

PENYULUHAN TENTANG INTERVENSI FISIOTERAPI PADA KASUS *LOW BACK PAIN* PADA PENENUN DI PANDAI SIKEK

Riri Segita

Program Studi DIII Fisioterapi, Universitas Fort De Kock

Email: ririsegita@fdk.ac.id

Info Artikel	Abstract
<p><i>Masuk: 26 Januari 2021</i> <i>Review: 28 Januari 2021</i> <i>Diterima: 16 Februari 2021</i></p> <p>Keywords: <i>Low Back Pain, physiotherapy intervention</i></p> <p>Kata kunci: <i>Low Back Pain, intervensi fisioterapi</i></p>	<p>Low Back Pain (LBP) is a very common health problem among the population and a leading cause of disability affecting work performance and well-being. Low Back Pain is experienced by almost everyone during his life. Low Back Pain or LBP is pain in the lower back, it is not a disease or a diagnosis for a disease but is pain that is felt in the affected area, varying the length of the pain. The benefits of providing physiotherapy interventions in cases of low back pain are to increase the range of motion of the joints, patient comfort and can increase the joint's ability to function biomechanically better, thereby reducing the occurrence of low back pain in weavers. The purpose of this counseling is to make the public more aware of physiotherapy interventions in cases of low back pain such as William flexi to reduce pain in low back pain and to improve the health status of weavers on the elbow clever. The result of this counseling is an increase in public knowledge of the importance of William Flexi training to reduce the occurrence of low back pain. This counseling was carried out on July 23, 2020 in Nagari Pandai Sikek Kab. Tanah Datar.</p>
	<p>Abstrak</p> <p>Low Back Pain (LBP) adalah masalah kesehatan yang sangat umum di antara populasi dan penyebab utama kecacatan yang memengaruhi kinerja dan kesejahteraan kerja. Low Back Pain dialami hampir oleh setiap orang selama hidupnya. Low Back Pain atau LBP merupakan nyeri pada punggung bagian bawah, bukan merupakan penyakit atau diagnosis untuk suatu penyakit namun merupakan nyeri yang dirasakan di area yang terkena bervariasi lama terjadinya nyeri. Manfaat pemberian intervensi fisioterapi pada kasus low back pain adalah untuk meningkatkan lingkup gerak sendi, kenyamanan pasien dan dapat meningkatkan kemampuan sendi untuk berfungsi secara biomekanik lebih baik sehingga mengurangi terjadinya low back pain pada penenun. Tujuan penyuluhan ini untuk membuat masyarakat lebih mengetahui tentang intervensi fisioterapi pada kasus low back pain seperti William flexi untuk mengurangi nyeri pada low back pain serta dapat meningkatkan derajat kesehatan pada penenun di pandai sikek. Hasil dari penyuluhan ini adalah meningkatnya pengetahuan masyarakat betapa pentingnya latihan william flexi ini untuk mengurangi terjadinya low back pain. Penyuluhan ini dilakukan pada tanggal 23 Juli 2020 di Nagari Pandai Sikek Kab. Tanah Datar</p>

PENDAHULUAN

Low back pain adalah nyeri di daerah punggung bawah, yang mungkin disebabkan oleh masalah saraf, iritasi otot atau lesi tulang. Nyeri punggung bawah dapat mengikuti cedera atau trauma punggung, tapi rasa sakit juga dapat disebabkan oleh kondisi degeneratif seperti penyakit arthritis, osteoporosis atau penyakit tulang lainnya, infeksi virus, iritasi pada sendi dan cakram sendi, atau kelainan bawaan pada tulang belakang. Obesitas, merokok, berat badan saat hamil, stres, kondisi fisik yang buruk, postur yang tidak sesuai untuk kegiatan yang dilakukan, dan posisi tidur yang buruk juga dapat menyebabkan nyeri punggung bawah (Anonim, 2014).

Low Back Pain dialami hampir oleh setiap orang selama hidupnya. Di Negara barat misalnya, kejadian LBP telah mencapai proporsi epidemic. Diperkirakan bahwa 80% orang di Negara barat pernah merasakan nyeri pinggang bawah dalam kehidupannya. Satu survey telah melaporkan bahwa 17,3 juta orang inggris pernah mengalami LBP. 26% orang dewasa Amerika dilaporkan mengalami LBP setidaknya satu hari dalam durasi tiga bulan (Nurbaya, 2014).

Di Indonesia, penelitian yang dilakukan oleh PERDOSSI (persatuan dokter saraf seluruh Indonesia) yang dilakukan pada 14 kota di Indonesia pada tahun 2002 menemukan adanya 18,1% pengidap nyeri punggung bawah (Alodokter, 2015). Pada studi kolaborasi tentang nyeri yang dilakukan WHO (2013) didapatkan hasil bahwa 33% penduduk di Negara berkembang mengalami nyeri presisten. Nyeri ini pada akhirnya akan berkaitan dengan kondisi depresi, sehingga dapat mengganggu kualitas hidup dan menurunkan level aktivitas pekerja (Kusuma, 2014).

Menurut teori bahwa Low Back Pain disebabkan oleh beberapa faktor antara lain; faktor pekerjaan yaitu duduk dalam waktu yang lama dan dalam kondisi statis akan membebani tulang punggung bawah dan akan menimbulkan rasa pegal dan lelah pada area pinggang.(R. Aulia, 2012). Dan ada juga faktor lingkungan yang paling berpengaruh dan berhubungan erat adalah getaran yang dirasakan oleh seluruh tubuh yang mungkin berasal dari mesin motor atau yang lainnya yang memicu getaran.(Nousa Y, 2013). Dan yang terakhir faktor yang bisa memicu terjadinya Low Back Pain adalah faktor pekerjaan yang merupakan faktor paling dominan menyebabkan terjadinya Low Back Pain. Pada pekerja, ada beberapa faktor utama yang diduga berperan dalam terjadinya Low Back Pain

diantaranya stress fisik, stres psikososial, karakter pribadi dan karakter fisik. (Indri, 2014).

Ada salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri pada punggung bawah ialah dengan pemberian intervensi fisioterapi seperti pemberian William Flexion Exercise. William Flexion Exercise pertama kali diperkenalkan oleh Dr. Paul William's pada tahun 1937. Metode William Flexion Exercise yaitu latihan yang dirancang untuk mengurangi nyeri punggung dengan memperkuat otot-otot lumbo sakral spin, terutama otot abdominal dan otot gluteus maximus dan meregangkan kelompok ekstensor punggung bawah (Zuyina Luklukaningsih, 2014:124).

METODE PENELITIAN

Metode yang kami gunakan adalah dengan cara memberikan penyuluhan intervensi fisioterapi pada kasus Low Back Pain pada penenun di Nagari Pandai Sikek yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada masyarakat tentang manfaat intervensi fisioterapi yaitu William flexion pada kasus Low Back Pain pada hari Kamis, 23 Juli 2020. Populasi ini adalah semua masyarakat di Nagari Pandai Sikek. Sampel dari penyuluhan ini terdiri dari masyarakat yang hadir pada saat kegiatan penyuluhan di nagari pandai sikek yaitu berjumlah 20 orang. Adapun tujuan dari William Flexion Exercise adalah untuk mengurangi nyeri, memberikan stabilitas lower trunk melalui perkembangan secara aktif pada otot abdominal, gluteus maksimum, dan hamstring, untuk meningkatkan fleksibilitas/ elastisitas pada group otot fleksor hip dan lower back (sacrospinalis), serta untuk mengembalikan/menyempurnakan keseimbangan kerja antara group otot postural fleksor & ekstensor.

Indikasi William Flexion Exercise adalah spondylosis, spondyloarthrosis dan disfungsi sendi facet yang menyebabkan nyeri punggung bawah. Kontraindikasi dari William Flexion Exercise adalah gangguan pada diskus seperti disc. Bulging, herniasi diskus, atau protrusi diskus.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Low Back Pain atau LBP merupakan nyeri pada punggung bagian bawah, bukan merupakan penyakit atau diagnosis untuk suatu penyakit namun merupakan nyeri yang dirasakan di area yang terkena bervariasi lama terjadinya nyeri (WHO,2013). Low Back Pain merupakan nyeri di sekitar lumbosakral dan sakroiliakal yang disertai penjaran ke tungkai sampai kaki. Mobilitas punggung bawah yang sangat tinggi, berfungsi sebagai menyangga beban tubuh dan sekaligus berdekatan dengan jaringan lain yaitu traktus digestivus dan traktus urinarius yang bila mengalami perubahan patologik tertentu dapat menimbulkan nyeri yang dirasakan di daerah punggung bawah. (Harsono,2015). Nyeri punggung adalah nyeri yang berkaitan dengan bagaimana tulang, ligamen dan otot punggung bekerja, hal ini biasanya terjadi sebagai akibat gerakan mengangkat, membungkuk, atau mengejan, dan dapat hilang timbul (Bull & Archard, 2007).

Dapat disimpulkan bahwa Low Back Pain merupakan perasaan nyeri pada area pinggang bawah yang dapat menjalar sampai ke tungkai atau kaki yang dapat dialami oleh setiap orang, yang bila tidak ditangani akan menimbulkan kecacatan. Hasil penyuluhan pemberian intervensi fisioterapi pada kasus low back pain pada penenun menunjukkan bahwa masyarakat dinagari pandai sikek yang mengalami keluhan low back pain selama mengalami keluhan ini hanya meminum obat untuk menghilangkan rasa sakitnya dan membawa istirahat yang cukup ketika mengalami nyeri punggung.

Dari jurnal yang didapat mengenai low back pain sesuai dengan yang dilakukan dengan Putri (2014) yang meneliti mengenai hubungan sikap kerja terhadap kejadian LBP pada pekerja pembersih kulit bawang dimana nilai p- value 0,308 ($p>0,05$), dan juga penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Fathoni (2009) yang meneliti mengenai hubungan sikap dan posisi kerja terhadap kejadian LBP pada perawat di RSUD Prubalingga dengan p-value 3.841 ($p>0,05$).

Sikap kerja dengan resiko tinggi memiliki resiko yang tinggi untuk mengalami low back pain. Jika posisi kerja penenun berada pada kondisi statis yang lama khususnya daerah lumbal, maka posisi dan gerakan yang terjadi selama proses tenun dapat mengakibatkan aus pada region lumbal dikarenakan gerakan yang berulang. Selain itu kerja otot yang sangat berlebih untuk mempertahankan posisi kerja penenun, sehingga otot bisa mengalami spasme. Keluhan otot pada umumnya terjadi karena kontraksi otot

yang berlebihan akibat pemberian kerja yang terlalu berat dengan durasi pembebanan yang panjang. Jika kontraksi otot berlebih maka peredaran darah ke otot akan berkurang. Sebagai akibatnya suplai oksigen ke otot akan menurun, proses metabolisme terhambat dan akhirnya terjadi penimbunan asam laktat yang akan menimbulkan rasa nyeri pada otot (Tarwaka, 2004).

KESIMPULAN

Sebagian besar responden atau masyarakat yang mengikuti penyuluhan menunjukkan bahwa masyarakat di nagari Pandai Sikek yang mengalami keluhan low back pain selama mengalami keluhan ini hanya minum obat untuk menghilangkan rasa sakitnya dan membawa istirahat yang cukup. Hal ini ditemukan pada penenun yang aktif dan menghabiskan waktu yang panjang dalam bekerja. Massa kerja yang memunculkan kejadian LBP dan Masalah muskuloskeletal lain, begitupun sikap kerja. Sikap kerja yang tidak baik akan merusak sistem muskuloskeletal dan memicu terjadinya low back pain khususnya pada penenun di Pandai Sikek tersebut. Disarankan kepada masyarakat yang telah mengikuti penyuluhan ini, agar dapat melakukan intervensi fisioterapi dengan melakukan metode William Flexi ketika mengalami nyeri punggung.

SARAN

1. Bagi masyarakat di Nagari Pandai Sikek

Masyarakat diharapkan dapat melakukan peregangan beberapa kali ketika melakukan pekerjaannya sehingga tubuh tidak kelelahan dengan keadaan yang diam.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai data awal bagi penelitian selanjutnya untuk dapat melakukan penelitian lebih mendalam dan terus mengembangkan penelitian tentang faktor-faktor risiko lainnya yang dapat menimbulkan resiko terjadinya low back pain.

DAFTAR PUSTAKA

- Buchari. 2007. *Penyakit Akibat Kerja Dan Penyakit Terkait Kerja. Penyakit Akibat Kerja Dan Penyakit Terkait Kerja.*
- Muhammad Farras Hadyan, 2015, *Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian low back pain pada pengemudi transportasi publik, Lampung e-Journal Pustaka Kesehatan.*Vol (4)
- Buchari. 2007. *Penyakit Akibat Kerja Dan Penyakit Terkait Kerja. Penyakit Akibat Kerja Dan Penyakit Terkait Kerja.*
- Nandya, M. 2014. Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat Nyeri Pinggang Bawah operator komputer badan koordinasi penenaman modal daerah provinsi Sulawesi Selatan 2014. *Universitas Hasnuddin .*
- Purnamasari. Overweight sebagai faktor risiko low back pain pada pasien poli saraf RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto. *Mandala of Health* 2010;4
- Pratiwi, dkk. 2009. Beberapa Faktor yang Berpengaruh Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Penjual Jamu Gendong. *Jurnal promosi kesehatan Indonesia.* Volume 4. Nomor:1. Januari 2009. Hal 63-66.
- Riski, R. 2013. Hubungan antara masa kerja dan pemakaian masker sekali pakai dengan kapasitas vital paru pada pekerja bagian Composting di PT ZETA AGRO CORPORATION Brebes. *Universitas Negri Semarang*
- Sangadji, Siti Ardiana. 2014. Hubungan Antara Masa Kerja dan Durasi Mengemudi Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah di Pangkalan CV. Totabuan indah Manado. *Universitas Sam Ratulangi.*