

PELAKSANAAN LATIHAN PUNGGUNG PADA IBU PREMENOPAUSE DI PUSKESMAS BUHIT

Netti Meilani¹, Sharfina Haslin²

^{1,2} Program Studi Sarjana Kebidanan Universitas Sari Mutiara Indonesia

Informasi Artikel

Sejarah Artikel :

Diterima, 6 Des 2024

Revisi, 20 Des 2024

Disetujui, 31 Des 2024

Kata kunci :

Latihan Punggung

Nyeri Premenopause;

ABSTRAK

Nyeri punggung tidak jarang dialami oleh sebagian ibu perimenopause. Hal ini terjadi akibat dari menurunnya kadar hormonal estrogen dari ovarium. Memasuki usia 39 – 51 tahun maka tubuh akan mulai mengalami ketidakteraturan siklus haid, nyeri persendian dan punggung. Nyeri punggung yang dialami oleh ibu perimenopause 80 – 90 % dari penduduk Sumatera Utara. Pelaksanaan latihan punggung ini memiliki tujuan agar mengedukasi para peserta khususnya ibu perimenopause dalam mengatasi keluhan tersebut. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Puskesmas Buhit Kecamatan Samosir dan diikuti sebanyak 32 peserta. Penanganan nyeri pada punggung bawah dapat dilakukan dengan terapi non farmakologis seperti melakukan *stretching*, memiliki pola makan dan istirahat yang cukup. Pada awal pelaksanaan diberikan kuesioner terlebih dahulu untuk mengetahui intensitas nyeri yang dirasakan sebelum dan sesudah dilakukan kegiatan. Para peserta tampak antusias dan sangat merasakan manfaat latihan ini dengan baik karena peserta mengalami penurunan rasa nyeri yang muncul pada area punggung.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Korespondensi Penulis :

Netti Meilani

Prodi Sarjana Kebidanan

Universitas Sari Mutiara Indonesia

Email: netti_meilani1987@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Indonesia merupakan salah satu negara yang prevalensi nyeri punggung dijumpai sekitar 40 % penduduk Sumatera Utara yang berusia 65 tahun pernah menderita *low back pain* (LBP) (Mahadewa dan Maliawan, 2009). Komplikasi premanopause ini dapat mengganggu aktivitas sehari – hari yang ditandai adanya gejala yang muncul adalah rasa sakit yang muncul pada persendian sehingga timbul rasa kaku dan sulit digerakkan (Sari et al, 2019 ; Irianto, 2021). Penanganan nyeri punggung dapat diberikan secara farmakologi dan non farmakologi dengan adanya intervensi secara farmakologis seperti pemberian anti inflamasi secara oral yang mengandung anti inflamasi non steroid , pelemas sendi , analgetik, dan

kortikosteroid (Garrison, 2021).

Metode non farmakologi yang bisa diberikan kepada ibu premenopause yang mengalami nyeri punggung adalah melakukan peregangan otot (*stretching*), pola makan yang mengandung nutrisi tinggi, dan istirahat yang cukup baik siang maupun malam hari. Latihan punggung (*Back Exercise*) digunakan untuk mengurangi intensitas nyeri otot dan dapat meregangkan sendi tubuh yang kaku (Meilan, 2022).

Latihan punggung ini mampu memperkuat otot – otot perut dan punggung dengan menjaga posisi tubuh dalam keadaan tegak secara fisiologis. *Back exercise* yang dilakukan secara rutin mampu meningkatkan kekuatan baik dan benar dalam waktu yang relatif lama akan meningkatkan kekuatan otot secara aktif. Gerakan *back exercise* dapat menurunkan nyeri punggung karena memberikan gerakan fleksi pada otot, ligamen dan saraf. Hal ini mempunyai efek pembebanan secara statis dan dinamis pada tubuh (Proverawati, 2020).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pengabdian pada bulan November 2024 di Puskesmas Buhit dari 11 orang ibu premenopause ada 5 orang yang mengalami keluhan nyeri punggung belakang dengan intensitas nyeri berat dan 3 orang mengalami intensitas nyeri punggung belakang dengan kategori nyeri ringan. Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan diatas, maka pengabdian tertarik untuk melakukan pengabdian pelaksanaan latihan punggung.

2. METODE

Kegiatan pelaksanaan latihan punggung pada ibu premenopause dilakukan oleh tim dengan memberikan fokus kepada penurunan intensitas nyeri, teknik latihan, frekuensi pelaksanaan serta pengaruh yang diberikan. Metode ini diberikan langsung di lokasi fasilitas kesehatan yaitu di Puskesmas Buhit yang beralamat di Jalan Simanindo Km 2 Ds, Pardugul, Kec. Pangururan, Kabupaten Samosir, Sumatera Utara. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Jumat dan Sabtu Tanggal 8 -9 November 2024 Pukul 10.00 – 12.00 Wib dengan jumlah peserta yang hadir sebanyak 32 orang. Kegiatan latihan punggung ini dibagi menjadi 3 tahapan meliputi tahapan persiapan, pelaksanaan dan evaluasi.

Tahap Persiapan

Tahap persiapan ini pengabdian melakukan studi pendahuluan dan menemukan fenomena yang terjadi yaitu adanya nyeri punggung pada yang dialami ibu premenopause. Setelah itu tim mengajukan surat permohonan ke Program Studi Sarjana Kebidanan USM – Indonesia untuk dilaksanakan latihan punggung bersama ibu premenopause. Tim membawa surat permohonan ke Puskesmas Buhit untuk diberikan persetujuan. Tim menyiapkan

kuesioner yang berisikan pertanyaan untuk mengetahui intensitas nyeri yang dirasakan oleh peserta. Tim juga membagikan leaflet kepada peserta yang berisikan panduan pelaksanaan latihan punggung, *microphone* dan *speaker*.

Tahap Pelaksanaan

Tahap Pre Test. Pada tahap pelaksanaan tim memperkenalkan diri kepada para peserta lalu menyebarkan lembar kuesioner untuk menilai skala nyeri sebelum dilakukan latihan. Masing – masing peserta menjawab 10 pertanyaan dan dijawab tanpa dampingan agar tim dapat mengkaji intensitas peserta sebelum diberikan penyuluhan.

Tahap Latihan, Tim membagi peserta menjadi 2 kelompok yaitu 16 orang pada hari I dan II. Kemudian tim memberikan gerakan latihan untuk menurunkan nyeri punggung pada para peserta. Peserta mengikuti instruktur yang sudah diberikan.

Tahap post test, tim menyebarkan kembali kuesioner yang berisikan 10 pertanyaan yang diisi oleh peserta. Tim menilai kembali skala nyeri yang dialami oleh peserta untuk menilai skala nyeri setelah dilakukan latihan punggung yang diberikan.



Tahap Evaluasi

Pada tahap evaluasi tim menganalisis skor pada kuesioner yang telah di isi oleh peserta dan memberikan waktu untuk diskusi tanya jawab terhadap para peserta.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang berjudul “ Pelaksanaan Latihan Punggung Pada Ibu Premanopause Di Puskesmas Buhit” dilaksanakan pada hari Jumat dan Sabtu, Tanggal 8-9 November Tahun 2024 Jam 10.00-12.00 Wib. Kegiatan ini merupakan upaya dalam menurunkan intensitas nyeri punggung ibu premenopuase. Skala nyeri sebelum dilakukan latihan memiliki frekuensi nyeri sedang 16 orang, nyeri berat 11 orang dan nyeri sangat berat 5 orang. Setelah dilaksanakan latihan punggung intensitas nyeri mengalami perubahan yakni nyeri ringan 21 orang, nyeri sedang 10 orag dan nyeri berat sebanyak 1 orang. Latihan punggung yang dilakukan secara dinamis dan statis juga dapat meningkatkan daya tahan tubuh sehingga terhindar dari infeksi (Fujastawan, 2020).

Gerakan latihan punggung atau *William Flexion* ini dapat memperbaiki postur yang tidak tepat (Hadi dan Lukas, 2024). Gerakan *William flexion exercise* merupakan salah satu jenis latihan peregangan yang cukup ergonomis dan hemat tanpa memerlukan alat bantuan namun memiliki manfaat yang besar bagi tubuh (Harwanti, 2018).

Penyuluhan ini dihadiri sebanyak 32 peserta yang berumur diatas 60 tahun. Berdasarkan evaluasi yang di analisis oleh tim maka skala intensi nyeri sebelum dan sesudah latihan dapat dilihat pada diagram berikut :

Tabel 1.
Perbedaan Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Latihan Punggung (*Back Excercise*)

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Nyeri Sebelum (<i>Pretest</i>)		
Nyeri Sedang	16	50,0
Nyeri Berat	11	34,4
Nyeri Sangat Berat	5	15,6
Nyeri Sesudah (<i>Posttest</i>)		
Nyeri Ringan	21	65,6
Nyeri Sedang	10	31,3
Nyeri Berat	1	3,1
Total	32	100,0

Gerakan *back excercise* dengan metode *william flexion excercise* bekerja secara efektif dalam meregangkan saraf sensoris yang menekan musculo ligamentum sehingga dapat menurunkan dan mengurangi tekanan beban tubuh dengan memperkuat otot – otot lumbosacral spine khususnya pada otot perut dan otot gluteus maximus (Emma, 2022).

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat memberikan dampak yang positif bagi peserta yang mengalami nyeri punggung, hal ini terbukti dari skor kuesioner yang ditunjukkan pada kuesioner yang dibagi oleh tim pelaksana. Ditemukan adanya penurunan intensitas skala nyeri punggung pada ibu premenopause sebelum dan sesudah latihan / *back exercise*.

REFERENSI

- Emma, S. 2022. Tetap Bugar di Usia Lanjut. Jakarta: Trubus Agriwidya, hal 23-30
- Fujastawan, I.N.G.V. 2020. Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Kasus Low Back Pain (LBP) Miogenik Di Rumah Sakit Efarina. 2 Trik : Tunas – Tunas Riset Kesehatan , Mei, Volume 10 Nomor 2 Hal 129 -131
- Garrison, J.S. 2021. Dasar-dasar Terapi dan Rehabilitasi Fisik. Jakarta. Hipokrates, hal 133-135.
- Harwanti,S & Cahyo,P.J.N. 2018. Pengaruh Latihan Peregangan William Flexion Exercise) Terhadap Penurunan Low Back Pain Pada Pekerja Batik Tulis di Desa Papringan Kecamatan Banyumas . Prosiding Seminar Nasional Dan Call For Papers ‘ Pengembangan Sumber Daya Pedesaan dan Kearifan Lokal Berkelanjutan VIII” November , 12-18
- Irianto, P.D. 2021. Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan. Edisi I Yogyakarta: CV Aneka, hal 34-53.
- Mahadewa, TGB & Maliawan,S. 2009. Diagnosis Dan Tata Laksana Kegawatdaruratan Tulang Belakang. Jakarta : CV Sagung Seto. Volume 1 Hal 244-250.
- Meilan, N., & Huda, N. (2022). FaktorFaktor Yang Mempengaruhi Kesiapan Perempuan Dalam Menghadapi Masa Menopause. Jurnal Fisioterapi Dan Kesehatan Indonesia, 2(1), 78–82.
- Meilan, N & Huda, N. 2022. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan Perempuan Dalam Menghadapi Masa Menopause. Jurnal Fisioterapi Dan Kesehatan Indonesia , 2(1), 78-82.
- Sari,N.L.M.D.P.,Prapti,N.K.G & Sulistiowati,N.M.D (2019). Pengaruh Latihan Fleksi William Terhadap Skala Nyeri Punggung Bawah Pada Pengrajin Ukiran.Community of Publishing in Nursing (COPING), 7 (2), 67 – 74
- Proverawati, A. (2020). Menopause dan Sindrome Premenopause. Nuha Medika.
-