

## **PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG NYERI PUNGGUNG BAWAH DAN PENCEGAHAN TERJADINYA NYERI PUNGGUNG BAWAH**

**Wildayati<sup>1</sup>, Sitti Fatimah Azzahra**

<sup>12</sup>Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung

**Email : wildayati211197@gmail.com**

---

**Abstrak : penyuluhan kesehatan tentang nyeri punggung bawah dan pencegahan terjadinya nyeri punggung bawah**

*Low back pain* (nyeri punggung bawah) adalah keluhan yang paling sering terjadi diperkirakan 70-80% dari seluruh populasi pernah mengalami *low back pain* pada masa hidupnya. Hampir 20% orang mengalami *low back pain* setiap tahunnya dan hanya sekitar 10-20% saja ditemukan diagnosis secara pasti. Penyebab terjadi *low back pain* adalah karena terjadinya tekanan pada susunan saraf tepi daerah pinggang. Punggung bawah menyangga sebagian berat tubuh, muncul tiba-tiba biasanya adalah kejang otot yang disebabkan aktivitas fisik berat atau tidak biasa. Jepitan pada saraf ini dapat terjadi karena gangguan pada otot dan jaringan sekitarnya, gangguan pada saraf sendiri, kelainan tulang belakang maupun kelainan di tempat lain. Saat bekerja atau melakukan aktivitas kenanyakan dilakukan dalam posisi statis. Hal ini memicu kebiasaan postur yang jelek saat beraktivitas juga dapat menyebabkan timbulnya nyeri disebut *low back pain*

**Kata Kunci :** *low back pain*, nyeri, otot, saraf,

---

### **Pendahuluan**

Nyeri punggung bawah merupakan keluhan muskulokeletal yang sering menyebabkan nyeri gerak dan hipomobile yang segmen lumbal. Sumber nyeri umumnya berasal dari facet dan otot, sehingga sering menimbulkan nyeri saat terjadi pembebanan pada facet joint dan otot.

Dalam *The World Health Report (WHO,2002)* *low back pain* dikaitkan dengan stress ergonomis di tempat kerja dan kegiatan sehari-hari, termasuk mengangkat dan membawa beban berat, tuntutan pekerjaan fisik, whole body vibration, sering membungkuk, dan postur yang janggal. Tingginya Tingkat *low back pain* pada kelompok khusus pekerja, seperti petani, perawat, operator alat berat, dan pekerja konstruksi. *Lowback pain* sering terjadi di negara-negara industri.

*Low back pain* merupakan keluhan muskulokeletal yang sering menyebabkan nyeri gerak dan hipomobile pada segmen lumbal. Sumber nyeri umumnya berasal dari facet joint dan otot, sehingga sering menimbulkan saat terjadi pembebanan pada facet joint dan otot. Kondisi *low back pain* sering berkembang menjadi *chronic lowback pain* dan akibatnya akan menimbulkan penurunan aktivitas penurunan aktivitas fungsional lumbal

Prevalensi dari *low back pain* pertahunnya bervariasi di negara Amerika Serikat dilaporkan sebesar 15-45% dan angka kejadian tersebut terbanyak didapatkan pada usia 35-55 tahun. Berdasarkan *copcord Indonesia (community oriented for control of rheumatic disease)* menunjukkan prevalensi nyeri punggung bawah 18,2% pada laki-laki dan 13,6% pada wanita (pramita, 2014)

Pemeriksaan *low back pain* ini menggunakan cara yaitu palpasi otot dan beberapa gerakan tambahan yang beridnikasi pada nyeri punggung bawah, *low back pain* merupakan keluhan musculoskeletal yang sering menyebabkan nyeri gerak dan hipomobile pada segmen lumbal. Sumber nyeri umumnya berasal dari facet joint dan otot. Kondisi *low back pain* sering berkembang menjadi *chronic low back pain* dan akibatnya akan menimbulkan penurunan aktivitas fungsional lumbal

## Metode

### 1. Perijinan

Mengajukan perijinan penelitian ke kampus Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung tentang permohonan pemeriksaan dan penanganan Kesehatan

### 2. Koordinasi dengan Ketua dan Tokoh Agama Setempat

Koordinasi dilakukan dengan pimpinan Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung untuk konfirmasi tempat kegiatan pemeriksaan dan penanganan kesehatan .

### 3. Pemeriksaan Kesehatan

Pemeriksaan kesehatan yang dilakukan meliputi pemeriksaan fisik berupa pengukuran derajat nyeri pada low back pain menggunakan instrumen VAS.

### 4. Pembacaan hasil

Hasil pemeriksaan dicatat pada kartu hasil yang kemudian di berikan satu persatu kepada peserta tentang hasil skala nyeri punggung bawah

### 5. Penyuluhan

Setelah proses pembacaan hasil dilanjutkan dengan proses penyuluhan yaotu dengan cara memberikan informasi tentang resiko dari nyeri punggung bawah. Selain memberikan informasi tentang resiko nyeri punggung bawah , para Masyarakat juga diberikan informais tentang cara mengangkat barang yang benar posisi berdiri, duduk dayang ergonomis serta kegiatan yang dapat menyebabkan nyeri punggung bawah.

## Hasil Dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian Masyarakat dengan judul “penyuluhan Kesehatan tentang nyeri punggung bawah dan pencegahan terjadinya nyeri punggung bawah” jumlah mahasiswa yang hadir dan melakukan pemeriksaan Kesehatan adalah 50 orang. Antusias mahasiswa yang sangat membantu jalannya program ini. Dari anamnesis yang dilakukan di dapatkan beberapa warga yang mempunyai gejala nyeri punggung bawah dan memiliki resiko mengalmi penyakit lanjutan seperti HNP dan spondylositesis yaitu postur tubuh yang kurang baik

Pada saat kegiatan dimulai Mahasiswa yang datang diarahkan untuk melakukan pendaftaran, setelah itu dilakukan pengukuran tekanan darah, dan melakukan pemeriksaan fisik berupa posture tubuh, dan pemeriksaan fisioterapi lainnya sepeti palpasi, William flexion,dan SLR test untuk mengetahui apakah masyarakt mengalami nyeri punggung yang hanya terjadi di otot atau di saraf dan pusturalnya. Kemudian para Masyarakat membawa hasil pemeriksaan tentang resiko yang dapat timbul dari nyeri

punggung bawah ini. Dari hasil pemeriksaan tersebut juga diberikan pengetahuan cara pencegahan terhadap penyakit yang akan timbul.

Berdasarkan kegiatan pemeriksaan yang telah dilakukan pada mahasiswa didapatkan beberapa peserta yang mengalami nyeri punggung bawah

No	Pemeriksaan	Jumlah	Persentase
1	<b>Umur</b> Dewasa muda	50	100%
2	<b>Jenis Kelamin</b> Laki-laki Perempuan	15 17	30% 34%
4	<b>Skala Nyeri (VAS)</b> Ringan sedang	18 32	36% 64%

Sekitar 30% Masyarakat yang datang mengalami nyeri punggung bawah ringan atau nyeri punggung bawah yang tidak mengganggu kegiatan sehari-hari dan sekitar 50% mengalami nyeri punggung yang lumanya mengganggu kegiatan sehari-hari di karenakan kegiatan hari-hari postur tubuh yang tidak ergonomis dan dilakukan secara berulang-ulang secara terus menerus dalam jangka waktu yang lama. Hal ini dapat memberikan dampak pada postur tubuh sehingga diberikan Latihan yang bisa dilakukan di rumah untuk mengurangi nyeri punggung bawah.

Berdasarkan hasil penyuluhan dan pemeriksaan Kesehatan masih banyak mahasiswa yang kurang peduli terhadap pola hidup dan posisi ergonomis yang dan menghindari nyeri punggung bawah yang sering terjadi. Perlu ditingkatkan lagi penyuluhan Kesehatan tentang nyeri punggung bawah dan dilakukan evaluasi kegiatan untuk memantau perkembangan Kesehatan Masyarakat.

### **Simpulan Dan Saran**

Pengabdian masyarakat dengan topik “penyuluhan kesehatan tentang nyeri punggung bawah dan pencegahan terjadinya nyeri punggung bawah“ telah dilaksanakan dengan baik. Sambutan masyarakat sangat baik dan mengharapkan kegiatan seperti ini dilaksanakan secara rutin.

Penyuluhan Kesehatan seperti ini hendaknya berkesinambungan baik untuk Masyarakat dan keluarganya kerana semakin bertambah umur atau sifat acuh dari pada Masyarakat akan dapat membahayakan Kesehatan mereka. Selain itu, anak, saudara dari Masyarakat juga ikut bertanggungjawab untuk tetap menjaga Kesehatan ayah, ibu, saudara dengan pengetahuan memadai.



## Daftar Rujukan

- Andini, fauzi. 2015. Risk factors of low back pain in works. Journal volume : 4 nomor 1
- Bahrudin, M. 2017. Patofisiologi Nyeri (Pain). Ejournal Universitas Muhammadiyah Malang. Volume.13 Nomor.I. Hal. 8-9.
- Borestein and wissel. 2004. Low back pain medical diagnosis and comprehensive management. Wb saunders company. Philaelphi
- Braddom RI, 2011, Low Back Pain Medical Diagnosis and comprehensive managent, WB Saunders Compeny, Philadelphin,
- Lin, c, 2011, relationship between physical activity and isability in low back pain :. Internasional asocial-tion for the study of pain.
- Norasteh AA, 2012. Low Back Pain, Janeza Trdine, Rijeka, Costarica,
- Rakha Faturachman, 2015, Hubungan antara kebiasaan menggunakan tas punggung berat dan kejadian Low back pain (LBP) pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter FKIK 84 UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah,
- Trisnowiyanto, Bambang, 2012. Instrument Pemeriksaan Fisioterapi Dan Penelitian Kesehatan. Yogyakarta.
- Widiarti. 2016. Pengukuran Dan Pemeriksaan Fisioterapi. Edisi I. Yogyakarta : Deepublish.
- Yanuar, andrea. 2002. Anatomi, fisiologi dan biomekanik tulang belakang, symposium menagemen terpadu nyeri punggung bawah, Surakarta.