

SENAM LANSIA UNTUK MENCEGAH LOW BACK PAIN SERTA PENYULUHAN LANSIA SEHAT DAN PRODUKTIF DI KELURAHAN SUMBER MULYOREJO

Sapta Dewanti¹, Ananda Khofifah², Chusnul Adinta Br. Bangun³

¹Dosen Akper Kesdam I/BB Binjai (Keperawatan) 20722, Sumut, Indonesia

²Mahasiswa Akper Kesdam I/BB Binjai (Keperawatan) 20722, Sumut, Indonesia

³Mahasiswa Akper Kesdam I/BB Binjai (Keperawatan) 20722, Sumut, Indonesia

e-mail: saptadewanti7@gmail.com¹, anandakhofifah04@gmail.com²,
adintabangun1101@gmail.com³

ABSTRAK

Lansia merupakan salah satu kelompok yang potensial menjadi masyarakat yang rentan. Lansia sangat beresiko mengalami Low Back Pain, karena dalam melakukan pekerjaannya termasuk dalam aktivitas berat dengan posisi yang sering dan lama membungkukan badan, membungkuk, duduk, atau berdiri lama atau posisi tubuh lain yang tidak natural pada saat bekerja yang dilakukan selama >8 jam/hari sehingga menyebabkan kelelahan otot. Kejadian LBP dapat diturunkan salah satunya dengan olahraga senam. Tujuan literature review ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap penurunan nyeri punggung bawah (low back pain) pada lansia.

Kata kunci : Senam mencegah LBP

ABSTRACT

The elderly are one group that has the potential to become a vulnerable society. Elderly people are very at risk of experiencing Low Back Pain, because doing their work includes heavy activities with frequent and prolonged bending of the body, bending, sitting or standing for long periods or other unnatural body positions when working for >8 hours/day. thus causing muscle fatigue. The incidence of LBP can be reduced by exercising. The aim of this literature review is to determine the effect of elderly exercise on reducing low back pain in the elderly.

Kata kunci: Elderly Exercise Prevents Lbp

1. PENDAHULUAN

Semakin bertambahnya umur manusia, terjadi proses penuaan secara degeneratif yang akan berdampak pada perubahan-perubahan pada diri manusia, tidak hanya perubahan fisik, tetapi juga kognitif, perasaan, sosial dan seksual. Salah satunya adalah terjadi perubahan sistem musculoskeletal pada lansia antara lain pada jaringan penghubung (kolagen dan elastin), kartilago, otot dan sendi (Azizah, 2011). Nyeri punggung bawah adalah sindroma klinik yang ditandai dengan gejala utama nyeri atau perasaan lain yang tidak enak di daerah tulang punggung bagian bawah (Sunarto, 2005). Nyeri punggung bawah atau Low Back Pain (LBP) merupakan manifestasi keadaan patologik yang dialami oleh jaringan atau alat tubuh yang merupakan bagian punggung atau yang ada di dekat punggung (Idyan, 2008). Gejala nyeri punggung bawah (low back pain) bervariasi mulai dari rasa nyeri ke sensasi tertusuk atau tertembak. Rasa sakit ini dapat membuat penderita sulit untuk bergerak atau berdiri tegak. Nyeri

punggung akut datang dengan tiba-tiba, biasanya setelah cedera akibat olahraga atau mengangkat beban berat. Nyeri yang berlangsung lebih dari tiga bulan dianggap kronis (Mujianto, 2013).

Low Back Pain (LBP) sering dijumpai dalam praktek sehari-hari, terutama di negara-negara industri. Diperkirakan 70- 85% dari seluruh populasi pernah mengalami episode ini selama hidupnya. Prevalensi tahunannya bervariasi dari 15- 45%, dengan point prevalence rata-rata 30% (Sadeli dan Tjahjono 2004). Nyeri punggung (low back pain) apabila tidak ditangani tidak hanya menyebabkan nyeri dan ketidaknyamanan yang berkepanjangan, frustrasi dan distress tetapi juga dapat mengakibatkan cacat seumur hidup (Mujianto, 2013).

Gangguan pada sistem muskuloskeletal dapat memberikan dampak immobilitas fisik pada lansia. Penurunan fungsi tubuh pada lansia akan mengakibatkan permasalahan gangguan gerak dan fungsi lansia. Lansia mengalami penurunan fungsi jalan, penurunan fungsi keseimbangan, penurunan kemandirian dalam aktivitas kehidupan sehari-hari dan penurunan kemampuan fungsional (Martono, 2009). Kemampuan fungsional lansia merupakan kemampuan lansia dalam melakukan gerak untuk beraktivitas termasuk kemampuan mobilitas dan aktivitas untuk memenuhi kebutuhan diri lansia termasuk aktivitas perawatan diri (Azizah, 2011).

Tujuan rehabilitasi pada lansia adalah memperbaiki dan meningkatkan kemampuan fungsional lansia sehingga lansia dapat mandiri, tetap aktif dan produktif serta dapat menikmati hari tuanya dengan bahagia (Surini & Utomo, 2004).

Perawat sebagai role model dimasyarakat berperan besar dalam penanggulangan nyeri melalui pendekatan non farmakologi. Intervensi yang termasuk dalam pendekatan non farmakologi misalnya dengan memberi latihan atau exercise yang tepat (spesifik), latihan dapat membantu menurunkan kelemahan, menghilangkan stress, meningkatkan kekuatan otot, dan mencegah deformitas (Misriani, 2004). Latihan peregangan atau senam akan berdampak lebih baik dibandingkan dengan bed rest.

Penderita Low Back Pain (LBP) mungkin akan beristirahat satu sampai dua hari ketika nyeri muncul tetapi setelah jangka waktu tersebut nyeri biasanya akan semakin memburuk karena badan tidak aktif. Tanpa latihan dan gerakan, otot punggung dan struktur tulang belakang menjadi tidak terkondisi dengan bagus dan kurang mampu menopang tulang belakang apalagi tungkai kaki. Hal tersebut dapat menyebabkan cidera kembali dan spasme yang akan menimbulkan nyeri (Sadeli & Tjahjono, 2004).

2. Metode

2.1 Pemilihan Responden

Responden Pengabdian kepada para lansia dengan senam lansia untuk mencegah low back pain serta penyuluhan lansia sehat dan produktif di kelurahan sumber mulyorejo

2.2 Alat bahan

Alat bahan yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah:

- Spanduk
- Laptop
- Video
- Kamera
- Tripot

- Exercise Bed
- Booklet
- Poster
- Data sekunder kondisi umum masyarakat

2.3 Cara Pengumpulan Data

Data sekunder (Data kesehatan masyarakat Kelurahan Sumber Mulyorejo)

2.4 Analisis Data

Data yang diperoleh merupakan data kesehatan masyarakat yang meliputi: tekanan darah, gula darah sesaat, kolesterol, umur, jenis kelamin. Data sekunder ini diolah dengan menggunakan data demografi sehingga didapat gambaran data lansia dengan penderita LBP.

3. LAPORAN KEGIATAN

3.1 Persiapan

Persiapan dilakukan beberapa tahap :

3.1.1 Koordinasi dengan Kelurahan sumber mulyorejo

Koordinasi dengan Kelurahan Sumber mulyorejo telah berlangsung sejak tahun 2022 dengan ditandatangani surat perjanjian kerjasama dalam bentuk MoU serta penugasan pengelolaan dan pembinaan keluarga masyarakat dalam bentuk pengabdian kepada masyarakat (PKM) oleh pihak Pemda Binjai dan Kelurahan Sumber mulyorejo kepada institusi Perguruan Tinggi dalam hal ini Akper Kesdam I/BB Binjai. Dalam rangka memenuhi program kerja dalam surat perjanjian kerjasama yang telah disepakati tersebut serta untuk menjaga kualitas masyarakat, maka untuk proses keberlanjutan dilaksanakan pembinaan keluarga masyarakat secara berkala dan teratur, yang dilaksanakan oleh Akper Kesdam I/BB Binjai.

3.1.2 Koordinasi dengan pengurus organisasi masyarakat Kelurahan Sumber Mulyorejo

- a. Tim Akper Kesdam I/BB Binjai dalam memenuhi program yang telah tertuang dalam MoU, berkoordinasi dengan Ketua dan pengurus masyarakat kelurahan sumber mulyorejo untuk membahas bentuk atau model pelaksanaan pada masyarakat. Berdasarkan hasil pembicaraan dalam persiapan dengan ketua dan pengurus organisasi masyarakat kelurahan Sumber Mulyorejo di Binjai, maka disepakati untuk diadakan kegiatan sosialisasi Diabetes pada masyarakat dengan cara melaksanakan penyuluhan.
- b. Waktu yang dapat disepakati bersama untuk pelaksanaan adalah, 05 Februari 2022 pukul 08.00 WIB-10.00WIB.

3.1.3 Persiapan tim

Persiapan tim dilaksanakan dalam aspek akademik dan logistik. Untuk aspek logistik, masing-masing anggota mendapatkan penugasan.

a. Kelompok penyuluhan

Kelompok penyuluhan bertanggung jawab menyusun dan menyampaikan materi penyuluhan dan booklet yang berisi sosialisasi tentang penyebab serta potensi serta LBP yang akan terjadi dan panduan pencegahan (terlampir)

3.2. Pelaksanaan

3.2.1. Penyuluhan

Penyuluhan dilaksanakan tanggal 05 Februari 2022 di kelurahan Sumber Mulyorejo. Acara dimulai pada pukul 10.00 WIB setelah kegiatan senam lansia pada pukul 08.00 WIB.

3.2.2. Pengumpulan data sekunder hasil pemeriksaan kondisi umum masyarakat

Data tentang kondisi umum masyarakat di kelurahan Sumber Mulyorejo Binjai diambil berdasarkan hasil pemeriksaan rutin bulan Februari 2022, yang terdiri dari: jenis kelamin, tekanan darah, gula darah, kolesterol.

3.3. Tindak Lanjut Kegiatan

Sesuai dengan rencana, pada 05 Februari 2022 tim melakukan evaluasi hasil serta tanggapan atau respon ataupun kondisi masyarakat beserta keluarga dari kader yang bersedia untuk mengetahui adanya perkembangan situasi dan pengaruh penyuluhan yang telah diberikan.

Berkenaan dengan topic pada tulisan pengabdian Masyarakat ini, maka melalui kegiatan ini dilakukan penyuluhan edukasi pada lansia tentang motivasi mengikuti vaksinasi di kelurahan sumber mulyorejo yang dilaksanakan pada tanggal 05 Februari 2022 yang diikuti oleh 35 peserta, yang terdiri dari lansia yang ada di kelurahan Sumber Mulyorejo serta pengurus kelurahan. Kegiatan pengabdian ini pada saat pelaksanaan meminta kepada para peserta untuk mengisi daftar hadir peserta secara langsung disertai dengan saran dan manfaat yang mereka dapatkan dari kegiatan ini. Narasumber penyuluhan merupakan praktisi akademisi yang berasal dari mahasiswa/i Akper Kesdam I/BB Binjai dan Dosen yang menguasai persoalan di bidangnya.

Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat



4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat kegiatan Edukasi mencegah Low Back Pain (LBP) untuk Lansia di lakukan di Kelurahan Sumber Mulyorejo diambil berdasarkan hasil pemeriksaan rutin bulan Juni Jumlah peserta yang hadir 35 orang peserta.

Hasil yang diperoleh adalah:

- a. Masyarakat lansia mengetahui tentang penyakit hipertensi, kurang lebihnya 75% dari 35 masyarakat lansia mampu memahami, yang terdiri dari pengertian, tanda gejala, faktor resiko, dari pencegahan low back pain
- b. Masyarakat lansia mampu melakukan kegiatan senam lansia serta relaksasi otot progresif, masyarakat sangat berperan dalam aktif dalam kegiatan.

5. PENUTUP

5.1 Kesimpulan

1. Dalam melaksanakan kegiatan ini yaitu edukasi pencegahan LBP untuk lansia tentunya ada hambatan dan masalah-masalah yang muncul, namun hal tersebut tidak menghilangkan semangat kami dalam menyukkseskan kegiatan ini.
2. Kegiatan ini berdampak positif bagi masyarakat Sumber Mulyorejo dalam meningkatkan
3. pengetahuan
4. dibidang kesehatan khususnya sistem muskuluskaletal
4. Kegiatan ini mendapat apresiasi dan dukungan masyarakat setempat terutama pada saat pembagian masker berlangsung yang pembagiannya secara tertib dan merata
5. Terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat tentang mencegah LBP dan komplikasinya serta masyarakat dimotivasi untuk memakai masker

5.2 Saran

1. Diharapkan masyarakat Sumber Mulyorejo agar lebih termotivasi dalam hal kesehatan khususnya dalam hal pencegahan Low Back Pain melalui kegiatan senam lansia
2. Diharapkan masyarakat Sumber Mulyorejo agar lebih sadar untuk melakukan pemeriksaan kesehatan, dalam hal ini pemeriksaan hasil muskuluskaletal
3. Perlu dilakukan kegiatan seperti ini secara rutin agar masyarakat semakin patuh .

DAFTAR PUSTAKA

- Arief, M., 2008. Pengantar Metodologi Penelitian Untuk Ilmu Kesehatan. Surakarta : UNS Press.
- Arikunto, S., 2010. Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta : Rineka Cipta Arshad, N.M., Hafiz, N.R., Furqon, A.S., 2013..
- Peranan Relaksan Otot pada Pasien Nyeri Punggung Bawah. Lab.Ilmui Penyakit Syaraf FKUGM. Yogyakarta.
- Borenstien, D.G., 2001. Epidemiology, Etiology, Diagnostic, Evaluation, and Treatment of Low Back Pain.Curr Opin Rheumatol, pp. 128-34.
- Bhisma, M., 2010. Desain dan Ukuran Sampel untuk Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif di Bidang Kesehatan. GadjahMadaUniversityPress. Yogyakarta.