

**EDUKASI PENCEGAHAN LOW BACK PAIN PADA MASYARAKAT
DI DESA SIDODADI KECAMATAN BERINGIN**
*Lower Back Pain Prevention Education In The Community In Sidodadi
Village, Beringin District*

Siti Sarah Bintang^{1*}, Sabirin Berampu², Dwi Handayani³, Miftahul Jannah⁴

^{1,2,3,4} Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam

Jln. Sudirman No.38 Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang,
Sumatera Utara – Indonesia

*email korespondensi author: sarahbintang228@gmail.com

DOI. 10.35451/jpk.v4i1.2200

Abstrak

Low back pain (LBP) adalah nyeri, ketegangan otot, atau kekakuan yang terlokalisasi di bawah batas kosta dan di atas lipatan gluteus inferior, dengan atau tanpa nyeri pada tungkai. Nyeri ini dapat diklasifikasikan sebagai non-spesifik, kondisi serius, atau sindrom radikular. Klasifikasi LBP sebagai akut atau kronis dapat menjadi alat bantu yang berguna untuk prognosis dan memandu penanganan. Nyeri ini sering diklasifikasikan sebagai akut (kurang dari 6 minggu), sub-akut (6 - 12 minggu), dan kronis (lebih dari 12 minggu). Faktor prediktor disabilitas persisten akibat LBP meliputi faktor genetik, gejala, gaya hidup, sosial, dan psikologis, serta komorbiditas. Namun, tidak ada satu faktor risiko pun yang bersifat prediktif kuat. Mekanisme kerja faktor risiko ini masih belum diketahui secara pasti, namun gangguan tidur dan stres berat, misalnya, dapat menyebabkan aktivasi berlebihan sel glia dan dengan demikian menyebabkan peradangan ringan, yang menyebabkan sensitisasi sentral, yaitu nyeri yang menyebar luas. Pelaksanaan kegiatan ini diawali dengan pemberitahuan pelaksanaan kegiatan pengabdian pada Masyarakat, informasi ini disampaikan melalui Whatsapp grup dan papan informasi di kantor desa dengan jumlah sampel sebanyak 15 warga masyarakat yang berada di Desa Sidodi Kecamatan Beringin. Disarankan kepada warga agar tetap aktif dalam menjaga dan memelihara Kesehatan baik itu secara fisik, mental dan social. Selain itu, disarankan juga untuk tetap menjaga pola hidup sehat dan kondisi fisik agar tetap prima.

Kata kunci: *Low back pain; Edukasi*

Abstract

Low back pain (LBP) is characterized by pain, muscle tension, or stiffness localized below the ribs and above the crease of the buttocks, with or without leg pain. It can be categorized as non-specific LBP, a serious condition, or a radicular syndrome. Classifying LBP as acute (lasting less than 6 weeks), sub-acute (6 to 12 weeks), or chronic (more than 12 weeks) can aid in prognosis and guide management. Predictors of persistent disability from LBP include genetics, symptoms, lifestyle, social and psychological factors, and comorbidities. However, no single risk factor is strongly predictive. The mechanisms of action of these risk factors are still unknown, but sleep disturbances and severe stress, for example, may lead to excessive activation of glial cells and thus to low-grade inflammation, leading to central sensitization, i.e. widespread pain. The implementation of community service activities was carried out through notification via the information platform at the village office with a sample of 15 residents in Sidodi Village, Beringin District. It is recommended that residents maintain their health, especially physically, so that, in addition, it is also

recommended to continue to pay attention to or apply a healthy daily lifestyle and maintain their physical condition so that they remain healthy.

Keywords: *Low back pain; Education*

1. Pendahuluan

Low Back Pain (LBP) merupakan kondisi pada focus utamanya pada musculoskeletal, hal paling umum yang memengaruhi kualitas hidup, terutama jika menetap. Meskipun istilah LBP mendefinisikan sebuah gejala, istilah ini juga dipakai untuk menggambarkan kondisi klinis yang kompleks, tergantung pada durasi dan intensitasnya, dapat berdampak negatif terhadap kecacatan dan ketidakhadiran kerja (Negrini S, 2013).

Dampak nyeri punggung terhadap masyarakat dan ekonomi cukup besar karena merupakan penyebab kecacatan yang paling sering terjadi pada orang di bawah usia 45 tahun (Maher C, 2017). Pada tahun 2009, *National Institute of Health and Care Excellence* di Inggris menerbitkan pedoman untuk penanganan nyeri punggung bawah nonspesifik. Pada tahun 2010, Institut tersebut melakukan studi untuk menilai dampak pedoman ini terhadap penanganan nyeri punggung dalam perawatan primer. Disimpulkan bahwa pedoman ini belum diterapkan dengan baik dalam penanganan nyeri punggung bawah dalam perawatan primer, yang dapat disebabkan oleh kurangnya kesadaran akan pedoman ini atau kepatuhan terhadap pedoman lain (Varrassi G *et al*, 2021).

Beberapa penelitian telah memperkirakan insidensi satu tahun dari episode LBP pertama antara 6,3% dan 15,4%, sedangkan estimasi insidensi satu tahun dari setiap episode LBP berkisar antara 1,5% hingga 36% (Hey do *et al*, 2010). Persentase orang dewasa yang menderita LBP di beberapa titik dalam hidup mereka mencapai 84% dan menurut data AS lebih dari 25% orang dewasa melaporkan pernah mengalami LBP dalam 3 bulan terakhir (Meucci RD *et al*, 2015). Setelah episode pertama LBP, risiko episode lebih lanjut cukup tinggi, dengan

kekambuhan satu tahun berkisar antara 24% hingga 80% (Hey do *et al*, 2010) Perlu dicatat juga bahwa selama beberapa dekade terakhir telah terjadi peningkatan progresif. Untuk LBP kronis, peningkatan prevalensi hampir tiga kali lipat diamati antara tahun 1992 dan 2006 (Brinjikji W *et al*, 2015).

Prevalensi nyeri punggung paling rendah pada individu termuda, cenderung meningkat antara usia 30 dan 60 tahun dan kemudian menjadi lebih stabil (Negrini S, 2013). Selama beberapa dekade, banyak pekerjaan telah dilakukan dalam upaya untuk mengurangi dampak negatif dari sindrom ini ini dengan mencoba membantu pasien pulih dan mempertahankan kualitas hidup yang lebih baik. Wawasan baru datang dari berbagai bidang penelitian, dengan banyak pekerjaan yang dilakukan dalam mencari etiologi nyeri punggung bawah, menggambarkan berbagai fenotipe tulang belakang yang bergejala dan faktor-faktor yang terlibat dalam nyeri persisten. Meskipun demikian, masih banyak yang harus dilakukan untuk memahami sepenuhnya patologi yang mendasari nyeri punggung (Negrini S, 2013).

Dari perspektif yang lebih praktis, berbagai pedoman telah dibuat untuk mensintesis kumpulan bukti dan memandu praktik klinis penyedia layanan kesehatan yang terlibat dalam penanganan pasien yang menderita LBP yang, bagi pasien kronis, sebagian besar masih merupakan pendekatan rehabilitasi. Dalam artikel ini, kami akan menyajikan ringkasan terbaru dari keseluruhan bukti tentang LBP (Varrassi G *et al*, 2021).

Pandangan saat ini menganggap LBP non-spesifik, kontributor utama beban penyakit di seluruh dunia, sebagai kondisi kompleks di mana faktor biologis, psikologis, dan sosial berdampak pada pengalaman nyeri

Received: 25 June 2024 :: Accepted: 29 June 2024 :: Published: 30 June 2024

punggung dan kecacatan terkait (Zaina Fabio, 2020). Dalam hal ini, kerangka Klasifikasi Fungsi Internasional menawarkan referensi yang baik juga untuk pertimbangan bio-psiko-sosial LBP (Depreitere B *et al*, 2019). Untungnya, sebagian besar faktor risiko LBP dapat dimodifikasi. Rehabilitasi terutama bergantung pada latihan dan pendidikan, tetapi terapi manual, termasuk manipulasi dan pijat, juga berperan ketika diterapkan dalam pendekatan multimodal (Maher C, 2017).

Pedoman merekomendasikan manajemen diri, terapi fisik dan psikologis, dan beberapa bentuk pengobatan komplementer, dan kurang menekankan pada perawatan farmakologis dan bedah, sementara penggunaan pencitraan dan pemeriksaan rutin tidak direkomendasikan.

2. Metode

Kegiatan PKM bertujuan untuk memberikan edukasi tentang Pencegahan Low Back Pain kepada seluruh masyarakat di Desa Sidodi, Kecamatan Beringin pada bulan Februari 2024. Kegiatan ini berlangsung selama satu hari dengan fokus pada penyuluhan dan edukasi. Sebelum dimulainya penyuluhan, peserta diminta untuk menjawab pertanyaan tentang nyeri pinggang dan penyebabnya. Pada akhir kegiatan, dilanjutkan dengan melakukan evaluasi untuk menilai pemahaman peserta terhadap hal hal yang disampaikan.

Hasil dari kegiatan ini menunjukkan partisipasi yang positif dari masyarakat, dengan antusiasme yang terlihat dari peserta. Dari 15 peserta yang mengikuti kegiatan ini, lebih dari 80% dari mereka tidak memiliki pengetahuan sebelumnya mengenai low back pain. Edukasi ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang faktor penyebab low back pain, yang dianggap penting untuk mengurangi angka kejadian lbp di kalangan mereka.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan PKM dilaksanakan dalam tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Selama kegiatan, semua peserta sangat antusias dalam mengikuti kegiatan berikut bersama mahasiswa Inkes Medistra program studi sarjana fisioterapi dan profesi fisioterapis. Berikut dokumentasi kegiatan PKM :



Gambar 1 Dokumentasi Kegiatan

Hasil survei yang didapatkan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan masyarakat tentang faktor

Received: 25 June 2024 :: Accepted: 29 June 2024 :: Published: 30 June 2024

risiko LBP dan strategi pencegahannya setelah mendapatkan edukasi. Masyarakat mulai menerapkan strategi pencegahan yang dipelajari, seperti postur tubuh yang benar saat duduk atau mengangkat beban. Pengurangan prevalensi LBP dalam populasi yang tereduksi dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan edukasi.

Edukasi pencegahan LBP terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, mengubah sikap, dan mempengaruhi perilaku masyarakat dalam mengurangi risiko LBP. Pendekatan ini juga memiliki dampak jangka panjang yang berpotensi mengurangi beban penyakit dan biaya perawatan kesehatan terkait LBP

4. Kesimpulan

Hasil evaluasi dari kegiatan berikut menunjukkan bahwa sebagian besar peserta (lebih dari 80%) pengetahuan masyarakat tidak mengetahui Pencegahan *Low Back Pain* dan setelah dilakukan seminar terkait informasi pencegahan didapatkan hasil bahwa Masyarakat dapat memahami pentingnya menjaga fisik agar terjauh dari *low back pain*.

5. Ucapan Terima Kasih

Terima kasih yang sebesar-besarnya atas dukungan, partisipasi, dan antusiasme yang luar biasa dalam menjalankan kegiatan pengabdian kepada masyarakat kami yang bertema "Edukasi Pencegahan Low Back Pain". Kehadiran dan kontribusi dari setiap individu sangat berarti bagi kesuksesan acara ini. Melalui kegiatan ini, kami berharap telah memberikan manfaat yang nyata bagi kesehatan dan kualitas hidup kita semua. Edukasi mengenai pencegahan Low Back Pain tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mengubah sikap dan perilaku yang dapat membawa dampak positif dalam jangka panjang.

6. Daftar Pustaka

Negrini S, Zaina F. The chimera of low back pain etiology: a clinical

rehabilitation perspective. *Am J Phys Med Rehabil* 2013;92:93–7.

Hoy D, Brooks P, Blyth F, Buchbinder R. The Epidemiology of low back pain. *Best Pract Res Clin Rheumatol* 2010;24:769–81

Meucci RD, Fassa AG, Faria NM. Prevalence of chronic low back pain: systematic review. *Rev Saude Publica* 2015;49:1.

Hartvigsen J, Hancock MJ, Kongsted A, Louw Q, Ferreira ML, Genevay S, et al.; Lancet Low Back Pain Series Working Group. What low back pain is and why we need to pay attention. *Lancet* 2018;391:2356–67

Brinjikji W, Diehn FE, Jarvik JG, Carr CM, Kallmes DF, Murad MH, et al. MRI Findings of Disc Degeneration are More Prevalent in Adults with Low Back Pain than in Asymptomatic Controls: A Systematic Review and Meta-Analysis. *AJNR Am J Neuroradiol* 2015;36:2394–9.

Negrini S, Zaina F, Romano M, Trevisan C. Rehabilitation of Lumbar Spine Disorders: An Evidence-Based Clinical Practice Approach. In: Frontera WR, DeLisa JA, Gans BM, Walsh NE, Robinson L, editors.

DeLisa's Physical Medicine and Rehabilitation: Principles and Practice. Sixth edition. Baltimore, MD: Lippincott Williams & Wilkins; 2019

Zaina Fabio, et al, *Low Back Pain in 2020: new frontiers and old limits of our understanding. An overview of the state of the art from a rehabilitation perspective*, *European Journal of Physical and Rehabilitation Medicine* · March 2020

Depreitere B, Jonckheer P, Desomer A, Van Wambeke P. The pivotal role for the multidisciplinary approach at all phases and at all levels in the national pathway for the management of low back pain and radicular pain in Belgium. *Eur J Phys Rehabil Med* 2019

Maher C, Underwood M, Buchbinder R: Non-specific low back pain.

Received: 25 June 2024 :: Accepted: 29 June 2024 :: Published: 30 June 2024

Lancet. 2017, 389:736-47.
10.1016/S0140-6736(16)30970-9
Varrassi G, Moretti B, Pace MC,
Evangelista P, Iolascon G:
Common clinical practice for low
back pain treatment: a modified
Delphi study. Pain Ther. 2021,
10:589-604. 10.1007/s40122-
021-00249-w