

PENYULUHAN KESEHATAN PENATALAKSANAAN *WILLIAM FLEXION* UNTUK MENGURANGI NYERI PADA PENDERITA *LOW BACK PAIN ET CAUSA ISCHIALGIA* PADA LANSIA

Dita Mirawati ^{1*}

Alfyana Salsabila²

Alivia Zalsabila Suci³

Andin Widithia Artamirela⁴

Anindita Difa Maharani⁵

Anisa Endah Saputri⁶

Anisa Lusi Herlina⁷

Aditya Nur Wahyudi⁸

^{1*,2, 3, 4, 5,6,7,8} Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Indonesia

ditamirawati20@gmail.com^{1*)}

alfyanaBila@gmail.com²⁾

anisalusisherlina@gmail.com³⁾

aninditadifam@gmail.com⁴⁾

andinwa0@gmail.com⁵⁾

anisaputri210201@gmail.com⁶⁾

alifviazalsabilasuci91@gmail.com⁷⁾

adityanurwahyudi@gmail.com⁸⁾

Kata Kunci:

[Penyuluhan,
William Flexion,
Ischialgia]

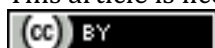
Abstrak: Ischialgia merupakan salah satu penyebab *low back pain*, 80-90% orang mengalami *low back pain* dan 5% diantaranya mengalami *ischialgia*. 50-80% penduduk di negara industri mengalami *ischialgia* yang didominasi oleh 3500 wanita dan 3000 pria berusia diatas 20 tahun dengan persentase wanita 53,8% dan pria 46,1%. 40% penduduk Jawa Tengah berusia di bawah 65 tahun mengalami *ischialgia*, 18,2% laki-laki dan 13,6% perempuan (Rini & Rakasiwi, 2021). Kegiatan pengabdian masyarakat dengan kepala posyandu yang akan kami kunjungi rumahnya untuk melakukan penyuluhan *door to door* dengan menggunakan pamflet. Setelah selesai pemaparan materi, kami memberikan intervensi dan penyuluhan terkait pencegahan ischialgia. Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan pada hari Kamis, 30 Maret 2023 tersebut mengakibatkan banyak keluhan nyeri pada punggung bagian bawah. Berdasarkan keluhan tersebut ditemukan masalah fisioterapi antara lain nyeri punggung bawah, penurunan kekuatan otot, penurunan kemampuan fungsional. Setelah dilakukan terapi dengan modalitas Infra Red dan William Exercise didapatkan peningkatan yang baik yaitu penurunan nyeri dan nyeri tekan, peningkatan kemampuan fungsional. Dalam proses pemulihan dianjurkan untuk melakukan terapi rutin di rumah seperti peregangan dan penguatan yang mudah dan dapat dilakukan secara mandiri seperti yang diberikan oleh fisioterapis dan mengurangi aktivitas yang berlebihan.

Published by:



Copyright © 2023 The Author(s)

This article is licensed under CC BY 4.0 License



<https://dmi-journals.org/jai/>

Pendahuluan

Proses penuaan adalah siklus kehidupan berupa tahapan-tahapan menurunnya berbagai fungsi tubuh, yang dapat ditandai dengan menurunnya fungsi tubuh sehingga semakin rentang tubuh terserang berbagai penyakit seperti permasalahan pada sistem kardiovaskular dan pembuluh darah, pencernaan, endokrin, pernafasan dan lain-lain bahkan dapat menyebabkan kematian. Hal tersebut dapat terjadi seiring dengan bertambahnya usia sehingga terjadi perubahan pada struktur sel, jaringan, maupun system organ. Perubahan yang terjadi tersebut dapat mengakibatkan menurunnya kesehatan fisik dan psikis yang dapat berdampak pada perekonomian dan sosial lansia. Sehingga dapat memengaruhi kemampuan aktivitas fungsional (Mardiansyah *et al*, 2022).

Low back pain merupakan nyeri yang terjadi di tulang belakang bagian bawah khususnya pada regio vertebra lumbal, *low back pain* menjadi salah satu penyebab kecacatan pada orang dengan usia dibawah 45 tahun, kondisi ini menyebabkan keterbatasan aktivitas fungsional tubuh sehingga mempengaruhi kualitas hidup pasien (Ripollés-Melchor *et al.*, 2022).

Belakangan ini gaya hidup semakin menjauh dari kriteria gaya hidup sehat, oleh karena itu banyak orang yang terkena penyakit yang salah satu penyebabnya yaitu pola makan, gaya hidup, aktivitas berlebih, posisi tubuh tidak ergonomis, sehingga menimbulkan permasalahan neurologi dan muskuloskeletal (Parwe *et al.*, 2021). Salah satunya yaitu ischialgia yang menjadi salah satu penyebab timbulnya low back pain, 80-90% orang mengalami low back pain dan 5% diantaranya mengalami ischialgia. 50- 80% penduduk di industri negara mengalami ischialgia yang didominasi 3500 wanita dan 3000 pria dengan usia diatas 20 tahun dengan prosentase wanita 53,8% dan pria 46,1%. 40% penduduk Jawa tengah dengan usia dibawah 65 tahun mengalami ischialgia, pria 18,2% dan wanita 13,6% (Rini dan Rakasiwi, 2021). *William flexion exercise* berguna untuk menurunkan nyeri, menghasilkan lower stability trunk melewati pengembangan dengan aktif pada abdominal muscle, gluteus maksimus, maupun hamstring dalam meningkatkan fleksibilitas dalam grup fleksor hip muscle dan lower back (Tania dan Rahman, 2022).

Permasalahan utama di Jl. Sibela Raya Rw 25 Mojosongo, Kec. Jebres, Kota Surakarta adalah kurangnya pengetahuan mengenai kasus pada kesehatan, salah satunya yaitu tentang latihan yang dirasakan seperti nyeri punggung bawah menjalar hingga kaki.

Memberikan penyuluhan kepada masyarakat agar dapat menjaga kesehatan sebagai upaya pencegahan atau preventif terjadi penurunan Aktivitas Fungsional pada Lansia di Jl. Sibela Raya Rw 25 Mojosongo, Kec. Jebres, Kota Surakarta. Adapun manfaat dari penyuluhan ini adalah memberikan informasi, dan Latihan kepada masyarakat khususnya lansia agar selalu menjaga kesehatan seperti pemberian pencegahan terjadinya penurunan Aktivitas fungsional pada lansia yang dapat menimbulkan nyeri punggung bawah menjalar hingga kaki.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan ketua posyandu yang akan kami datangi rumahnya untuk melakukan penyuluhan door to door dengan menggunakan media pamflet. Setelah selesai melakukan pemaparan materi kami memberikan intervensi dan penyuluhan mengenai pencegahan ischialgia. Pembuatan materi penyuluhan menggunakan media pamflet, membuat surat tugas pengabdian, persiapan peyajian/penanggung jawab, tempat dan alat-alat lainnya disiapkan oleh anggota kelompok sesuai dengan pembagian tugas masing-masing.



Gambar 1. Media Pengabdian Masyarakat Pamflet

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan yang dilakukan pada hari Kamis, 30 Maret 2023 didapatkan hasil banyak yang mengeluhkan nyeri pada punggung bagian bawah. Berdasarkan keluhan tersebut, maka ditemukan permasalahan fisioterapi diantaranya, nyeri pada punggung bawah, penurunan kekuatan otot, penurunan kemampuan fungsional. Setelah mendapatkan penanganan fisioterapi dengan menggunakan IR dan William Exercise diperoleh suatu peningkatan yang baik yaitu terjadinya penurunan nyeri. Infrared yang bertujuan untuk memperlancar peredaran darah, mengurangi rasa sakit, mengurangi

spasme otot, membantu meningkatkan kelenturan jaringan lunak, mempercepat penyembuhan radang bertujuan untuk mengurangi nyeri, memberikan stabilitas lower trunk melalui perkembangan secara aktif pada otot abdominal, gluteus maximus, dan hamstring, untuk meningkatkan fleksibilitas /elastisitas pada group otot fleksor hip dan *lower back* (sacrospinalis), serta untuk mengembalikan atau menyempurnakan keseimbangan kerja antara group otot postural fleksor dan ekstensor. Dengan adanya pengurangan nyeri pada otot maka akan menimbulkan gerakan yang nyaman dan aktifitas kerjapun akan menjadi maksimal yang berakibat meningkatnya kualitas hidup yang lebih baik dari setiap individu.



Gambar 2. Pemeriksaan dan Pemberian Intervensi

KESIMPULAN DAN SARAN

Pada kasus *Low Back Pain et Causa Ischialgia* setelah dilakukan terapi dengan modalitas InfraRed dan William Exercise. diperoleh suatu peningkatan yang baik yaitu Terjadinya penurunan nyeri dan nyeri tekan, meningkatnya kemampuan fungsional. Dalam proses pemulihan menuju normal pada kasus *Low Back Pain et Causa Ischialgia* membutuhkan waktu yang lama. Disarankan untuk melakukan terapi secara rutin, serta melakukan latihan latihan yang diajarkan fisioterapis secara rutin di rumah. Pasien disarankan untuk mengurangi aktivitas yang berlebihan, seperti tumpuan yang berlebih pada pantat kirinya, dianjurkan untuk melakukan latihan dirumah seperti yang dilakukan sat terapi yaitu latihan dengan *stretching* dan *strengthening* yang mudah dan bisa

dilakukan secara mandiri dengan catatan semampu pasien apabila pasien merasakan nyeri atau lelah pasien dapat menghentikan sejenak.

Referensi

- Mardiansyah, M., Hardianto, Y., dan Nur'amalia, R. (2022). Hubungan antara Kemampuan Aktivitas Fungsional dan Risiko Jatuh pada Lansia di Yayasan Batara Hati Mulia Kabupaten Gowa. *Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitasi*, 6(1), 24-30.
- Parwe, S., Jadhav, S., dan Nisargandha, M. (2021). Comparative Clinical Trial on Aragwadha Erand and Trivrutta Eranda Nitya Virechana in Gridhrasi (Lumbago Sciatica Syndrome): A Study Protocol. *Journal of Pharmaceutical Research International*, 33, 68-74.
- Rini, H. P., dan Rakasiwi, A. M. (2021). Physiotherapy for Ischialgia Dextra With Micro Wave Diathermy, Transcutaneous Electrical Nerve. *International Conference Universitas Pekalongan*. 291-297.
- Ripollés-Melchor, J., Aldecoa, C., Fernández-García, R., Varela-Durán, M., Aracil-Escoda, N., García-Rodríguez, D., Cabezudo-de-la-Muela, L., Hormaechea-Bolado, L., Nacarino-Alcorta, B., Hoffmann, R., Lorente, J. V., Ramírez-Rodríguez, J. M., dan Abad- Motos, A. (2022). Early mobilization after total hip or knee arthroplasty: a substudy of the POWER.2 study. *Brazilian Journal of Anesthesiology* (English Edition), xx.
- Tania, Y., dan Rahman, I. (2022). Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Kasus Low Back Pain Et Causa Ischialgia Dengan Modalitas Transcutaneus Electrical Nerve Stimulation (TENS) dan William Felexion Di RSUD Cililin. *JPhiS (Journal of Phisioteraphy Student)*, 1(1), 10-15.