



## Penanganan Low Back Pain Dengan Therapy Massage dan Exercise di Kenagarian Lasi

Liza<sup>1</sup>, Alimuddin<sup>2</sup>, Donal Syafrianto<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Negeri Padang

E-mail: <sup>1</sup>[lizaaza@fik.unp.ac.id](mailto:lizaaza@fik.unp.ac.id), <sup>2</sup>[alimuddin@fik.unp.ac.id](mailto:alimuddin@fik.unp.ac.id), <sup>3</sup>[donalsyafrian@fik.unp.ac.id](mailto:donalsyafrian@fik.unp.ac.id)

### Abstrak

*Low back pain* merupakan gejala yang sering terjadi di masyarakat. *Low back pain* adalah keluhan *neuromuskuloskeletal* yang dapat menyebabkan penurunan produktivitas kerja, yang mana kondisi ini munculnya rasa nyeri atau perasaan tidak nyaman pada punggung bagian bawah dan jika tidak akan diatasi akan menimbulkan kecacatan. Keluhan *low back pain* yang dialami ibu-ibu seringkali tidak diatasi dan ditangani, hal ini akan dapat menimbulkan kecacatan serta rasa nyeri yang dapat menimbulkan gangguan tidur, depresi, anoreksia, kehilangan berat badan, fatigue, dan terisolasi dari kehidupan sosial serta dapat menyebabkan gangguan dalam berpakaian, mandi, aktivitas sehari-hari, perjalanan, belanja, memasak dan pekerjaan rumah. Pencegahan dan penanganan *low back pain* penting diberikan bagi ibu-ibu agar tidak terjadi kecacatan. Jika pencegahan dan penanganan kita berikan secara cepat dan benar hal ini akan sangat membantu ibu-ibu dalam pemulihan dan bisa melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik. Tujuan pengabdian kepada masyarakat adalah memberikan pengetahuan dan bekal keilmuan bagi para ibu-ibu dalam pencegahan dan penanganan keluhan *low back pain*. Hasil kegiatan ini menyimpulkan bahwa dengan adanya pelaksanaan kegiatan pengabdian pencegahan dan penanganan *low back pain* dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan tentang pencegahan dan penanganan *low back pain* serta terciptanya suatu multimedia interaktif bagi ibu-ibu dalam sharing pencegahan, penanganan *low back pain*. Kegiatan ini dilakukan dengan metode penyuluhan dan pelatihan tentang penanganan dan pencegahan *low back pain*.

**Kata kunci:** *Low Back Pain, Therapy Massage, Exercise*

### Abstract

*Low back pain is a symptom that often occurs in the community. Low back pain is a neuromusculoskeletal complaint that can lead to decreased work productivity, in which this condition the emergence of pain or discomfort in the lower back and if not addressed will lead to disability. Complaints of low back pain experienced by mothers are often not addressed and handled, this will be able to cause disability and pain that can cause sleep disorders, depression, anorexia, weight loss, fatigue, and isolation from social life and can cause disturbances in dressing, bathing, daily activities, travel, shopping, cooking and*

*homework. Prevention and treatment of low back pain is important for mothers to avoid disability. If we provide prevention and treatment quickly and correctly, this will greatly help mothers in recovery and can carry out daily activities well. The purpose of community service is to provide knowledge and scientific provision for mothers in the prevention and treatment of low back pain complaints. The results of this activity concluded that with the implementation of low back pain prevention and treatment service activities can increase knowledge, skills about the prevention and treatment of low back pain and the creation of an interactive multimedia for mothers in sharing prevention, treatment of low back pain. This activity is carried out by counseling and training methods on the handling and Prevention of low back pain.*

**Key Word: Low Back Pain, Therapy Massage, Exercise**

## 1. Pendahuluan

*Low back pain* merupakan masalah kesehatan yang umum dan sering terjadi pada masyarakat, yang dapat menghambat aktivitas kerja, serta menyebabkan seseorang tidak produktif, sehingga akan menyebabkan gangguan ekonomi yang sangat besar bagi individu, keluarga, masyarakat, diri sendiri, maupun pada pemerintah [1]. *Low Back Pain* merupakan suatu keadaan dengan rasa tidak nyaman atau nyeri akut pada daerah ruas lumbalis kelima dan sarkalis *Work-Related*. *Low Back Pain* merupakan rasa nyeri dalam konteks pekerjaan dan secara klinis mungkin disebabkan oleh pekerjaan, waktu bekerja atau dapat diperburuk oleh aktivitas pekerjaan pada tempat kerja [2]. Ahli lain juga mengungkapkan bahwa *low back pain* merupakan rasa sensasi pada punggung bawah mengacu pada rasa nyeri dan sakit di bagian daerah antara tulang rusuk bawah dan di atas kaki, rasa nyeri dan sakit pada punggung bawah diakibatkan dari cedera atau ketegangan otot, atau bisa juga disebabkan oleh kondisi yang lebih spesifik, seperti *Herniated Disc* dan juga karena terlalu padatnya aktivitas [3]. Berdasarkan Perhimpunan Dokter Saraf Indonesia (PERDOSSI) tahun 2016 menunjukkan bahwa prevalensi nyeri *low back pain* sebesar 35,86% [4]. Selanjutnya ahli lain mengungkapkan prevalensi *low back pain* di Indonesia sebesar 18% dan akan meningkat sesuai dengan bertambahnya usia dan paling sering terjadi pada usia dekade dua sampai awal dekade empat. Menurut [5] pada penelitiannya menyebutkan bahwa kejadian *low back pain* paling sering disebabkan oleh penyebab non-spesifik, yaitu pada 85–95% kasus. Penyebab *low back pain* non- spesifik 80% berkaitan dengan pekerjaan yang mengharuskan pekerja itu untuk mengangkat beban saat bekerja [6].

Kenagarian Lasi merupakan daerah lereng pengunungan merapi yang mayoritas masyarakat memiliki pekerjaan sebagai petani, ibu-ibu di Kenagarian Lasi ini selain berperan sebagai ibu rumah tangga, mereka juga berperan sebagai pekerja/bertani dalam membantu memenuhi kebutuhan perekonomian rumah tangga. Beratnya beban kerja ibu-ibu, menyebabkan banyak dari mereka yang mengalami *low back pain*. Sesuai dengan pendapat ahli bahwa faktor yang berhubungan dengan keluhan nyeri punggung bawah adalah beban kerja, lama kerja, dan sikap kerja [7].

Nyeri akibat dari *low back pain* dapat menimbulkan gangguan tidur, depresi, anoreksia, kehilangan berat badan, fatigue, dan terisolasi dari kehidupan sosial serta dapat menyebabkan gangguan dalam berpakaian, mandi, aktivitas sehari-hari, perjalanan, belanja, memasak dan pekerjaan rumah. Sering dokter menggunakan satu pengobatan atau kombinasi beberapa jenis pengobatan dalam rencana terapi pada penderita, dengan pemberian analgetik untuk mengontrol nyeri. Disamping itu, selain pengobatan farmakologis, ada upaya pengobatan non farmakologis yang dapat dilakukan untuk pencegahan, dan pengobatan, penanganan *low back pain*, diantaranya adalah pemberian *therapy massage* dan *exercice*. Pemberian *exercice* oleh fisioterapi merupakan salah satu penanganan nyeri yang bisa dilakukan oleh seorang fisioterapi [8].

Penyuluhan pencegahan, penanganan *low back pain* dengan *therapy massage* dan *exercice* dipandang sebagai suatu cara untuk menambah, meningkatkan pengetahuan dan keterampilan para ibu-ibu dalam upaya pencegahan, penanganan *low back pain*. Dengan kata lain, penyuluhan dipandang sebagai suatu cara yang dapat memperluas kemampuan para ibu-ibu dalam melakukan pencegahan, penanganan *low back pain*, sehingga dapat membantu pemulihan bagi para ibu-ibu yang mengalami *low back pain* dan dapat meningkatkan produktivitas kerja.

*Massage* adalah salah satu intervensi terapeutik yang paling banyak diadopsi di dunia untuk mengobati berbagai masalah muskuloskeletal, termasuk *low back pain* nonspesifik [9]. *Therapy massage* merupakan *terapi* yang diberikan kepada seseorang yang mengalami cedera, serta memberikan pengaruh yang baik terhadap suatu kondisi cedera atau penyakit [10]. *Therapy massage* dapat membantu untuk pemulihan cedera yang terjadi pada seseorang atau atlet/pasien yang mengalami cedera ringan pada anggota gerak tubuh manusia. *Therapy massage* suatu metode yang dapat membantu meminimalkan atau mengurangi rasa sakit/nyeri dan mengembalikan posisi sendi yang mengalami keseleo atau sedikit pergeseran (cedera ringan), sebagai usaha pertolongan pertama atau setelah mendapatkan rujukan diagnosa dari medis, sebagai salah satu penanganan setelah pasca cedera atau sebagai suatu penanganan terapi dan rehabilitasinya. Dalam pengaturan klinis, sebagian besar gaya *massage* melibatkan tekanan atau gesekan langsung pada permukaan jaringan lunak [11],[13]. Dalam pelaksanaan *therapy massage* menerapkan kekuatan mekanis untuk mentransmisikan mekanis energi ke jaringan lunak yang dalam. Selanjutnya pengobatan non farmakologis yang dapat diberikan pada penderita *low back pain* adalah *exercice therapy*. Melalui gerakan latihan ringan dapat diberikan sebagai *exercice* dasar home program, pemberian *exercice* disesuaikan dengan diagnosa dan pemberian *exercice* fisioterapi disesuaikan dengan tingkat kemampuan pasien. *Exercice therapy* ditemukan efektif dalam mengurangi rasa sakit dan meningkatkan fungsi pada pasien dengan *low back pain* non-spesifik di tidak adanya patologi spesifik [12],[14]. Pemberian intervensi *exercice* pada penderita kasus *low back pain* bermanfaat untuk mengurangi nyeri, meningkatkan lingkup gerak sendi, kenyamanan pasien dan dapat meningkatkan kemampuan sendi untuk berfungsi secara biomekanik lebih baik sehingga mengurangi terjadinya *low back pain* tersebut. Disamping itu pemberian *exercice* terhadap *low back pain* juga dapat diberikan

sebagai edukasi bagi ibu-ibu untuk mencegah terjadinya nyeri lebih lanjut dan mencegah terjadinya kecacatan.

Penyuluhan *therapy massage* dan *exersice therapy* dalam upaya pencegahan dan penanganan *low back pain* dapat dipandang sebagai suatu sarana untuk peningkatan pengetahuan dan keterampilan serta pengalaman para ibu-ibu dalam memberikan tindakan jika mengalami keluhan *low back pain* sebelum ditangani ahlinya, medis atau terapis. Dengan kata lain, penyuluhan dan pelatihan *therapy massage* dan *exersice therapy* dalam upaya pencegahan dan penanganan *low back pain* akan sangat bermanfaat untuk memperdalam atau memperluas pengetahuan mereka.

## **2. Metode Pelaksanaan**

Metode pendekatan yang diberikan melalui penyuluhan dan pelatihan yang diberikan langsung oleh para narasumber terkait penyuluhan dan cara penanganan *low back pain*. Kegiatan lanjut dalam pengabdian ini dengan menyediakan media interaktif dalam bentuk grup online sebagai upaya sharing dan konsultasi dalam pencegahan, penanganan keluhan *low back pain*. Tahap selanjutnya pendampingan dan evaluasi, keterampilan *therapy massage* dan *exersice* dalam pencegahan dan penanganan keluhan *low back pain* serta penyediaan media interaktif dalam upaya memfasilitasi para ibu-ibu dalam sharing tentang pencegahan dan penanganan *low back pain*.

## **3. Hasil Dan Pembahasan**

### **3.1 Hasil**

#### **1. Penyuluhan dan Penanganan Low Back Pain dengan Therapy Massage**

Melalui penyuluhan *therapy massage* dan *exersice*, merupakan suatu cara yang dapat dilakukan dalam upaya untuk mengetahui *low back pain* dan bagaimana penanganannya. Selanjutnya *therapy massage* merupakan salah satu *terapi* yang dapat diberikan kepada seseorang yang mengalami cedera *low back pain* serta dapat membantu untuk pemulihan cedera ringan pada anggota gerak tubuh manusia. *Therapy massage* dapat membantu meminimalkan atau mengurangi rasa sakit/nyeri dan mengembalikan posisi sendi yang mengalami sedikit pergeseran (cedera ringan). Penanganan ini langsung di praktekkan oleh peserta pegabdian, manfaat juga dirasakan langsung bagi peserta yang mengalami nyeri punggung bawah/ *low back pain*. Peserta menyampaikan bahwa setelah dilakukan *therapy massage* rasa kekakuan otot berkurang, rasa nyeri berkurang, dan malah ada yang merasakan sebelumnya tidak bisa menjangkau ujung kaki, setelah di berikan *therapy massage* mereka mampu menjangkau ujung kakinya sendiri. Hal ini bahwa dapat dilihat dan dirasakan *therapy massage* juga dapat meningkatkan rentang gerak sendi.



Gambar 1. Penyuluhan dan praktek *therapy massage*

## 2. Penyuluhan dan Penanganan *Low Back Pain* dengan *Exersice therapy*

Melalui penyuluhan dan penanganan *low back pain* dengan *exersice therapy* dapat diberikan sebagai *exercise* dasar home program. Penanganan intervensi *exersice* pada peserta pengabdian yang mengalami kasus *low back pain* merasakan manfaatnya, *exersice* dapat mengurangi nyeri, meningkatkan lingkup gerak sendi, kenyamanan pasien dan dapat meningkatkan kemampuan sendi. Disamping itu pemberian *exersice* terhadap *low back pain* juga dapat diberikan sebagai edukasi bagi ibu-ibu untuk mencegah terjadinya nyeri lebih lanjut dan mencegah terjadinya kecacatan. *Exersice* yang dirancang dalam bentuk program dirumah dapat dilakukan bagi paserta sebagai upaya mengurangi nyeri, meningkatkan rentang gerak dan meningkatkan kekuatan otot-otot disekitar sendi.



Gambar 2. Penyuluhan dan praktek *exersice therapy*

### 3.2 Pembahasan

#### 1. Meningkatnya pengetahuan dalam penanganan *Low Back Pain* dengan *Therapy Massage*

Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, peserta mendapatkan pengetahuan tentang penanganan *low back pain* dengan menggunakan *therapy massage*. Hal ini dapat dilihat pada hasil angket yang disebar kepada audien melalui kegiatan PKM, terlihat peningkatan pengetahuan mereka tentang penanganan *low back pain* dengan menggunakan *therapy massage*. Selanjutnya dengan adanya bentuk *exersice* menjadi suatu hal baru dapat menambah pengetahuan peserta pengabdian dalam menangani *low back pain*.

#### 2. Meningkatnya keterampilan dalam penanganan *Low Back Pain* dengan *Exersice Therapy*

Pelaksanaan kegiatan pengabdian memberikan kontribusi bagi peserta pengabdian yang langsung dipraktikkan dalam bentuk keterampilan *therapy massage* dan *exersice therapy*. Dengan adanya pelaksanaan pengabdian *therapy massage* dan *exersice therapy* merupakan suatu keterampilan yang dapat digunakan dalam bentuk gerakan-gerakan tertentu yang didesain untuk melatih kembali kekuatan otot punggung dan perut, sehingga elastisitasnya kembali. Selanjutnya gerakan-gerakan atau latihan disesuaikan dengan faktor penyebab dari *low back pain*, gerakan harus disesuaikan dengan keluhan sipenderitanya.

#### 3. Terciptanya multimedia interaktif para ibu-ibu dalam upaya pencegahan, penanganan keluhan *low back pain*

Tingginya angka kejadian nyeri pinggang pada ibu rumah tangga karena adanya

gangguan gerakan tubuh yang berulang dengan posisi yang tidak ergonomis saat melakukan pekerjaan rumah tangga seperti memasak, mencuci, menyapu, mengepel, mengasuh anak, dan lain-lain. Selain itu ada beberapa faktor resiko juga yang dapat meningkatkan jumlah angka kejadian seperti faktor usia, jenis kelamin dan jenis pekerjaan, berat badan, serta gaya hidup, dan faktor psikologis.

Melalui kegiatan pengabdian ini tercipta multimedia interaktif, sehingga ibu-ibu khususnya dapat mengetahui penyebab, tanda dan gejala, penyebab lain dan faktor-faktor resiko penyebab *low back pain* dan bagaimana cara mengatasi serta penanganan dan ergonomik ibu-ibu dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari termasuk posisi tubuh dalam melaksanakan aktivitas tersebut, seperti posisi tubuh dalam memasak, posisi tubuh dalam mengangkat beban, posisi ergonomik dalam mengasuh anak dan lain sebagainya.

#### 4. Kesimpulan

Melalui kegiatan pengabdian ini dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat serta edukasi dalam pencegahan dan penanganan *low back pain* sehingga tercipta multimedia interaktif. Melalui kegiatan ini masyarakat ibu-ibu khususnya dapat mengetahui penyebab, tanda dan gejala, penyebab lain dan faktor-faktor resiko penyebab *low back pain* dan bagaimana cara mengatasi serta penanganan dan ergonomik ibu-ibu dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari termasuk posisi tubuh dalam melaksanakan aktivitas tersebut, seperti posisi tubuh dalam memasak, posisi tubuh dalam mengangkat beban, posisi ergonomik dalam mengasuh anak dan lain sebagainya.

#### Daftar Pustaka

- [1] M. Patrianingrum, E. Oktaliansah, and E. Surahman, "Prevalensi dan faktor risiko nyeri punggung bawah di lingkungan kerja anesthesiologi Rumah Sakit Dr. Hasan Sadikin Bandung," *J. Anestesi Perioper.*, vol. 3, no. 1, pp. 47–56, 2015.
- [2] A. Wahab, "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain) Pada Nelayan Di Desa Batu Karas Kecamatan Cijulang Pangandaran," *Biomedika*, vol. 11, no. 1, pp. 35–40, 2019.
- [3] L. D. Arwinno, "Keluhan nyeri punggung bawah pada penjahit garmen," *HIGEIA (Journal Public Heal. Res. Dev.)*, vol. 2, no. 3, pp. 406–416, 2018.
- [4] P. D. S. S. Indonesia, "Panduan praktik klinis neurologi," *Jakarta Perhimpun. Dr. Spes. Saraf Indones.*, 2016.
- [5] E. Hanifa, "Hubungan Beban Kerja Fisik Dengan Kejadian Low Back Pain (Lbp) Pada Kuli Panggul Beras Di Pasar Induk Gede Bage," 2020.
- [6] A. D. Syuhada, A. Suwondo, and Y. Setyaningsih, "Faktor Risiko Low Back Pain pada Pekerja Pemetik Teh di Perkebunan Teh Ciater Kabupaten Subang," *J. Promosi Kesehat. Indones.*, vol. 13, no. 1, pp. 91–100, 2018.

- [7] P. K. Suma'mur, "Higiene perusahaan dan kesehatan Kerja (Hiperkes) edisi 2," Penerbit Sagung Seto. Jakarta, 2014.
- [8] S. S. I. Wardoyo, R. Rosadi, S. Amanati, and Y. W. Putra, "Efektifitas Modalitas Latihan Terhadap Penurunan Nyeri Pada Lansia Dengan Osteoarthritis Lutut Di Kota Malang," *Physiother. Heal. Sci.*, vol. 2, no. 2, pp. 39–49, 2020.
- [9] S. D. R. Galloway and J. M. Watt, "Massage provision by physiotherapists at major athletics events between 1987 and 1998," *Br. J. Sports Med.*, vol. 38, no. 2, pp. 235–237, 2004.
- [10] T. Field, "Massage therapy research review," *Complement. Ther. Clin. Pract.*, vol. 24, pp. 19–31, 2016.
- [11] M. Mohamadi, S. Piroozi, I. Rashidi, and S. Hosseinifard, "Friction massage versus kinesiotaping for short-term management of latent trigger points in the upper trapezius: a randomized controlled trial," *Chiropr. Man. Therap.*, vol. 25, no. 1, pp. 1–6, 2017.
- [12] H.-M. Noh *et al.*, "Association between dietary protein intake, regular exercise, and low back pain among middle-aged and older korean adults without osteoarthritis of the lumbar spine," *J. Clin. Med.*, vol. 11, no. 5, p. 1220, 2022.
- [13] Sepdanius, E., Syafrianto, D., Selviani, I., & Afriani, R. (2022). PPUPIK Pusat Layanan Fisioterapi Olahraga Dan Kebugaran FIKUNP TahapII (Promosi, Kualitas, Ekspektasi). *JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT OLAHRAGA DAN KESEHATAN (JASO)*, 2(1), 14-21.
- [14] Neldi, H. (2022). KKN-PPM Pengelolaan Keselamatan Kesehatan Kerja Bagi Operator Boat Wisata Dan Pemandu Wisata. *JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT OLAHRAGA DAN KESEHATAN (JASO)*, 2(2), 44-51.