi mengenai *low back pain* di Indonesia belum ada, namun diperkirakan 40% penduduk pulau Jawa timur berusia diatas 65 tahun. Berdasarkan latar belakang diatas, maka dilakukan pengabdian masyarakat penyuluhan tentang lansia sehat dan mandiri serta senam lansia untuk mencegah *low back pain*. Selain mencegah *low back pain*, senam lansia juga dapat mencegah hipertensi (Paramitha, 2016).

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat "Penyuluhan : Upaya Pencegahan *Low Back Pain* (LBP) Melalui Peningkatan Pengetahuan dan Pelatihan Di Rumah Sakit Pertamina Bintang Amin" terlaksana pada tanggal 22 Juni 2023. Bentuk kegiatan pelaksanaan program dilaksanakan sebanyak 1 kali pertemuan offline. Adapun tahapan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah melakukan survei tempat kegiatan pengabdian masyarakat yaitu di RS Pertamina Bintang Amin Bandar Lampung. Selanjutnya dilakukan pengajuan permohonan izin kegiatan pengabdian masyarakat. Persiapan dilakukan dengan menyiapkan alat dan bahan materi penyuluhan serta persiapan tempat untuk penyuluhan yaitu menggunakan Ruang Tunggu Poliklinik RS Pertamina Bintang Amin.

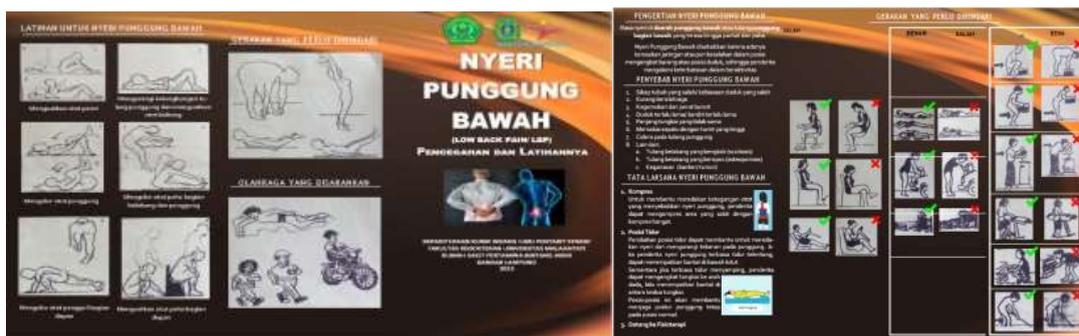
Kegiatan Penyuluhan meliputi Pembukaan dan perkenalan dengan masyarakat (pasien) di RS Pertamina Bintang Amin Bandar Lampung yang menjadi sasaran pada kegiatan Penyuluhan : Upaya Pencegahan *Low Back Pain* (LBP) Melalui Peningkatan Pengetahuan dan Pelatihan Di Rumah Sakit Pertamina Bintang Amin. Saat semua sudah berkumpul dilakukan pembagian leaflet yang berisikan informasi mengenai Upaya Pencegahan *Low Back Pain* (LBP) Melalui Peningkatan Pengetahuan dan Pelatihan. Selanjutnya pemberian materi mengenai Upaya Pencegahan *Low Back Pain* (LBP) Melalui Peningkatan Pengetahuan dan Pelatihan kepada masyarakat serta diberikan waktu untuk tanya jawab dengan masyarakat (pasien).

Setelah semua rangkaian acara selesai dilakukan foto bersama sebagai dokumentasi. Selanjutnya pembagian snack dan doorprize untuk masyarakat yang telah hadir dalam kegiatan. Berpamitan dengan masyarakat (pasien) di RS Pertamina Bintang Amin serta membuat laporan kegiatan pengabdian masyarakat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai Upaya Pencegahan *Low Back Pain* (LBP) Melalui Peningkatan Pengetahuan dan Pelatihan Di Rumah Sakit Pertamina Bintang Amin, dimana pada penyuluhan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran serta kewaspadaan terhadap penyakit tersebut yang ditujukan pada pasien dan keluarga pasien yang berada di RSPBA Sebanyak 30 peserta yang telah terlibat dalam kegiatan penyuluhan ini.

Outcome yang didapatkan setelah adanya program penyuluhan tentang Upaya Pencegahan *Low Back Pain* (LBP) melalui Peningkatan Pengetahuan dan Pelatihan Di Rumah Sakit Pertamina Bintang Amin ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan peserta tentang pengertian, gejala, dan cara pencegahan serta tatalaksana *Low Back Pain* (LBP). Lebih jauh, diharapkan kegiatan-kegiatan serupa dapat berdampak pada peningkatan kesadaran masyarakat Indonesia khususnya pada lansia sebagai Upaya Pencegahan *Low Back Pain* (LBP) Melalui Peningkatan Pengetahuan dan Pelatihan Di Rumah Sakit Pertamina Bintang Amin.



Gambar 1. Materi Presentasi Penyuluhan



Gambar 2. Dokumentasi saat dilaksanakan penyuluhan

Kegiatan ini telah terlaksana dengan baik bahkan para peserta terlihat antusias dan mengharapkan kegiatan penyuluhan dapat berlanjut dengan pemberian materi lainnya terkait Kesehatan. Koas Stase Saraf di Rumah Sakit Pertamina Bintang Amin mempersiapkan penyuluhan secara langsung di Rumah Sakit Pertamina Bintang Amin, Bandar Lampung dan mengkoordinir peserta penyuluhan. Peserta penyuluhan atau audiens merupakan masyarakat umum dan merupakan keluarga pasien. Sebelum melakukan kegiatan penyuluhan, adanya pembukaan dan perkenalan dengan masyarakat di RS Pertamina Bintang Amin, Bandar Lampung. Setelah itu dilakukan pembagian leaflet yang berisi tentang

materi *Low Back Pain* (LBP). Lalu moderator mempersilahkan pemateri memperkenalkan diri terlebih dahulu. Kegiatan pemberian materi berlangsung selama kurang lebih 30 menit. Setelah pemaparan materi, peserta diberikan waktu untuk mengajukan beberapa pertanyaan mengenai materi penyuluhan. Setelah materi telah dibagikan kami mengadakan pembagian snack dan doorprize dengan mengajukan 3 pertanyaan kepada peserta (audiens) sesuai dengan materi yang telah diberikan. Setelah itu kegiatan penyuluhan ditutup dengan kegiatan foto bersama antarapemateri dengan peserta penyuluhan.

4. KESIMPULAN

Penyuluhan terkait informasi tentang pencegahan kejadian *low back pain* merupakan upaya untuk menambah pengetahuan dalam bidang kesehatan terutama sangat dibutuhkan pada masa ini. Kegiatan penyuluhan ini dapat disimpulkan bahwa dalam kegiatan ini dinilai sudah baik. Hal ini mungkin dikarenakan pengetahuan peserta mengenai pencegahan sudah baik, namun dengan edukasi yang diberikan dapat dijadikan sebagai salah satu wadah untuk meningkatkan kembali beberapa hal yang mungkin terlupakan oleh peserta.

Kegiatan pengabdian seperti ini dapat dilakukan secara berkelanjutan serta membuat rancangan strategi bakti kesehatan selanjutnya. Kegiatan bakti kesehatan dilakukan secara multidisplin dengan menjalin kerjasama dengan berbagai disiplin ilmu baik di dalam fakultas kedokteran maupun dengan fakultas lain masyarakat setempat untuk menyelesaikan permasalahan yang ada.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Bandiyah, S. (2009). *Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik*. Nuha Medika.
- Hawanti, S., Ulfah, N., & Nurcahyo, P. J. (2018). Faktor-Faktor yang Berpengaruh Terhadap Low Back Pain (LBP) Pada Pekerja Di Home Industri Batik Sokaraja Kabupaten Banyumas. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 10(2). <https://doi.org/10.20884/1.ki.2018.10.2.995>
- Mardjono, M., & Sidharta, P. (2008). *Neurologi Klinis Dasar*. Dian Rakyat.
- Paramitha, S. D. P. (2016). *Hubungan frekuensi senam lanjut usia (Lansia) dengan tekanan darah pada Lansia penderita hipertensi* [Undergraduate, Widya Mandala Catholic University]. <http://repository.ukwms.ac.id/id/eprint/9464/>
- Sadeli & Tjahjono. (2004). *Communication Technology*. Free Press.
- Sugiarti, S. (2016). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan Resiko Kejadian Low Back Pain pada Lansia di Kelurahan Bandarjo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang*. Stikes Ngudi Waluyo.