

EDUKASI NYERI PUNGGUNG BAWAH GUNA MENINGKATKAN PRODUKTIVITAS LANSIA

Fidyatul Nazhira^{1*}, Andy Sirada², Kiki Rezki Faradillah³, Suci Wahyu Ismiyasa⁴, Heri Wibisono⁵, Muhammad Bilal Taufiqurrahman⁶, Bagas Prasetyo Aji⁷

^{1,2,3,4,5,6,7}Jurusan Fisioterapi, UPN "Veteran" Jakarta, Jakarta, Indonesia

*e-mail korespondensi: fidyatul@upnvj.ac.id

Abstract

Quality healthy aging is an ongoing process of aging that is consistently healthy and optimal physically, psychologically, and socially. Lower back pain is a manifestation of pathological conditions felt by the body's tissues in the back or those located near the back. As a result, lower back pain in the elderly can lead to changes in collagen, resulting in reduced flexibility in the elderly, which can have various impacts such as pain and decreased ability to perform daily activities. Based on a conducted survey, 48% of the elderly complained of lower back pain. The education attended by 65 elderly individuals was delivered using PowerPoint and posters. This education provided increased knowledge among the elderly regarding lower back pain, from 79.4% to 99.1%. This indicates that the education provided successfully resulted in the elderly understanding the presented material and, hopefully, can reduce the prevalence of lower back pain in Indonesia.

Keywords: Elderly, Low Back Pain, Education

Abstrak

Lansia sehat berkualitas merupakan proses penuaan yang senantiasa sehat dan maksimal secara fisik, psikologis serta social. Nyeri punggung bawah adalah manifestasi kondisi patologis yang dirasakan oleh jaringan tubuh di bagian punggung ataupun yang terdapat di dekat punggung. Akibat nyeri punggung bawah pada lanjut usia dapat memunculkan perubahan pada kolagen yang menimbulkan berkurangnya fleksibilitas pada lanjut usia, maka bisa menimbulkan dampak antara lain nyeri, penurunan kemampuan dalam beraktivitas sehari-hari. Berdasarkan survei yang dilakukan, sebanyak 48% lansia mengeluhkan nyeri dipinggangnya. Edukasi yang dihadiri oleh 65 lansia ini disampaikan menggunakan power point dan poster. Pemberian edukasi ini meningkatkan pengetahuan lansia mengenai nyeri punggung bawah dari 79,4% mejadi 99,1%. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi yang disampaikan berhasil menyebabkan lansia memahami materi yang disampaikan dan harapannya dapat menurunkan prevalensi nyeri punggung bawah di Indonesia.

Kata Kunci: Lansia, Nyeri Punggung Bawah, Edukasi

Accepted: 2023-06-25

Published: 2023-07-14

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan salah satu negara yang hendak masuk ke dalam negara bersistem "penduduk tua" karena indonesia memiliki persentase penduduk lanjut usia (lansia) hingga 7,6% dari keseluruhan masyarakat indonesia (Bappenas, BPS, UNFPA, 2013). Disebut penduduk tua apabila suatu negara memiliki proporsi penduduk lansia (umur lebih dari 60 tahun) telah mencapai 10% ataupun lebih (Sri Moertiningsih Adioetomo & Ghazi Mujahid, 2014). Dan diproyeksikan hendak melonjak 2 kali lipat jadi 15,77 % pada tahun 2035. Kenaikan ini terjadi bersamaan dengan angka harapan hidup Indonesia yang sebelumnya dari 69,8 pada tahun 2010 dan diproyeksikan jadi 72,4 pada tahun 2035 (Bappenas, BPS, UNFPA, 2013).

Merujuk pada rancangan *Active Ageing*, lansia sehat berkualitas merupakan proses penuaan yang senantiasa sehat dan maksimal secara fisik, psikologis serta sosial maka lansia bisa tetap sejahtera di sepanjang hidupnya dan ikut serta sebagai anggota warga indonesia (partisipasi sosial) dalam meningkatkan kualitas hidup (Sri Moertiningsih Adioetomo & Ghazi Mujahid, 2014). Kesuksesan pembangunan merupakan keinginan suatu bangsa yang dapat dilihat dari perubahan

tingkat kehidupan dan peningkatan usia harapan hidup. Tetapi dengan melonjaknya usia harapan hidup maka bertambah pula permasalahan yang ada. Karena semakin banyaknya jumlah lansia maka akan memunculkan kasus kesehatan yang paling utama yaitu permasalahan penyakit degeneratif (Dewi Setiorini dkk., 2017). Maka dari itu dibutuhkan usaha pemeliharaan kesehatan untuk lansia sehingga para lansia senantiasa bugar, mandiri, aktif serta produktif secara ekonomi serta sosial (Kemenkes RI, 2019).

Seiring dengan bertambahnya umur, terjadinya peningkatan hambatan fungsional dengan ditunjukkan terbentuknya disabilitas. Pada Riskesdas 2018, evaluasi disabilitas pada lansia menggunakan modifikasi *Barthel Index*. Diinformasikan jika sebanyak 80,3 % lansia pada umur 60-69 tahun mempunyai kemandirian dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari, sebanyak 68,09% pada umur 70-79 tahun, serta hanya sebanyak 50,04% pada umur lebih dari 80 tahun. Informasi ini membuktikan bahwa lanjut usia di Indonesia membutuhkan ketersediaan jasa yang ramah lansia (Kemenkes RI, 2019). Seiring bertambahnya umur seseorang, akan terjadi perubahan pada diri seseorang akibat dari sistem penuaan secara degeneratif. Perubahan-perubahan tersebut terdiri dari perubahan fisik, kognitif, namun juga sosial, perasaan serta seksual. Terjadinya perubahan sistem tubuh pada seseorang salah satunya yaitu perubahan sistem musculoskeletal pada lanjut usia terdiri dari jaringan penghubung, otot, tulang, kartilago, dan sendi (Azizah, 2011). Salah satu gangguan yang sering terjadi pada lanjut usia yaitu nyeri punggung bawah. Mayoritas lansia sering mengeluhkan nyeri pada punggung bagian bawah, hal ini disebabkan oleh otot yang bekerja berlebihan ataupun tegang (Hamidatus Daris Sa'adah, 2013). Nyeri punggung bawah adalah manifestasi kondisi patologis yang dirasakan oleh jaringan tubuh di bagian punggung ataupun yang terdapat di dekat punggung (M Imam Mustagfirin dkk., 2020). Indikasi nyeri punggung bawah bermacam-macam mulai dari rasa sakit seperti tertusuk ataupun tertembak, rasa sakit ini dapat menyebabkan penderita susah buat beranjak ataupun berdiri. Nyeri punggung bawah adalah salah satu keluhan yang berhubungan erat dengan umur seseorang yang dialami pada mereka pada umur dasawarsa kedua serta insiden terbesar ditemukan pada dasawarsa kelima (M Imam Mustagfirin dkk., 2020).

Sekitar 70-85% dari semua populasi di Indonesia pernah mengalami nyeri punggung bawah selama hidupnya. Prevalensi tahunannya bermacam-macam dari 15-45%, dengan prevalensi rata-ratanya 30% (Sadeli HA & Tjahjono B, 2001). Data nyeri punggung bawah belum ada di Indonesia berdasarkan data epidemiologi, namun diperkirakan 40% masyarakat pulau Jawa berumur lebih dari 65 tahun menderita nyeri punggung dengan prevalensi perempuan 13,6% serta laki-laki 18,2%(Sadeli HA & Tjahjono B, 2001).

Hambatan yang terjadi karena nyeri punggung bawah merupakan terdapatnya nyeri tekan di daerah regio lumbal, spasme otot pada punggung, keterbatasan gerak pada punggung serta menurunnya kekuatan otot pada punggung serta ekstremitas inferior, maka dapat memunculkan keterbatasan fungsi seperti hambatan disaat bangun dari kondisi duduk, saat membungkukkan badan, saat duduk ataupun berdiri lama serta berjalan (Annisa Novia Hasanah, 2018).

Akibat nyeri punggung bawah pada lanjut usia dapat memunculkan perubahan pada kolagen yang menimbulkan berkurangnya fleksibilitas pada lanjut usia, maka bisa menimbulkan dampak antara lain nyeri, penurunan kemampuan dalam beraktivitas sehari-hari, adanya hambatan ketika gerakan dari duduk ke berdiri, berjongkok, berjalan dan lainnya. Hal tersebut dapat dicegah apabila pencegahan dilakukan sejak sedini mungkin, terstruktur, terus menerus serta berkesinambungan. (P Sidharta & M Mardjono, 2008)

Lansia yang menderita nyeri punggung bawah merasakan terjadinya penurunan kemampuan kegiatan fungsional dalam kegiatan sehari-hari. Lansia tersebut sering menyampaikan keluhan seperti nyeri, spasme otot serta adanya gangguan fungsi. Adanya gejala kaku otot yang memunculkan rasa nyeri yang pada kemudian akan menimbulkan terjadinya lingkaran setan yang

bersama-sama memperburuk kondisi seseorang. Selain itu, penderita mengeluhkan bahwa adanya penurunan fungsi aktivitas sehari-hari antara lain kemampuan berjalan jauh, penurunan fleksibilitas punggung, rasa nyeri di bagian punggung bawah serta lain sebagainya (Dewi Setiorini dkk., 2017).

METODE

Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada Minggu, 25 Juni 2022 di Posyandu Lansia di Perumnas 3 Bekasi Timur. Peserta kegiatan ini adalah seluruh lansia yang terdaftar di posyandu lansia tersebut sejumlah 65 orang. Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan melakukan survei pada lokasi untuk menemukan permasalahan utama pada lansia setempat. Berdasarkan identifikasi masalah, ditemukan mayoritas lansia mengeluhkan nyeri punggung bawahnya sehingga menyebabkan keterbatasan dalam melakukan aktivitas sehari-hari.



Gambar 1. Alur Kegiatan

1. Identifikasi masalah berupa mengidentifikasi jumlah lansia, menyebarkan kuesioner yang berisikan nama, usia serta keluhan nyeri yang ada di regio-regio tubuhnya
2. Pemeriksaan kesehatan dilakukan dengan cara mengukur tekanan darah, berat badan, tinggi badan lansia
3. *Pre test* dilakukan dengan cara memberi beberapa pertanyaan untuk mengetahui apasajakah informasi yang lansia ketahui tentang nyeri punggung bawah
4. Pemberian materi edukasi berisikan definisi nyeri punggung bawah, penyebab, macam-macam penyakit yang menyebabkan nyeri punggung bawah serta tindakan yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri punggung bawah
5. *Post test* dilakukan dengan cara memberi beberapa pertanyaan yang sama dengan *pre test* untuk mengetahui peningkatan pengetahuan lansia tentang nyeri punggung bawah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Responden

Parameter	Jumlah (orang)	Persentase (%)
Usia (tahun)		
45 – 59	20	31
60-74	44	68
>75	1	1
Lokasi Keluhan Nyeri		
Pundak	3	5
Pinggang	31	48
Panggul	4	6
Lutut	27	41
IMT		
Underweight	9	14
Normal	40	62
Overweight	14	22
Obesitas	2	2

2. Sosialisai

Sosialisasi dilakukan setelah lansia mengisi daftar hadir dan melakukan pemeriksaan fisik. Sebelum melakukan sosialisai para lansia diberikan soal untuk mengukur pengetahuan mereka. Sebanyak lebih dari 50% lansia tidak mengetahui penyebab nyeri punggung bawah serta bagaimana megatasinya saat kambuh.

Materi tentang nyeri punggung bawah dan penanganannya disampaikan dalam bentuk *power point* dan di pajang poster guna lansia dapat melihat dengan jelas peanganannya kapanpun. Antusiasme lansia dalam edukasi ini terbukti dalam suasana yang kondusif serta beberapa memberikan pertanyaan kepada pemateri. Setelah materi disampaikan, diberikan *post test*.

3. Evaluasi

	Persentase Pengetahuan (%)
Pre Test	79,4%
Post Test	99,1 %



Gambar 1. Pemeriksaan Kesehatan



Gambar 2. Pemaparan Materi

KESIMPULAN

Pertmbahan usia seseorang akan menyebabkan berbagai macam degenerasi di jaringan tubuhnya seperti tulang, otot, jaringan ikat, sistem saraf dan sistem indra. Perubahan ini menyebabkan munculnya gangguan musculoskeletal seperti nyeri punggung bawah yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Pemberian edukasi ini dapat meningkatkan pengetahuan lansia mengenai nyeri punggung bawah.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa Novia Hasanah. (2018). *Perbedaan Efektifitas Terapi Mc.Kenzie Back Exercise dan Latihan William Stretching Pada Lansia yang Menderita low Back Pain*. Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Azizah. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Graha Ilmu.
- Bappenas, BPS, UNFPA. (2013). *Proyeksi Penduduk Indonesia 2010-2035*. Badan Pusat Statistik.
- Dewi Setiorini, Anafrin Yugityowati, & Lia Endriyani. (2017). *Hubungan senam lansia dengan tingkat nyeri punggung bawah pada lansia di puskesmas bragolan kecamatan purwodadi kabupaten purworejo jawa tengah*. Alma Ata Yogyakarta.
- Hamidatus Daris Sa'adah. (2013). Pengaruh Latihan Fleksi William (Stretching) terhadap Tingkat Nyeri Punggung Bawah pada Lansia di Posyandu Lansia RW 2 Desa Kedungkandang Malang. *Jurnal Sain Med*, 5(2), 56–61.
- Kemendes RI. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- M Imam Mustagfirin, Tri Nataliswati, & Nurul Hidayah. (2020). *Studi Literatur Review: Latihan Stretching Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Lansia*. 12(2).
- P Sidharta & M Mardjono. (2008). *Neurologi Klinis Dasar*. Dian Rakyat.
- Sadeli HA & Tjahjono B. (2001). Nyeri Punggung Bawah. *Perdossi*, 145–167.
- Sri Moertiningsih Adioetomo & Ghazi Mujahid. (2014). *Indonesia on the Treshold of Population Ageing*. UNFPA Indonesia.