

BAKTI SOSIAL PENYULUHAN LOW BACK PAIN UNTUK LANSIA DI PANTI WERDHA KRISTEN HANA

Noer Saelan Tadjudin¹, Aretha Sarah Aribowo², Michael Wiyandi Sudjalmo³

¹Departemen Kesehatan jiwa, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: saelanpml@gmail.com

²Program Studi Pendidikan Dokter, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: arethasarah17@gmail.com

³Program Studi Pendidikan Dokter, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: michael.wiyandi@gmail.com

ABSTRACT

Low back pain is a problem for the elderly. The prevalence of back pain is increasing. The Christian Hana Nursing Home is a partner of the Faculty of Medicine, Tarumanagara University and the elderly often complain of back pain. Based on the partners' problems, we held outreach activities about low back pain in the elderly to increase health knowledge about low back pain to prevent and reduce complaints/symptoms of this disease. The method of health service activities at the Hana Christian Nursing Home was carried out with counseling about education about low back pain and prevention. Counseling activities related to low back pain were carried out on Saturday, September 10, 2022 at the Hana Christian Home Care Multipurpose Building, Pamulang and attended by 75 participants. This counseling activity is expected to make the elderly able to implement efforts to prevent the occurrence of low back pain considering this is a disease that often occurs in the elderly and has serious complications if left unchecked. The nursing home and grandparents who live in the Christian Hana Werdha Home are satisfied and happy with the health counseling activities. The counseling participants gave a positive response to the whole health service program and were entertained and felt cared for by this health service activity.

Keyword: *Low Back Pain, Elderly, Education, Counseling*

ABSTRAK

Low back pain menjadi permasalahan bagi lanjut usia (lansia). Prevalensi nyeri punggung belakang (*low back pain*) semakin meningkat. Panti Werdha Kristen Hana merupakan mitra Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara dan para lansia yang tinggal disana sering mengeluhkan nyeri punggung belakang. Berdasarkan permasalahan tersebut maka kami mengadakan kegiatan bakti sosial yaitu penyuluhan tentang *low back pain* pada lansia untuk menambah wawasan kesehatan mengenai *low back pain* untuk mencegah serta mengurangi keluhan/gejala dari penyakit ini. Metode kegiatan bakti kesehatan di Panti Werdha Kristen Hana dilakukan dengan penyuluhan tentang edukasi mengenai *low back pain* serta pencegahan yang dilakukan secara tatap muka dengan media *powerpoint* (PPT). Kegiatan penyuluhan terkait *low back pain* dilakukan pada hari Sabtu, 10 September 2022 di Gedung Serba Guna Panti Werdha Kristen Hana, Pamulang dan dihadiri oleh oma dan opa yang tinggal di Panti Hana yaitu sebanyak 75 peserta. Kegiatan penyuluhan ini diharapkan para lansia mampu menerapkan upaya-upaya pencegahan terjadinya *low back pain* mengingat ini merupakan penyakit yang sering terjadi pada lansia dan memiliki komplikasi yang serius bila dibiarkan. Pihak panti, opa dan oma yang tinggal di panti Werdha Kristen Hana merasa puas dan senang atas kegiatan penyuluhan kesehatan. Peserta penyuluhan memberikan tanggapan positif terhadap keseluruhan acara bakti kesehatan dan terhibur dan merasa diperhatikan dengan berlangsungnya kegiatan bakti kesehatan ini. Peserta yang mengikuti penyuluhan kesehatan terkait *low back pain* dan dilatih melakukan gerakan-gerakan sebagai upaya pencegahan *low back pain* dapat melakukannya dengan benar dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Kata kunci: *Low back pain, Lansia, Edukasi, Penyuluhan*

1. PENDAHULUAN

Proses penuaan merupakan proses fisiologis yang terjadi pada siklus hidup manusia. Populasi lanjut usia (lansia) di Indonesia berkisar 27,1 juta orang serta diprediksikan tahun 2025 jumlah lansia meningkat sebanyak 33,7 juta lansia. (Kemenkes,2019) Pertumbuhan lansia yang semakin berkembang menjadi tantangan di bidang kesehatan khususnya menciptakan lansia yang sejahtera dan mandiri. (Pangribowo, 2022).



Nyeri punggung bawah atau *low back pain* (LBP) menjadi keluhan yang sering menjadi permasalahan bagi lansia. Prevalensi nyeri punggung belakang semakin meningkat terutama pada usia lanjut (65 tahun atau lebih). (Cieza A et al, 2019) Delapan puluh persen dari lansia yang mengalami nyeri punggung belakang adalah nyeri muskuloskeletal, tetapi beberapa lansia yang menderita nyeri punggung belakang tidak merasakan nyeri sehingga tidak diobati secara memadai dan terjadi kecacatan. (Maher C, 2017)

Lanjut usia lebih rentan menderita LBP seiring bertambahnya waktu dan bersifat progresif. Rasa nyeri atau perasaan tidak nyaman pada punggung bagian bawah, mulai dari bawah kosta sampai lipatan bawah bokong tapi tanpa nyeri menjalar ke kaki mengganggu aktivitas serta memberikan dampak bagi tingkat kesehatan lansia. (Wong AYL et al, 2017) Terdapat beberapa faktor risiko pada lansia yang menyebabkan adanya keluhan ini seperti fraktur vertebrae, osteoporosis, tumor, infeksi, dll. Intensitas nyeri menyebabkan tekanan psikologis serta nyeri yang menyertai di beberapa bagian tubuh meningkatkan risiko nyeri punggung bawah sehingga dapat terjadi gangguan pergerakan bahkan kelumpuhan secara persisten. *Low back pain* bila dibiarkan atau tidak dilakukan pemeriksaan dan tatalaksana akan ada komplikasi sampai kecacatan fungsional. (Hartvigsen et al, 2018) (Buchbinder et al, 2018)

Panti Werdha Kristen (PWK) Hana yang terletak di daerah Kedaung – Pamulang, Tangerang merupakan bagian dari Badan Pelayanan milik Gereja Kristen Indonesia Sinode Wilayah Jawa Barat. Salah satu bentuk program dari PWK Hana adalah memberikan pelayanan kesehatan yang memadai kepada lanjut usia sehingga lanjut usia dapat menjalani kehidupannya dengan sejahtera serta derajat kesehatannya terjamin kualitasnya. (PWK Hana, 2021)

Panti Werdha Kristen Hana merupakan bagian dari mitra Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara untuk proses kegiatan pembelajaran kepaniteraan klinik Geriatri. Salah satu yang sering dikeluhkan para lansia adalah nyeri punggung belakang. Sebagian besar lansia hanya menghabiskan waktu dengan berdiam diri duduk atau berbaring sehingga memicu gejala LBP. Berdasarkan permasalahan mitra maka kami mengadakan kegiatan penyuluhan tentang LBP pada lansia untuk menambah wawasan mengenai LBP dengan melakukan aktivitas sebagai tindakan pencegahan dan mengurangi keluhan/gejala dari penyakit ini. Kegiatan bakti kesehatan yang dilakukan oleh tim pengabdian kepada masyarakat (PKM) dilakukan sebagai upaya untuk menambah wawasan mengenai LBP bagi para lansia dan melatih gerakan-gerakan yang dapat dilakukan sebagai upaya pencegahan LBP sehingga mereka dapat menerapkan upaya pencegahan terhadap LBP sehingga kualitas hidup dapat meningkat. Upaya yang dapat dilakukan oleh mitra dapat berupa pembatasan pergerakan (*bed rest*), menjaga berat badan tetap ideal, melakukan jalan santai dan peregangan ekstremitas, menjaga postur tubuh, perbaiki posisi tidur, dan lakukan kompres dingin dan hangat.

2. METODE PELAKSANAAN PKM

Metode kegiatan bakti kesehatan di Panti Werdha Kristen Hana dilakukan dengan penyuluhan tentang edukasi mengenai *low back pain* serta pencegahan serta melatih para peserta untuk melakukan gerakan-gerakan untuk mencegah LBP. Tim PKM Bakti Sosial Penyuluhan *low back pain* terdiri dari Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Dr. dr. Noer Saellan Tadjudin, Sp.KJ dan tim dokter muda yang terdiri dari:

1. Aretha Sarah Aribowo (ketua pelaksana)
2. Jerry Setiawan
3. Yesisca
4. Brigita Ficellia

5. Villycia Lovely Titah
6. Anggun Tsabitah Rachmah
7. Feni Anglelina
8. Michael Wiyandi Sudjalmo
9. Ria Nata Sia
10. Adelia Budiman
11. Farizky Faiz Hanan Maulana
12. Muhamad Rizki Nanda Faozan

Tim PKM Bakti Sosial Penyuluhan *low back pain* yang dipimpin oleh Aretha dibagi menjadi beberapa kelompok kecil dalam mempersiapkan rangkaian acara ini yaitu tim penyuluhan, tim permainan/*games*, tim konsumsi, tim keagamaan dan tim logistik. Rangkaian persiapan kegiatan penyuluhan kesehatan terdiri dari tahapan sosialisasi yaitu tim PKM Bakti Sosial Penyuluhan *low back pain* melakukan pertemuan dengan Pimpinan/kepala PWK Hana dan petugas Panti. Pada pertemuan ini tim PKM berkoordinasi terkait bentuk pelaksanaan kegiatan penyuluhan yaitu yang dilakukan secara tatap muka serta materi yang akan disampaikan akan ditampilkan pada LCD dalam bentuk PPT. Kegiatan ditetapkan pada tanggal 10 September 2022 di Gedung Serba Guna. Penyuluhan kesehatan pada lansia dengan materi meliputi materi *low back pain* serta upaya mengatasi keluhannya yang dibawakan oleh presentan dengan durasi 30 menit. Materi yang dibawakan seperti definisi, penyebab, tanda dan gejala LBP, pemeriksaan, dan cara mencegah LBP. Setelah penyampaian materi tentang upaya pencegahan LBP, dilakukan juga pelatihan melakukan gerakan-gerakan yang dilakukan sebagai upaya pencegahan LBP. Pelatihan ini dilakukan oleh tim PKM dan para peserta mengikuti gerakan yang didemonstrasikan. Selain itu tim PKM juga mengadakan tanya jawab, acara permainan serta bernyanyi bersama dengan peserta untuk menghibur dan meningkatkan kesejahteraan mental peserta/lansia yang tinggal di PWK Hana.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

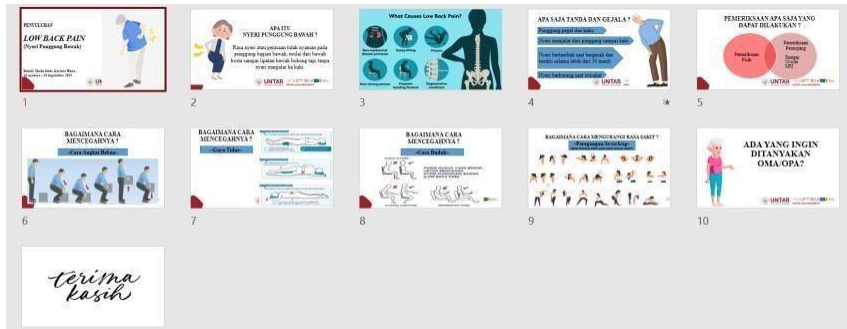
Kegiatan penyuluhan terkait *low back pain* dilakukan pada hari Sabtu, 10 September 2022 di Gedung Serba Guna Panti Werdha Kristen Hana, Pamulang dan dihadiri 75 peserta. Pada Gambar 1 ditunjukkan materi penyuluhan. Penyuluhan dilakukan secara tatap muka serta materi yang akan disampaikan akan ditampilkan pada LCD dalam bentuk PPT Peserta yang mengikuti penyuluhan yaitu 75 orang, terdiri dari 15 pria dan 60 wanita yang merupakan penghuni PWK Hana. Berikut merupakan klasifikasi peserta/lanjut usia (lansia) yang mengikuti penyuluhan ini yang berdasarkan klasifikasi lansia menurut WHO :

1. Usia pertengahan (usia 45-59 tahun) : 3 orang
2. Lanjut usia (usia 60-74 tahun) : 17 orang
3. Lanjut usia tua (usia 75-90 tahun) : 47 orang
4. Usia sangat tua (usia >90 tahun) : 8 orang

Penyuluhan berlangsung selama 30 menit, pelatihan gerakan-gerakan yang dilakukan sebagai upaya pencegahan LBP selama 15 menit dan sesi tanya jawab selama 15 menit. Pelatihan ini dilakukan oleh tim PKM Bakti Sosial Penyuluhan *low back pain* yang memerankan gerakan-gerakan yang dilakukan sebagai upaya pencegahan LBP di depan dan peserta mengikuti gerakan yang diperagakan dari kursi/tempat duduk masing-masing. Pada saat pelatihan dapat dinilai/dilihat bahwa sebagian besar peserta dapat melakukan gerakan-gerakan tersebut sesuai dengan yang diajarkan dengan baik dan benar. Dan diketahui juga setelah

dilakukan penyuluhan dan pelatihan upaya pencegahan LBP, para peserta/oma dan opa yang tinggal di PWK Hana melakukan gerakan-gerakan yang sudah diajarkan/dilatih di kehidupannya sehari-hari. Dokumentasi kegiatan penyuluhan diperlihatkan pada Gambar 2.

Gambar 1.
Materi Penyuluhan (Sumber penulis)



Gambar 2.
Rangkaian Kegiatan Penyuluhan (sumber penulis)





4. KESIMPULAN

Telah tercapai pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) berupa penyuluhan dan dapat mengikuti gerakan yang diperagakan mengenai LBP pada lansia yang tinggal di PWK Hana sehingga pasien dapat menjalani hidup sehat dan berkualitas serta terhindar dari LBP. Saran dari tim PKM dibutuhkan dukungan dari pihak PWK Hana dengan memfasilitasi



kebutuhan untuk olahraga seperti senam dan peregangan pada lansia yang tinggal di PWK Hana.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Panti Werdha Kristen Hana atas dukungannya, kepada seluruh panitia acara dan peserta yang telah mengikuti kegiatan bakti kesehatan ini, sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan baik dan lancar. Terima kasih juga kepada Panitia SENAPENMAS yang sudah memberikan kesempatan untuk berpartisipasi pada kegiatan SENAPENMAS 2022.

REFERENSI

- Kemkes. Indonesia Masuki Periode Aging Population. 2019; Available from: <https://www.kemkes.go.id/article/view/19070500004/indonesia-masuki-periodeaging-population.html>
- Pangribo S. Lansia Berdaya, Bangsa Sejahtera [Internet]. Pusdatin; 2022. Available from: <https://www.kemkes.go.id/article/view/22111500004/2022:-Lansia-Berdaya,Bangsa-Sejahtera.html>
- Cieza A, Causey K, Kamenov K, Hanson SW, Chatterji S, Vos T. Global Estimates Of The Need For Rehabilitation Based On The Global Burden Of Disease Study 2019: A Systematic Analysis For The Global Burden Of Disease Study 2019. *Lancet* (London, England) [Internet]. 2021 Dec;396(10267):2006–17. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33275908/>
- Maher C, Underwood M, Buchbinder R. Non-specific Low Back Pain. *Lancet* (London, England) [Internet]. 2017 Feb;389(10070):736–47. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27745712/>
- Wong AYL, Karppinen J, Samartzis D. Low Back Pain In Older Adults: Risk Factors, Management Options and Future Directions. *Scoliosis spinal Disord* [Internet]. 2017;12:14. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5395891>
- Hartvigsen J, Hancock MJ, Kongsted A, Louw Q, Ferreira ML, Genevay S, et al. What Low Back Pain Is And Why We Need To Pay Attention. *Lancet* (London, England) [Internet]. 2018 Jun;391(10137):2356–67. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29573870/>
- Buchbinder R, van Tulder M, Öberg B, Costa LM, Woolf A, Schoene M, et al. Low Back Pain: A Call For Action. *Lancet* (London, England) [Internet]. 2018 Jun;391(10137):2384–8. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29573871/>
- PWKHana. Profil Panti Werdha Hana. 2021; Available from: <https://www.pwkhana.com/>