

## Sosialisasi Pencegahan Nyeri Punggung Bawah Di Puskesmas Kalumata

Dewi Darmayanti<sup>1</sup>, Liasari Armaijin<sup>2</sup>  
Prodi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Khairun

\* Email : [ddarmayanti77@gmail.com](mailto:ddarmayanti77@gmail.com)

### ABSTRAK

Kesehatan tulang belakang adalah hal utama yang perlu dijaga karena mempunyai peran penting sebagai struktur pendukung utama bagian tubuh manusia. Berdasarkan data dari WHO dijelaskan bahwa sebesar 33% warga negara berkembang mengalami nyeri punggung persisten dan Indonesia merupakan salah satu negara berkembang. Nyeri yang dirasakan pada populasi produktif akan menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari dan menyebabkan menurunnya produktivitas dalam bekerja. Kegiatan akan dilaksanakan pada hari Sabtu, 29 Juli 2023, pada pukul 09.00 WIT sampai selesai, di Puskesmas Kalumata, Kecamatan Ternate Selatan, Kota Ternate, Maluku Utara. Kegiatan diawali dengan pembukaan dan dilanjutkan sosialisasi tentang kesehatan tulang belakang dan pencegahan nyeri punggung bawah dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan penutup. Kemudian untuk menilai pengetahuan peserta sosialisasi akan pentingnya pencegahan nyeri punggung bawah dilakukan sesi tanya jawab setelah materi sosialisasi selesai disampaikan. Hasil dan pembahasan dari kegiatan ini adalah pengetahuan dan wawasan peserta sosialisasi di Puskesmas Kalumata tentang kesehatan pencegahan nyeri punggung bawah meningkat setelah dilakukan sosialisasi ini dengan dibuktikan dari peserta sosialisasi dapat menjawab pertanyaan dan memberikan feedback yang berkaitan dengan kesehatan tulang belakang dan pencegahan nyeri punggung bawah setelah materi disampaikan. Dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan peserta sosialisasi yang merupakan pengunjung Puskesmas Kalumata mengenai kesehatan tulang belakang dan pencegahan nyeri punggung bawah.

**Kata Kunci:** Kesehatan, Tulang Belakang, Kalumata,

### ABSTRACT

*Spinal health is the main thing that needs to be maintained because it has an important role as the main supporting structure of human body parts. Based on data from WHO, it is explained that 33% of developing country citizens experience persistent back pain and Indonesia is one of the developing countries. Pain felt in the productive population will cause disruption of daily activities and cause decreased productivity at work. The activity will be held on Saturday, July 29, 2023, at 09.00 WIT until it is completed, at the Kalumata Health Center, South Ternate District, Ternate City, North Maluku. The activity began with the opening and continued socialization about spinal health and prevention of low back pain followed by a question and answer session and closing. Then to assess the knowledge of socialization participants on the importance of preventing low back pain, a question and answer session was conducted after the socialization material was completed. The results and discussion of this activity were the knowledge and insight of the*

*socialization participants at the Kalumata Health Center about low back pain prevention health increased after this socialization was carried out with evidence from the socialization participants being able to answer questions and provide feedback related to spinal health and low back pain prevention after the material was delivered. It can be concluded that this activity was able to increase the knowledge of socialization participants who were visitors to the Kalumata Health Center about spinal health and prevention of low back pain.*

**Keywords:** Health, Spine, Kalumata,

## **PENDAHULUAN**

Kesehatan tulang belakang adalah hal utama yang perlu dijaga karena mempunyai peran penting sebagai struktur pendukung utama bagian tubuh manusia. Berdasarkan data dari WHO dijelaskan bahwa sebesar 33% warga negara berkembang mengalami nyeri punggung persisten dan Indonesia merupakan salah satu negara berkembang. Nyeri yang dirasakan pada populasi produktif akan menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari dan menyebabkan menurunnya produktivitas dalam bekerja. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di Maluku Utara, khususnya pada daerah Tidore Kepulauan dan Jailolo oleh Dewi Darmayanti dan Liasari Armaidj (2021) didapatkan hasil bahwa terdapat 64 kasus di RSD Tidore dan 72 kasus di RS Jailolo di tahun 2021 yang menggambarkan tingginya kasus Low Back Pain (LBP) di daerah tersebut [1].

Nyeri punggung adalah kondisi umum yang sering terjadi dan mempengaruhi kebanyakan orang setidaknya selama hidup mereka. Nyeri punggung sembuh secara spontan dan tanpa perawatan apa pun, dapat disebabkan oleh ketegangan otot atau ligamen. Namun, dalam beberapa kasus, nyeri punggung menjadi akut dan parah dan bahkan dapat berkembang menjadi nyeri punggung kronis. Pada beberapa kasus nyeri punggung, gejala akut biasanya muncul bersamaan dengan nyeri punggung kronis [2]. Faktor risiko individu meliputi usia, jenis kelamin, dan pekerjaan, yang dapat menyebabkan keluhan nyeri punggung. Kehilangan produktivitas kerja akibat LBP merupakan beban ekonomi yang sangat besar bagi individu, keluarga, masyarakat dan pemerintah [3].

Faktor risiko lain yang sangat berhubungan erat dengan keluhan LBP, yaitu hereditas, usia, jenis kelamin, deformitas postur tubuh, pekerjaan, dan kelainan struktur tulang belakang. Faktor risiko yang berkaitan, yaitu stres, indeks massa tubuh (IMT) yang tinggi, obesitas, dan merokok. Risiko terjadinya LBP juga dapat disebabkan oleh adanya penyakit yang berasal dari luar spinal, misalnya penyakit atau kelainan yang terdapat pada testis dan ovarium [4] [5].

Berdasarkan perjalanan klinisnya, LBP dibagi menjadi dua jenis yaitu LBP akut dan LBP kronik. Low Back Pain Akut atau sakit punggung jangka pendek berlangsung beberapa hari hingga beberapa minggu. Sebagian besar nyeri punggung bawah bersifat akut. LBP akut biasanya sembuh dengan sendirinya dalam beberapa hari dengan perawatan diri dan tidak menyebabkan gangguan fungsional tulang. Namun pada beberapa kasus tertentu, butuh waktu beberapa bulan untuk menghilangkan gejala nyeri yang dirasakan. Sedangkan, LBP Kronis merupakan nyeri yang berlanjut selama 12 minggu (3 bulan) atau lebih. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat sekitar 20% orang yang terkena nyeri punggung bawah akut yang berkembang menjadi nyeri punggung bawah kronis dengan persisten gejala dalam satu tahun. Bahkan apabila rasa nyeri berlanjut, bukan berarti secara medis penyebab mendasar tidak diketahui atau tidak dapat diidentifikasi dan diobati. Dalam beberapa kasus, pengobatan berhasil meredakan gejala nyeri punggung kronis. Namun di beberapa kasus lain, rasa nyeri terus berlanjut meskipun perawatan medis dan tindakan bedah sudah dilakukan sebelumnya [6].

Masalah seperti ini terjadi hampir di seluruh daerah di Indonesia. Kurangnya pendekatan secara aktual dan komprehensif terhadap masyarakat dalam pemberian informasi terkait pentingnya menjaga kesehatan tulang belakang membuat masyarakat tidak hati-hati dalam bekerja, baik dari segi postur tubuh saat berkerja maupun intensitas bekerja yang melebihi batas kemampuan. Dengan melihat angka kejadian penyakit tulang belakang dan dampaknya, diharapkan kegiatan penyuluhan ini menjadi awal kesadaran masyarakat.

Permasalahan yang timbul dari kurangnya kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan tulang belakang mendorong munculnya ide atau solusi untuk mencegah dan mengatasi hal tersebut. Salah satu solusinya adalah melaksanakan kegiatan Penyuluhan Pentingnya Menjaga Kesehatan Tulang Belakang yang akan dilaksanakan di Puskesmas Kalumata dengan harapan bahwa kegiatan ini akan memberikan dampak positif dan mampu menjadi solusi dari masalah yang timbul akibat kurangnya kepedulian masyarakat akan kesehatan tulang belakang.

Berdasarkan masalah yang telah dijelaskan sebelumnya. Solusi yang ditawarkan adalah pelaksanaan penyuluhan Kesehatan tulang belakang. Pelaksanaan penyuluhan akan dilakukan di Puskesmas Kalumata dengan pendekatan secara komprehensif. Gambaran angka kejadian penyakit tulang belakang telah dilakukan penelitian sebelumnya. Dengan menggunakan angka kejadian tahun 2021 sebanyak 64 kasus menjadi patokan dan gambaran tingginya angka kejadian

*Low Back Pain* dalam 1 tahun. Berdasarkan hal tersebut, maka dilakukan penyuluhan Kesehatan tulang belakang sebagai bentuk upaya mencegah dan mengurangi angka kejadian *Low Back Pain* dan penyakit tulang belakang lainnya.

Solusi ini merupakan tahap awal yang sangat perlu dilakukan untuk mencegah peningkatan risiko kesehatan tulang belakang. Angka kejadian penyakit tulang belakang semakin meningkat akibat ketidakpedulian masyarakat terhadap kesehatan tulang belakang. Solusi ini diharapkan tidak hanya berdampak pada daerah yang dikunjungi, tetapi bisa menyeluruh dengan penyampaian secara verbal dari satu orang ke orang lain.

## **METODE**

Pelaksanaan kegiatan akan dilaksanakan pada hari Sabtu, 29 Juli 2023, pada pukul 09.00 WIT sampai selesai, di Puskesmas Kalumata, Kecamatan Ternate Selatan, Kota Ternate, Maluku Utara dengan sasaran masyarakat yang berkunjung di Puskesmas Kalumata tersebut. Permasalahan terkait kesehatan tulang belakang merupakan masalah yang *urgent* dan memberikan dampak yang sangat besar di lingkungan masyarakat terutama dalam bidang ekonomi. Contoh dampak yang akan terjadi adalah berkurangnya produktivitas kerja, rasa ketidaknyamanan yang berkelanjutan sehingga menyebabkan menurunnya penghasilan masyarakat dan berdampak langsung pada tingkat kesejahteraan masyarakat. Pelaksanaan penyuluhan yang diadakan di Puskesmas Kalumata akan melibatkan sebgaiian besar masyarakat yang berkunjung di Puskesmas Kalumata dan diharapkan dapat memberikan dampak signifikan terhadap pengetahuan yang dimiliki oleh masyarakat terkait kesehatan tulang belakang. Setelah pelaksanaan penyuluhan ini diharapkan angka kejadian *Low Back Pain* dapat menurunkan dan setidaknya dapat meminimalisir angka kesakitan yang dialami masyarakat. Kegiatan ini juga dicanangkan dapat dilakukan di beberapa daerah lainnya agar tujuan yang diinginkan dapat tercapai maksimal. Anggota tim yang tergabung dalam kegiatan ini akan bertindak selaku panitia yang akan membantu dalam pelaksanaan penyuluhan di Puskesmas Kalumata. Mahasiswa yang terlibat akan mendapatkan pengalaman dan gambaran kepada mahasiswa terkait proses pengabdian yang biasanya dilakukan di masyarakat.

## PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi ini dilakukan selama 1 hari dan bekerjasama dengan Puskesmas Kalumata. Masyarakat pengunjung Puskesmas Kalumata sebagai mitra sasaran dalam kegiatan ini akan diberikan sosialisasi dan *sharing* pengetahuan tentang kesehatan tulang belakang. Tujuan kerjasama ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan mitra sasaran dalam memahami pentingnya kesehatan tulang belakang. Kegiatan diawali dengan agenda pembukaan yang sekaligus dibuka oleh dr. Dewi Darmayanti, Sp.Rad. Setelah itu, dilanjutkan dengan sosialisasi materi tentang kesehatan tulang belakang dan pencegahan nyeri punggung bawah. Setelah materi sosialisasi disampaikan dilakukan sesi tanya jawab untuk menilai pengetahuan dan wawasan masyarakat tentang kesehatan tulang belakang dan pencegahan nyeri punggung bawah setelah dilakukan sosialisasi dan diakhiri dengan penutup. Kegiatan ini juga diharapkan dapat memberi manfaat selain kepada masyarakat, seperti pada Perguruan Tinggi, di mana mampu mengamalkan Tri Darma Perguruan Tinggi, yaitu mewujudkan kampus sebagai masyarakat ilmiah dalam peran sertanya di bidang kesehatan serta mampu menghasilkan dokter yang berkualitas dan beban pemerintah akan menurun karena dengan adanya sosialisasi kesehatan tulang belakang yang dapat menjadi awal dari solusi untuk menurunkan angka kesakitan terutama untuk penyakit yang berkaitan dengan tulang belakang sehingga meningkatkan derajat kesehatan masyarakat Indonesia. Melalui adanya sesi tanya jawab dan adanya *feedback* dari masyarakat dapat dinilai bahwa terjadi peningkatan pengetahuan siswa mengenai kesehatan tulang belakang. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kegiatan sosialisai kesehatan tulang belakang memberikan dampak yang signifikan terhadap pengetahuan masyarakat tentang kesehatan tulang belakang dan juga dapat menjadi awal pencegahan berbagai macam penyakit yang berkaitan dengan tulang belakang.





Gambar 1. Rangkaian Kegiatan Sosialisasi Kesehatan Tulang Belakang di Puskesmas Kalumata

## KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi ini telah berjalan dengan lancar dan sesuai dengan harapan setiap pihak yang terlibat. Manfaat dari kegiatan ini sangat besar dan juga berarti dalam membantu masyarakat pengunjung Puskesmas Kalumata dalam memahami kesehatan tulang belakang. Hal ini menjadi penting untuk menghindari maraknya penyakit nyeri punggung bawah yang berkaitan dengan kesehatan tulang belakang yang sebagian besar terjadi karena minimnya pengetahuan tentang kesehatan tulang belakang.

---

### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Universitas Khairun yang telah membiayai kegiatan ini melalui Hibah Pengabdian Masyarakat pendanaan tahun 2022 serta *stakeholders* yang berkolaborasi bersama kami. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Kepala Puskesmas Kalumata yang telah membantu kegiatan ini di lapangan.

### DAFTAR PUSTAKA

- [1] D. Darmayanti and L. Armajin, “Karakteristik Low Back Pain (Lbp) Pada Pemeriksaan Lumbosacral Di Instalasi Radiologi Rsd Tidore Kepulauan Dan Rs Jailolo,” *Kieraha Med. J.*, 2021, [Online]. Available: <https://ejournal.unkhair.ac.id/index.php/kmj>
- [2] G. F. Flagg R, Malik A, Hussein M, Mal M, *The Malaysian Low Back Pain Management Guidelines*, 1st ed. Malaysia, 2016.
- [3] A. E. Hisbullah, “Gambaran Karakteristik Pasien Dengan Keluhan Low Back Pain Di RSUP Dr. M. Djamil Padang Periode Januari 2017 - Desember 2017,” Apr. 2019, Accessed: Jan. 16, 2023. [Online]. Available: <http://scholar.unand.ac.id/43869/>
- [4] Kumbea NP, Asrifuddin A, Sumampouw OJ. Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Nelayan. *Indonesian Journal of Public Health and Community Medicine*. 2021. 6–21.
- [5] Alnaami I, Awadalla NJ, Alkhairy M, Alburidy S, Alqarni A, Algarni A, *et al.* *Prevalence and factors associated with low back pain among health care workers in southwestern Saudi Arabia. BMC Musculoskeletal Disorders*. 2019. 1–7.
- [6] Stevans JM, Delitto A, Khoja SS, Patterson CG, Smith CN, *et al.* *Risk Factors Associated With Transition From Acute to Chronic Low Back Pain in US Patients Seeking Primary Care. JAMA Network Open*. 2021. 1–16.