

Peningkatan Pengetahuan Keluarga Pasien dalam Perawatan Pasien Nyeri Punggung Bawah (*Low Back Pain*)

Tjok Istri Putra Parwati^{1*}, Dewa Ayu Kade Yadnyaningsih, Ni Made Rusmini, I Gede Ananta Widjaksana, Ida Bagus Sena Putra

Staf Medik Fungsional Neurology RSUD Sanjiwani Gianyar

*Email: tjok.parwati@gmail.com

Abstrak

Low back pain (LBP) merupakan penyakit yang umum terjadi akibat kerja dan dapat ditemukan pada berbagai populasi di dunia. Penyakit ini ditandai dengan nyeri pada area punggung bawah, dengan derajat nyeri yang bervariasi sehingga dapat mempengaruhi aktivitas dalam bekerja dan pada akhirnya dapat berdampak pada kesejahteraan. Pengetahuan yang rendah tentang penyakit ini baik itu dari pengenalan gejala, cara pencegahan dan cara pengobatannya dapat menghambat penyembuhannya. Pelaksanaan program kemitraan masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pasien dan mitra dengan cara memberikan penyuluhan atau KIE tentang penyakitnya dan memberikan bantuan alat yang mendukung kondisi pasien terutama saat beraktifitas untuk mencegah timbulnya gejala yang lebih berat. Program kemitraan masyarakat ini akan dilakukan secara bertahap mulai dari persiapan yang diisi dengan kegiatan sosialisasi, pembuatan materi dan media yang dibutuhkan. Kegiatan berikutnya adalah pelaksanaan pengabdian yang diisi dengan kegiatan penyuluhan, pelatihan, pemberian bantuan alat dan pendampingan. Pada akhir kegiatan akan dilakukan penilaian atau evaluasi mengenai pengetahuan pasien mitra tentang penyakit LBP, cara pencegahan dan cara memakai alat bantu kesehatan.

Kata kunci : Nyeri Punggung Bawah, Pengetahuan Rendah, Alat Bantu Kesehatan

Abstract

[Increasing Knowledge of Patient Families in the Care of Low Back Pain Patients]

Low back pain (LBP) is an occupational disease and a common health problem in the world. It can affect almost the entire population. Low back pain is a term for pain felt in the anatomical area of the lower back, with varying degrees of pain. Low back pain is a major cause of disability affecting work and general well-being. Poor knowledge about this disease both from the recognition of symptoms, how to prevent and how to treat it can hinder healing. The purpose of implementing this community partnership program is to improve the knowledge and skills of patients and partners by providing counseling or IEC about the disease and providing assistance with tools that support the patient's condition, especially when doing activities to prevent the onset of more severe symptoms. This community partnership program will be carried out in stages starting from preparation filled with socialization activities, making materials and media needed. The next activity is the implementation of the service which is filled with counseling activities, training, providing tool assistance and mentoring. At the end of the activity, an assessment or evaluation will be carried out regarding the knowledge of partner patients about LBP disease, how to prevent it and how to use health aids.

Keywords: Low Back Pain, Poor Knowledge, Health Aids

PENDAHULUAN

Salah satu penyakit nyeri punggung bawah yang sering ditemukan adalah *Low back pain* (LBP). Penyakit ini terjadi akibat kesalahan posisi selama bekerja. *Low back pain* dapat mengenai hampir seluruh populasi di dunia. Nyeri yang ditimbulkan memiliki derajat bervariasi. Semakin berat nyeri dirasakan maka dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari termasuk bekerja sehingga dapat berdampak pada finansial.⁽¹⁾

Berdasarkan pekerjaan, penyakit musculoskeletal di Indonesia paling banyak ditemukan pada petani, nelayan atau buruh yang mencapai 31,2 %. Berdasarkan usia, prevalensi penyakit ini tertinggi pada usia antara 35 sampai 55 tahun. Peningkatan usia dapat meningkatkan risiko nyeri punggung bawah karena pada usia tua terdapat gangguan pada diskus intervertebralis.⁽²⁾

Menurut teori faktor yang paling dominan penyebab terjadinya LBP adalah pekerjaan. Faktor risiko penyakit ini adalah duduk dan dalam posisi statis dalam waktu yang lama. Hal ini memberikan beban pada tulang punggung bagian bawah sehingga menyebabkan rasa pegal serta lelah pada area pinggang.⁽³⁾

Berdasarkan hasil penelitian, penatalaksanaan nyeri pinggang bawah pada petani dengan menggunakan korset lumbal dapat mengurangi rasa nyeri secara signifikan.⁽⁴⁾ Menurut penelitian mendapatkan bahwa terdapat pengaruh penggunaan korset lumbal elastis terhadap penurunan derajat nyeri yang dirasakan.⁽³⁾

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada pasien ibu rumah tangga dengan LBP yang memiliki anak balita di Surakarta, mendapatkan bahwa pemberian korset lumbal maupun *back exercise* selama 2 minggu dapat menurunkan rasa nyeri.⁽¹⁾

Pengetahuan yang rendah tentang penyakit LBP baik pengenalan gejala, cara pencegahan dan cara pengobatannya dapat menghambat penyembuhan penyakit ini. Tujuan dari pelaksanaan program kemitraan masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan pasien dengan cara

memberikan penyuluhan atau KIE tentang penyakitnya dan memberikan bantuan alat yang mendukung kondisi pasien terutama saat beraktifitas untuk mencegah timbulnya gejala yang lebih berat.

Program ini diawal dari tahap persiapan yang diisi dengan kegiatan sosialisasi, pembuatan materi dan media yang dibutuhkan. Kegiatan berikutnya adalah pelaksanaan kegiatan yang diisi dengan penyuluhan, pelatihan, pemberian bantuan alat dan pendampingan. Pada akhir kegiatan akan dilakukan penilaian atau evaluasi apakah mitra sudah mengetahui tentang penyakit pasien, pencegahannya dan cara memakai alat bantu kesehatan.

METODE PELAKSANAAN

Langkah-langkah pelaksanaan:

Pelaksanaan Program Kemitraan Masyarakat ini dilakukan melalui tahapan sebagai berikut:

1. **Persiapan**
Pada tahapan ini akan dilakukan sosialisasi tentang program kemitraan masyarakat kepada mitra termasuk tujuan dan kegiatan yang akan dilakukan.
2. **Pelaksanaan Penyuluhan**
Pelaksanaan penyuluhan tentang penyakit yang diderita pasien akan dilakukan di Rumah pasien. Sasarannya adalah pasien dan mitra. Materi yang diberikan mencakup batasan, penyebab, gejala, faktor risiko dan cara pencegahan di rumah. Penyuluhan akan diberikan oleh Dokter Spesialis Saraf dan dibantu oleh perawat yang bertugas di poli Saraf RSUD Sanjiwani Gianyar. Pengukuran capaian kegiatan akan dilakukan dengan pengukuran *pretest* dan *posttest*.
3. **Pemberian alat medis**
Pemberian bantuan alat medis berupa 2 buah korset lumbal, 1 set alat P3K dan obat-obatan akan diserahkan di rumah mitra yang akan dilakukan oleh dokter.
4. **Pelatihan**
Pelatihan cara penggunaan korset lumbal pada mitra akan dilakukan di

rumah mitra dan diberikan oleh dokter dibantu perawat. Pengukuran capaian kegiatan akan dilakukan dengan pengukuran *pretest* dan *posttest*.

5. Pendampingan

Pendampingan akan dilakukan oleh dokter dan dibantu perawat seminggu setelah pelatihan diberikan.

Evaluasi

Evaluasi akan dilakukan oleh dokter sebulan setelah pelaksanaan pengabdian. Aspek yang dievaluasi mencakup pengetahuan, skil, dan keberlanjutan, serta manfaat yang diperoleh mitra.

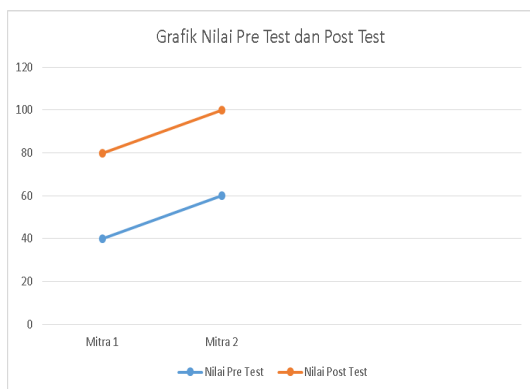
HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum kegiatan Program Kemitraan Masyarakat dimulai, dilakukan sosialisasi kepada 2 orang Mitra tentang Program Kemitraan Masyarakat kepada mitra termasuk tujuan dan kegiatan yang akan dilakukan.

Kegiatan PKM akan diawali dengan pemberian *pretest* kepada 2 orang Mitra terkait pemahaman dasar pasien atau mitra yaitu meliputi pengenalan gejala, penyebab, cara pencegahan, dan pengobatan penyakit LBP. Selanjutnya dilakukan penyuluhan dan pemaparan melalui media power point oleh dr.Tjok Parwati Sp.S.

Untuk menguji pemahaman pasien dan mitra mengenai materi penyuluhan dan pelatihan yang telah diberikan, maka dilakukan *posttest*.

Hasil *pretest* dan *posttest* menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dari kedua Mitra, dapat dilihat dari peningkatan nilai *pretest* dan *posttest* Mitra 1 hasil



Gambar 1. Hasil *pretest* dan *posttest*

pretest 40 kemudian setelah penyuluhan dilakukan *posttest* didapatkan nilai 80. Hal serupa terjadi pada Mitra 2, hasil *pretest* 60 dan hasil *posttest* 100.



Gambar 2. Pengerjaan *pretest*



Gambar 3. Penyuluhan

Dengan demikian, sudah terdapat peningkatan pemahaman terhadap materi penyuluhan yang telah diberikan. Dokumentasi saat pelatihan dan evaluasi ini dapat dilihat pada gambar di bawah. Evaluasi yang berkesinambungan dilaksanakan melalui pemantauan petugas serta pelaporan secara mandiri dari mitra mengenai cara pemakaian alat bantu kesehatan berupa korset lumbal.



Gambar 4. .Pelatihan cara memakai korset lumbal



Gambar 7. Pengawasan dan evaluasi



Gambar 5. Penyerahan bantuan



Gambar 6. Pengerjaan *posttest*

KESIMPULAN DAN SARAN

Secara umum hasil Program Kemitraan Masyarakat ini sudah menemui sasaran yang ditunjukkan dengan adanya peningkatan pemahaman pasien dan mitra mengenai pengenalan gejala, penyebab, cara pencegahan, dan pengobatan penyakit LBP.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa. Kepada Ketua Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (UP2M) FKIK Unwar terima kasih untuk dukungan finansial dan fasilitas yang telah diberikan mulai dari penulisan proposal sampai dengan pelaksanaan kegiatan sehingga PKM ini dapat terlaksana dengan baik dan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

1. Susilowati ST, Kuntono HP. Pengaruh Pemberian Korset Lumbal Dan Back Exercise Pada Pasien Low Back Pain Non Specific Di Klinik Fisioterapi Fitasoma Surakarta Tahun 2014. J Terpadu Ilmu Kesehat. 2016;5(1):7–13.
2. Andini F. Risk Factors of Low Back Pain in Workers. J Major. 2015;4(1):12–9.

3. Zubaidi A, Wahyudi SD, Syafi'i M. Keefektifan Elastis Lumbal Corset Terhadap Progresivitas Derajat Nyeri Pada Pasien Low Back Pain. *J Terpadu Ilmu Kesehat* [Internet]. 2012;2:66–9. Available from: <http://jurnal.poltekkes-solo.ac.id/index.php/Int/article/view/41/31>
4. Ningsih CTM, Setyawan D, Baroroh L. Pengaruh Penggunaan Elastic Lumbal Corset Terhadap Penurunan Derajat Nyeri Pinggang Pada Buruh Tani Di Desa Tinawas Nogosari Boyolali. *J Keterapian Fis*. 2016;1(2):128–36.