

## TES SPESIFIK DAN QUICK TES PADA KASUS *LOW BACK PAIN* (LBP) DI POSYANDU LANSIA KEDUNGWUNI II

Syavira Nooryana<sup>1\*</sup>, Muhammad Ghilang Maulud Setyawan<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Prodi Sarjana Fisioterapi/Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

\*Email: syavira.nooryana@umpp.ac.id

---

### Abstrak

#### Keywords:

Fisioterapi; Lanjut usia; Low Back Pain.

*Low Back Pain* adalah nyeri yang dirasakan daerah punggung bawah, dapat merupakan nyeri lokal maupun nyeri radikular atau keduanya. *Low back pain* paling banyak terjadi pada usia 40-80 tahun dan meningkat dengan bertambahnya usia. Degenerasi diskus adalah penyebab nyeri punggung pada orang lanjut usia Fisioterapi diperlukan untuk mengetahui faktor-faktor keluhan *low back pain* pada lansia adalah dengan upaya promotif dan preventif. Tujuannya adalah untuk pencegahan peningkatan keluhan *low back pain* pada lansia dengan menghindari faktor resikonya. Metode ini menggunakan metode ceramah, tanya jawab, demonstrasi dan pengukuran nyeri sebagai upaya untuk meningkatkan pemahaman lansia, serta mengetahui nilai nyeri pada lansia. Hasilnya didapatkan lansia memiliki kategori nyeri ringan sampai sedang. Hasil dari kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini diharapkan akan menjadi acuan bagi fisioterapis maupun profesi kesehatan lain agar kegiatan serupa dapat dilakukan pada setiap posyandu lansia yang ada di seluruh Kabupaten Pekalongan, sehingga kemanafaatannya dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan pada lanjut usia.

---

### 1. PENDAHULUAN

Tingginya usia harapan hidup menyebabkan jumlah lanjut usia di Indonesia semakin meningkat. Lanjut usia perlu mendapatkan perhatian khusus, karena lanjut usia mengalami penurunan tingkat kesejahteraan penduduk usia lanjut dan kondisi fisik atau mentalnya. Kesehatan merupakan hak dasar manusia dan merupakan salah satu faktor yang sangat menentukan kualitas sumber daya manusia. Oleh karena itu kesehatan perlu dipelihara dan ditingkatkan kualitasnya. *Low Back Pain* adalah nyeri yang dirasakan daerah punggung bawah, dapat

merupakan nyeri lokal maupun nyeri radikular atau keduanya. Nyeri ini terasa diantara sudut iga terbawah dan lipat bokong bawah yaitu di umbal atau lumbosakral dan sering disertai dengan penjaralan nyeri ke arah tungkai dan kaki. Nyeri yang berasal dari daerah punggung bawah dapat dirujuk ke daerah lain atau sebaliknya nyeri yang berasal dari daerah lain dirasakan di daerah punggung bawah [5]

Menurut Hoy et.al pada tahun 2012 di mana *low back pain* paling banyak terjadi pada usia 40-80 tahun dan meningkat dengan bertambahnya usia menyebabkan

kondisi diskus intervertebralis berubah. Seringkali, degenerasi diskus adalah penyebab nyeri punggung pada orang lanjut usia. Secara umum, usia adalah faktor risiko untuk penyakit degeneratif, oleh karena itu usia yang lebih tua dikaitkan dengan risiko degenerasi yang lebih tinggi dalam *low back pain* [7]

Untuk membantu mencegah *low back pain* pada lansia, dan agar lansia dapat terus melakukan aktifitasnya, maka fisioterapi sangat berperan penting didalamnya. Pendekatan fisioterapi yang dapat dipilih untuk mengetahui faktor-faktor keluhan *low back pain* pada lansia adalah promotif dan preventif. Tujuannya adalah untuk pencegahan peningkatan keluhan *low back pain* pada lansia dengan menghindari faktor resikonya [2]

Fisioterapi adalah pelayanan kesehatan yang dilakukan oleh fisioterapis untuk mengoptimalkan kualitas hidup dengan cara mengembangkan, memelihara, dan memulihkan gerak dan fungsi yang berpotensi terganggu oleh faktor penuaan, cedera, penyakit, gangguan fisik dan faktor lingkungan yang terjadi sepanjang daur kehidupan, melalui metode manual, peningkatan kemampuan gerak, penggunaan peralatan, pelatihan fungsi, dan komunikasi.

## 2. METODE

Tahapan persiapan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Posyandu Lansia Kedungwuni II dilaksanakan dengan menemui mitra yaitu penanggung jawab Posyandu Lansia Kedungwuni II, melakukan analisa situasi untuk memastikan terkait kasus yang banyak dialami oleh lansia dan meminta izin kepada pihak tersebut terkait pelaksanaan dan fasilitas penunjang kegiatan pengabdian masyarakat dengan menentukan tempat untuk kegiatan, mengatur waktu pelaksanaan kegiatan, serta membuat undangan kegiatan untuk lansia.

Permasalahan yang di jumpai pada lansia di Posyandu Lansia Kedungwuni II adalah pengetahuan lansia yang masih

rendah tentang manfaat posyandu dan kurangnya peran serta tugas kader posyandu lansia. Akibatnya belum termonitor dengan baik serta kurangnya informasi yang berkaitan dengan status kesehatan lansia. Pada tahapan persiapan tim melakukan pemeriksaan menggunakan kuesioner dan melakukan wawancara kepada lansia untuk mengetahui permasalahan atau gangguan yang dialami oleh lansia yang menjadi bidang garapan dari fisioterapi.

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui penyuluhan kesehatan dengan metode ceramah yaitu presentasi dengan menggunakan media berupa materi power point (PPT), diskusi / tanya jawab terkait dengan materi yang telah disampaikan dengan melibatkan peran serta dari peserta yang hadir supaya ikut aktif saat kegiatan berlangsung, serta melakukan pemutaran video berupa penjelasan demonstrasi tentang tes spesifik dan quick test pada kasus *Low Back Pain*, serta dilakukan pemeriksaan nyeri akibat *Low Back Pain* pada lansia.



Gambar 1. Penyampaian Materi Tentang Pengukuran Nyeri.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1 Gambaran Umum

Pengabdian kepada masyarakat mengenai Tes Spesifik dan Quick Tes Pada Kasus *Low Back Pain* Di Posyandu Lansia Kedungwuni II dilaksanakan selama 2 hari

yaitu pada tanggal 21-22 November 2020. Posyandu ini terletak di desa Pekajangan Gang. XIV, Kec. Kedungwuni, Kab. Pekalongan. Letaknya sangat strategis dan dekat dengan rumah warga. Posyandu ini juga merupakan tempat rutin diadakannya posyandu lansia pada setiap bulannya.

Anggota lanjut usia di Posyandu Lansia yang rutin mengikuti kegiatan posyandu setiap bulannya sekitar 60 orang merupakan warga masyarakat yang tinggal di wilayah Posyandu Lansia Kedugwuni II. Jumlah lansia yang mengikuti kegiatan penyuluhan tersebut sebanyak 51 orang lansia yang memiliki keluhan *Low Back Pain*.



Gambar 2. Foto Bersama Tim Pelaksana dan Lansia

### 3.2 Karakteristik Lansia Menurut Usia

Untuk memberikan gambaran secara umum mengenai karakteristik lansia, maka data di deskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut.

Tabel 1. Karakteristik Lansia Menurut Usia

Usia	Jumlah	Presentasi (%)
45 – 59	14	27,45
60 – 74	34	66,67
75 – 90	3	5,88
<b>Total</b>	<b>51 orang</b>	<b>100</b>

Usia rata-rata subjek yaitu 63 tahun. Presentasi terbesar pada usia 60 - 74 tahun yaitu mencapai 66,67 %, karena usia rata-

rata lanjut usia yang memiliki dimana *low back pain* paling banyak terjadi pada usia 40-80 tahun dan meningkat dengan bertambahnya usia [3]

### 3.3 Karakteristik Lansia Menurut Jenis Kelamin

Jumlah lanjut usia di Posyandu Lansia Kedungwuni II yang memiliki keluhan *Low Back Pain* sekitar 51 orang seluruhnya berjenis kelamin wanita. Kasus *low back pain* lebih sering dialami oleh perempuan karena faktor hormonal yang ditandai dengan wanita mengalami menopause karena penurunan dari hormone estrogen, selain itu kebanyakan perempuan di Indonesia memiliki pekerjaan sampingan seperti melakukan pekerjaan rumah di samping bekerja sebagai pekerjaan utamanya. Hal ini meningkatkan risiko untuk terjadinya *low back pain*. Tingkat kemampuan otot perempuan secara fisiologis lebih rendah bila dibandingkan dengan laki-laki, perempuan hanya memiliki kekuatan otot 60% dari kekuatan otot laki-laki, terutama untuk otot lengan, punggung dan kaki, juga dengan tingkat masa otot yang lebih kecil [4]

### 3.4 Karakteristik Lansia Menurut Tinggi Badan Dan Berat Badan

Hasil analisis rerata, simpang baku dan rentangan karakteristik lanjut usia di Posyandu Lansia Kedungwuni II yang memiliki keluhan *Low Back Pain* disajikan pada Tabel 2

Tabel 2. Karakteristik Lansia Menurut Tinggi Badan Dan Berat Badan

Karakteristik Subjek	N	Rerata ± SB	Rentangan
Berat badan (kg)	51	58,12 ± 9,07	46,6 – 82,7
Tinggi badan (cm)	51	151,12 ± 12,09	148 – 170
Indeks Masa Tubuh (kg/m <sup>2</sup> )	51	26,21 ± 7,669	18,48 – 30,22

Keterangan :

n = Jumlah sampel  
SB = Simpang Baku

Berdasarkan tabel berat badan yang disarankan (Sumber : Leaflet Isi Piringku, Ditjen Kesmas) bentuk badan lansia dengan rerata berat badan, tinggi badan dan indeks masa tubuh (IMT) yang terdapat pada tabel termasuk dalam kategori besar. Seseorang yang memiliki indeks masa tubuh abnormal berisiko mengalami keluhan di daerah punggung bawah dua kali lebih tinggi daripada orang dengan indeks masa tubuh normal [6]

### 3.5 Hasil Analisa Pengukuran Nyeri Pada Lanjut Usia

Pengukuran Nyeri menggunakan *Visual Analog Scale* (VAS) memiliki skala numerik 0-10 yang di tampilkan ada tabel di bawah ini

Tabel 3. Klasifikasi Nyeri

No	Skala	Keterangan
1.	0	Tidak nyeri
2.	1 - 3	Nyeri ringan . dapat berkomunikasi
3.	4 - 6	Nyeri sedang, mendesis, menyeringai.
4.	7 - 9	Nyeri berat : tidak dapat mengikuti perintah Nyeri sangat berat : tidak mampu lagi
5.	10	berkomunikasi

Sumber : Aisyah (2017) [1]

Hasil analisis rerata, simpang baku dan rentangan pengukuran nyeri pada lanjut usia di Posyandu Lansia Kedungwuni II yang di ukur dengan menggunakan *Visual Analog Scale* (VAS) disajikan pada Tabel 4

Tabel 4. Hasil Pengukuran Nyeri Menggunakan VAS

Klasifikasi Nyeri	N	Rerata ± SB	Rentangan
Ringan	48		
Sedang	3	3 ± 0,33	2 – 4
<b>Total</b>	<b>51</b>		

Keterangan :

n = Jumlah sampel

SB = Simpang Baku

## 4. KESIMPULAN

Hasil dari kegiatan kepada masyarakat tentang LBP, jenis LBP, dampak dari LBP, kegiatan yang mengakibatkan LBP dan pengukuran nyeri pada kasus LBP, tim pengabdian masyarakat memberikan sosialisasi / penyuluhan tentang pemahaman pencegahan atau pemberian informasi LBP sehingga lansia paham akan dampak yang dirasakan pada saat beraktifitas sehari-hari, Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat juga menunjukkan bahwa antusiasme, motivasi dan keingintahuan peserta mengenai LBP dengan dibuktikan sikap kooperatif mereka saat pelaksanaan.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan yang telah memberikan izin serta pendanaan dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini sehingga berjalan sesuai yang kami rencanakan. Pengurus Posyandu Lansia Kedungwuni II yang telah memfasilitasi pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini, sehingga kegiatan berjalan dengan lancar, serta para lansia yang telah berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan tersebut.

## REFERENSI

- [1] Aisyah S. Manajemen Nyeri Pada Lansia Dengan Pendekatan Non Farmakologi. J Keperawatan Muhammadiyah. 2017; 2(1).
- [2] Alivian GN, Awaludin S dan Hidayat AI. Training Manajemen Nyeri Punggung (Low Back Pain) Pada Lansia Dengan Mc Kenzie Exercise Di Kelurahan Mersi Purwokerto Timur. J Community Heal Dev. 2021; 2(1):32–8.
- [3] Hoy D, Bain C, Williams G, March L, Brooks P, Blyth F, et al. A Systematic Review of The Global Prevalence of Low Back Pain. Arthritis Rheum. 2012; 64(6):2028–37.

- [4] Kaur K. Prevalensi Keluhan Low Back Pain (LBP) Pada Petani Di Wilayah Kerja UPT Kesmas Payangan Gianyar. 2015.
- [5] Kusuma H dan Setiowati A. Pengaruh William Flexion Exercise Terhadap Peningkatan Lingkup Gerak Sendi Penderita Low Back Pain. *JSSF (Journal Sport Sci Fitness)*. 2015; 4(3):16–21.
- [6] Maghfirani N. Hubungan Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keluhan Low Back Pain pada Lansia di Puskesmas Gamping 1. Naskah Publikasi. 2019.
- [7] Pratama DGK, Suyasa IK, Astawa P dan Lestari AAW. High IL-6 Level as a marker of lumbar Osteoarthritis in Patients Older than 55 years with Low Back Pain. *Orthop Res Rev*. 2019; 11:17–21.