

Edukasi Masyarakat Sebagai Upaya Pencegahan Keluhan *Low Back Pain* (LBP) di Puskesmas Balung

Aisyiyah Alviana Agustin

Puskesmas Balung, Dinas Kesehatan Kabupaten Jember

aisyiyah781994@gmail.com

Abstrak

Low back pain merupakan nyeri yang dapat bersifat lokal yang terjadi antara batas costae sampai lipatan gluteus inferior yang terjadi lebih dari satu hari dan dapat menimbulkan nyeri kaki atau mati rasa. 7,6% sampai 37% penduduk Indonesia mengalami nyeri punggung bagian bawah. Low back pain disebabkan oleh beberapa faktor risiko antara lain usia, indeks massa tubuh (IMT), masa kerja, kursi kerja, posisi duduk dan kebiasaan olahraga. Pemahaman low back pain dan hidup sehat adalah salah satu kunci keberhasilan dalam pecegahan dan penyelesaian masalah low back pain. Sehingga penting bagi masyarakat di puskesmas balung untuk memahami tentang low back pain dan hidup sehat. Oleh karena itu, perlu adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman pada masyarakat tentang low back pain dan hidup sehat melalui edukasi dan pembagian leaflet di Pos Binaan Terpadu Mahoni 41, 45 dan 93 Puskesmas Balung Kabupaten Jember. Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada bulan Mei-Juni 2022. Pasien dilakukan pemeriksaan Tinggi badan, Berat Badan, Lingkar Perut, Tekanan darah dan kadar gula darah. Berdasarkan hasil evaluasi menggunakan pre test dan post test terdapat 32 orang (76,1%) pada Mahoni 41, 40 orang (80%) pada Mahoni 45 dan 32 orang (72,9%). Hal tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pemahaman tentang low back pain. Sehingga diharapkan dengan bekal pengetahuan tersebut masyarakat dapat mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari untuk bergaya hidup sehat agar tidak mengalami keluhan low back pain.

Kata Kunci: low back pain, edukasi, hidup sehat

Abstract

Low back pain is pain that can be localized that occurs between the costal margins to the inferior gluteal folds that occurs for more than one day and can cause leg pain or numbness. 7.6% to 37% of the Indonesian population has experienced lower back pain. Low back pain can be caused by several risk factors, including age, body mass index (BMI), years of service, work chair, sitting position and exercise habits. Understanding low back pain and living a healthy life is one of the keys to success in preventing and solving low back pain problems. So it is important for the community at the Balung Health Center to understand about low back pain and live a healthy life. Therefore, it

is necessary to increase knowledge and understanding in the community about low back pain and healthy living through education and distribution of leaflets at the Mahoni 41, 45 and 93 Integrated Health Centers in Balung, Jember Regency. This community service was carried out in May-June 2022. Patients were checked for height, weight, abdominal circumference, blood pressure and blood sugar levels. Based on the evaluation results through the pre test and post test, there were 32 people (76.1%) on Mahogany 41, 40 people (80%) on Mahogany 45 and 32 people (72.9%). This shows that there is an increase in understanding of low back pain. So it is hoped that with this knowledge, the community can apply it in daily life for a healthy lifestyle so as not to experience complaints of low back.

DOI:

<https://doi.org/10.47134/comdev.v3i2.83>

*Correspondensi: Aisyiyah Alviana Agustin

Email: aisyiyah781994@gmail.com

Received: 02-06-2022

Accepted: 22-06-2022

Published: 23-06-2022



Journal of Community Development is licensed under a [Creative Commons Attribution-4.0 International Public License \(CC-BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Copyright: © 2022 Aisyiyah Alviana Agustin

Keywords : low back pain, education, healthy living

I. PENDAHULUAN

Low back pain merupakan nyeri yang dapat bersifat lokal yang terjadi antara batas costae sampai lipatan gluteus inferior yang terjadi lebih dari satu hari dan dapat menimbulkan nyeri kaki atau mati rasa (Rahmawati, 2021). Penduduk di Negara berkembang menurut WHO dalam (Kumbea, 2021) sebanyak 33% pernah mengalami nyeri persisten. Usia diatas 60 tahun di Negara Berkembang dilaporkan 18%-29% pernah mengalami penyakit musculoskeletal. Menurut studi di Asia selama 4 tahun, nyeri punggung persisten dialami 30% dari 42785 subjek (I Putu Ivan Cahya H & AA Gde Yuda Asmara, 2020). 7,6% sampai 37% penduduk Indonesia pernah mengalami nyeri punggung bagian bawah (Kumbea et al., 2021). Provinsi Jawa Timur masuk kedalam 11 Provinsi dengan angka prevalensi penyakit muskuloskeletal lebih tinggi dari prevalensi nasional (Dheka Arwinno et al., 2018). Low Back Pain masuk kedalam 10 besar penyakit dengan kasus terbanyak di Puskesmas Balung Jember pada tahun 2021.

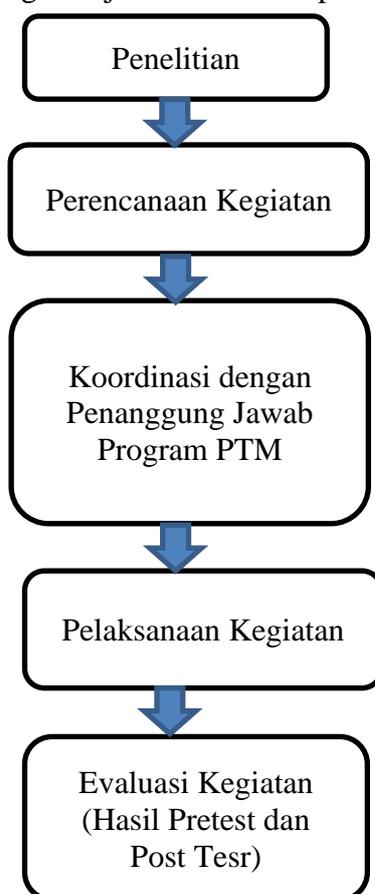
Low back pain disebabkan oleh faktor risiko antara lain usia, indeks massa tubuh (IMT), masa kerja, kursi kerja, posisi duduk dan kebiasaan olahraga. Seseorang *overweight* menjadi penyebab low back pain disebabkan karena otot dan tulang menahan beban dalam waktu lama mengakibatkan rongga diskus menyempit secara permanen dan juga menyebabkan degenerasi tulang belakang (Dheka Arwinno et al., 2018). Menurut penelitian Rahmawati 2021, Low back pain 5 kali lipat terjadi pada seseorang dengan *overweight* atau berat badan lebih dibandingkan dengan berat badan normal.

Pada penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pasien low back pain yang berobat di Puskemas Balung pada bulan Januari sampai Maret 2022 memiliki berat badan overweight sebanyak 27,1% dan berat badan obesitas sebanyak 33,6%. Pada penelitian tersebut didapatkan adanya hubungan antara index massa tubuh dengan skala nyeri low back pain. Pemahaman low back pain dan hidup sehat adalah salah satu kunci keberhasilan dalam pecegahan dan penyelesaian masalah low back pain. Sehingga penting bagi masyarakat di puskesmas balung untuk memahami tentang low back pain dan hidup sehat. Oleh karena itu, perlu adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman pada masyarakat tentang low back pain dan hidup sehat melalui edukasi dan pembagian leaflet di Pos Binaan Terpadu Mahoni 41, 45 dan 93 Puskesmas Balung Kabupaten Jember. Sehingga dapat mencegah terjadinya low back pain.

II. METODE

Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada bulan Mei-Juni 2022 di Mahoni 41, 45 dan 93 Puskesmas Balung Kabupaten Jember. Sebelum melakukan pengabdian, dilakukan penelitian tentang hubungan index massa tubuh (IMT) dengan skala nyeri pasien low back pain di Puskesmas Balung, setelah mendapatkan hasil penelitian kemudian merumuskan kegiatan antisipasi yang sesuai dengan permasalahan tersebut. Kemudian dilakukaan koordinasi dengan penanggung jawab program Penyakit Tidak Menular (PTM) dan kader Pos Binaan Terpadu Mahoni 41, 45 dan 93 tentang teknis pelaksanaan kegiatan. Selain itu juga dipersiapkan media leaflet sebagai edukasi upaya pencegahan low back pain pada masyarakat.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan pada bulan Mei - Juni tahun 2022. Sasaran pada pengabdian masyarakat ini adalah masyarakat usia diatas 15 tahun di Pos Binaan Terpadu Mahoni 41, 45 dan 93 Puskesmas Balung Kabupaten Jember. Sebelum melakukan pembagian leaflet dan edukasi, dilakukan pretest untuk mengetahui tingkat pengetahuan masyarakat tentang low back pain dan upaya pencegahannya. Kemudian dilanjutkan dengan dilakukan pemeriksaan Tinggi badan, Berat Badan, Lingkar Perut, Tekanan darah dan kadar gula darah. Kemudian dilanjutkan dengan pembagian leaflet dan edukasi tentang low back pain dan upaya pencegahannya. Setelah itu, dilanjutkan dengan diskusi. Kegiatan ini diakhiri dengan posttest untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan masyarakat setelah pemberian leaflet dan edukasi. Diharapkan leaflet yang sudah dibagikan kepada masyarakat di Pos Binaan Terpadu dapat digunakan sebagai pedoman dalam mencegah kejadian low back pain.



Gambar 1. Alur Kegiatan Edukasi dan Pembagian Leaflet

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang low back pain dan antisipasi pencegahan munculnya keluhan low back pain, maka dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Kegiatan ini dilakukan dengan memberikan edukasi dan pembagian leaflet. Sasaran pada kegiatan ini adalah masyarakat usia lebih dari 15 tahun pada Pos Binaan Terpadu Mahoni 41, 43 dan 93 Puskesmas Balung.

Pos Binaan Terpadu Mahoni 41 berlokasi di Desa Balung Kulon Kecamatan Balung. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 8 Juni 2022 yang diikuti oleh 42 orang. 30 orang berjenis kelamin perempuan dan 12 orang berjenis kelamin laki-laki. 40 orang berusia ≥ 35 tahun dan 2 orang berusia < 35 tahun.



Gambar 2. Pos Binaan Terpadu Mahoni 41

Pos Binaan Terpadu Mahoni 45 berlokasi di Desa Balung Kidul Kecamatan Balung. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 9 Juni 2022 yang diikuti oleh 50 orang dengan jumlah perempuan 43 orang dan laki-laki berjumlah 7 orang. 5 orang merokok. 13 orang memiliki IMT *overweight* dan 16 orang memiliki IMT obesitas.



Gambar 3. Pos Binaan Terpadu Mahoni 45

Pos Binaan Terpadu Mahoni 93 berlokasi di Desa Balung Lor Kecamatan Balung. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 31 Mei 2022 yang diikuti oleh 40 perempuan dan 8 laki-laki. 42 orang berusia ≥ 35 tahun dan 6 orang berusia < 35 tahun. 25 orang memiliki IMT obesitas yaitu ≥ 25 kg dan 11 orang memiliki IMT *overweight* yaitu antara 22,5 sampai 24,5 kg.



Gambar 4. Pos Binaan Terpadu Mahoni 93

Sebelum pembagian leaflet dan edukasi masyarakat dilakukan pemeriksaan Lingkar Perut, Tinggi Badan, Berat Badan, Tekanan Darah dan Gula Darah. Selain itu juga dilakukan pretest untuk mengetahui tingkat pengetahuan masyarakat tentang low back pain dan pencegahannya, materi pretest meliputi:

1. Pengertian Low Back Pain
2. Faktor penyebab low back pain
3. Cara mencegah low back pain

Setelah dilakukan pretest, selanjutnya dilakukan pembagian leaflet kepada masyarakat. Gambaran leaflet antara lain:

1. Pengertian low back pain
2. Gejala low back pain
3. Penyebab munculnya low back pain
4. Pencegahan yang dapat dilakukan



Gambar 5. Pemeriksaan Berat Badan, Lingkar Perut, Tinggi Badan, Tekanan Darah dan Gula Darah

Materi tersebut diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran dan kemauan masyarakat dalam melakukan upaya pencegahan agar tidak terjadi low back pain. Setelah dilakukan pembagian leaflet, selanjutnya dilakukan evaluasi dari hasil pemeriksaan Lingkar Perut, Tinggi Badan, Berat Badan, Tekanan Darah dan Gula Darah. Dilakukan edukasi langsung kepada masyarakat tentang low back pain dan kemungkinan penyebab yang bisa muncul serta cara pencegahannya.

Dari Evaluasi hasil pemeriksaan Lingkar Perut, Tinggi Badan, Berat Badan didapatkan pada Mahoni 41, 7 orang merokok. 18 orang memiliki IMT *overweight* yaitu antara 22,5 kg-24,5 kg dan 12 orang memiliki IMT obesitas yaitu diatas 25 kg. Pada Mahoni 45, 5 orang merokok. 13 orang memiliki IMT *overweight* dan 16 orang memiliki IMT obesitas. Pada Mahoni 93, 25 orang memiliki IMT obesitas yaitu ≥ 25 kg dan 11 orang memiliki IMT *overweight* yaitu antara 22,5 sampai 24,5 kg.

Setelah sesi pembagian leaflet dan edukasi selesai, selanjutnya dilakukan posttest yang akan dijadikan sebagai indikator evaluasi kesuksesan program ini. Berdasarkan hasil evaluasi melalui pretest dan posttest terdapat 32 orang (76,1%) pada Mahoni 41, 40 orang (80%) pada Mahoni 45 dan 32 orang (72,9%). Hal tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pemahaman tentang low back pain. Sehingga diharapkan dengan bekal pengetahuan tersebut masyarakat dapat mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari untuk bergaya hidup sehat agar tidak mengalami keluhan low back pain.

Kendala pada kegiatan ini adalah masyarakat tidak datang secara bersamaan sehingga dilakukan edukasi secara personal. Kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar berkat dukungan dari pemegang program PTM, Kader posbindu Mahoni 41, 45 dan 93 dan peran serta anggota posbindu.

IV. KESIMPULAN

Low back pain adalah rasa nyeri di daerah antara tulang rusuk bawah dan diatas kaki. Nyeri low back pain dapat bersifat lokal yang terjadi antara batas costae sampai lipatan gluteus inferior yang terjadi lebih dari satu hari dan dapat menimbulkan nyeri kaki atau mati rasa. Kecacatan bisa terjadi pada pasien dengan low back pain sehingga bisa mengganggu pekerjaan dan kesejahteraan. Beberapa faktor risiko yang menjadi penyebab low back pain yaitu usia, indeks massa tubuh, masa kerja, posisi duduk, merokok dan kebiasaan olahraga. Edukasi kepada masyarakat tentang low back pain dan pencegahannya harus dilakukan. Oleh karena itu, perlu dilakukan program pengabdian kepada masyarakat dengan melakukan pemeriksaan Lingkar Perut, Tinggi Badan, Berat Badan, Tekanan Darah dan Gula Darah. Setelah itu dilakukan evaluasi dan edukasi. Sehingga dapat dilakukan upaya untuk mencegah kejadian low back pain.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Puskesmas Balung Jember, Koordinator Program PTM Puskesmas Balung, Kader Pos Binaan Terpadu Mahoni 41, 45 dan 93 serta masyarakat usia 15 tahun keatas yang berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Dheka Arwinno, L., Ilmu Kesehatan Masyarakat, J., Ilmu Keolahragaan, F., & Negeri Semarang, U. (2018). 406 *HIGEIA 2 (3) (2018) HIGEIA JOURNAL OF PUBLIC HEALTH RESEARCH AND DEVELOPMENT Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Penjahit Garmen.* <https://doi.org/10.15294/higeia/v2i3/23520>
- I Putu Ivan Cahya H, & AA Gde Yuda Asmara. (2020). 60570-205-153642-2-10-20200609 (1). *Jurnal Medika Udayana.*
- Kumbea, N. P., Asrifuddin, A., & Sumampouw, O. J. (2021). Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Nelayan. *Journal of Public Health and Community Medicine*, 2(1).
- Rahmawati, A. (2021). *RISK FACTOR OF LOW BACK PAIN.* <http://jurnalmedikahutama.com>