DIANKES : Jurnal Pengabdian Teknologi Informasi dan Kesehatan
Volume 1, Nomor 1, Pebruari, **2023**, *Hal*: 21-24

Pemberdayaan Kader Kesehatan Melalui Program Pembinaan Fisik Lansia Untuk Meningkatkan Kemampuan Fungsional Tulang Belakang

Cica Tri Mandasari[1], Muhammad Fathi[1], Muh. Syaiful Akbar[1*], Isnaini Qoriatul Fadhilah[1]

[1]*Politeknik Kesehatan Surakarta*
cica3mandasari@gmail.com, fathi47.47@gmail.com, asyaifulop@gmail.com, isnainiqoriatul@gmail.com

Abstrak

Kesehatan tulang belakang sangat penting untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Kemampuan funsional tulang belakang dapat mengalami masalah baik itu pada remaja maupun pada orang dewasa hingga lansia. Namun, penurunan peningkatan kemampuan fungsional sejalan bertambahnya usia dan sering terjadi pada usia lanjut/Lansia. Pemberdayaan kader dapat menjadi salah-satu solusi dalam melakukan preventive terjadinya penurunan fungsional tersebut. Dalam pengabdian masyarakat ini akan dilakukan pemberdayaan kader kesehatan yaitu edukasi dan preventive dalam meningkatkan kemampuan fungsional tulang belakang. Selain itu juga mendapatkan pelatihan cara melakukan deteksi sederhana penyakit tulang belakang pada lansia. Edukasi yang diberikan diantaranya adalah memberikan pengetahuan tentang kegiatan tulang belakang yang tidak terlalu membebani fungsional tulang belakang. Selain itu juga melalui kegiatan olah raga secara rutin dengan pemberian *stretching* pada daerah tulang belakang guna meningkatkan fungsional tulang belakang. Sehingga, Kegiatan pengabdian masyarakat diharapkan dapat digunakan sebagai sarana pengembangan dan penerapan ilmu pengetahuan langsung kepada masyarakat oleh dosen.

Kata Kunci: *pembinaan, lansia, tulang belakang*

Abstract

Spinal health is very important for carrying out daily activities. The functional abilities of the spine can experience problems both in adolescents and in adults to the elderly. However, the decrease in functional ability increases with age and often occurs in the elderly. Empowerment of cadres can be one of the solutions in preventing this functional decline. In this community service, empowerment of health cadres will be carried out, namely education and prevention in improving the functional abilities of the spine. In addition, they also received training on how to carry out simple detection of spinal diseases in the elderly. The education provided includes providing knowledge about spinal activities that are not too burdensome to the functional spine. In addition, through regular sports activities by providing stretching in the spinal area to improve spinal function. Thus, community service activities are expected to be used as a means of developing and applying direct knowledge to the community by lecturers.Written in English with a distance between sentences of 1 space and the number of words between 150-250. The abstract should contain introductions, methods, results and discussions and conclusions (without citation). Avoidusing citations in the abstract.

Keywords **:** *coaching, elderly, spine*

Corresponding Author :
Nama : Muh. Syaiful Akbar
Email : syaifulop@gmail.com

This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

Copyright (c) 2023 by the Author(s)

DIANKES : Jurnal Pengabdian Teknologi Informasi dan Kesehatan
Volume 1, Nomor 1, Pebruari, 2023, *Hal*: 21-24

I. PENDAHULUAN

Perkembangan hidup manusia dimulai dari bayi, anan-anak, remaja, dewasa dan kemudian tua atau lanjut usia. Menjadi lanjut usia adalah suatu proses alami yang tidak dapat dihindari oleh siapapun. Proses menjadi lanjut usia selalu ditandai dengan kemunduran fungsi-fungsi anggota tubuh yang dapat menimbulkan masalah/gangguan yang akan banyak mempengaruhi kegiatan/aktivitas sehari-hari, Misalnya dalam hal kelambatan gerak, kurang cepat bereaksi, berkurangnya tenaga,menurunnya daya tahan dan menurunnya fungsi organ-organ tubuh bagian luar maupun bagian dalam. Seiring bertambahnya usia penurunan tulang belakang dapat terjadi seperti nyeri punggung bawah. Nyeri punggung bawah sudah menjadi masalah umum dalam kesehatan global (Omoke & Igwe, 2019).

Nyeri punggung di bagian belakang bawah tubuh menjadi penyebab utama di seluruh dunia selama bertahun-tahun yang bebannya tumbuh bersama dengan peningkatan populasi di usia senja (Buchbinder *et al*, 2018). Penurunan tulang belakang juga dapat terjadi pada Lanjut Usia (LANSIA) adalah seseorang berusia 60 tahun atau lebih. Keluarga Lanjut Usia adalah keluarga yang di dalamnya terdapat anggota yang lanjut usia atau keluarga yang seluruh anggotanya lanjut usia. Bina Keluarga Lansia adalah kelompok kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan keluarga yang memiliki lanjut usia dalam pengasuhan, perawatan dan pemberdayaan lansia agar dapat meningkatkan kesejahteraannya. Angka prevalensi kejadian nyeri punggung yaitu 7,6% sampai 37% per tahun, masalahnyeri punggung pada pekerja umumnya dimulai pada usia dewasa muda dengan puncakprevalensi kelompok usia 25-60 tahun (Koesyanto H, 2013).

Nyeri punggung bawah sangat umum ditemukan dengan kondisi cacat dibandingkan dengan kondisi lain (Chou *et al*., 2017). Perubahan-perubahan yang dapat terjadi seperti fisiologis dan kemampuan funsional, Perubahan-perubahan akan terjadi pada tubuh manusia sejalan dengan makin meningkatnya usia, perubahan tubuh terjadi sejak awal kehidupan hingga usia lanjut pada semua organ dan jaringan tubuh. Berbagai fungsi fisiologis sudah mulai tampak menurun setelah usia 30 tahun. Sehingga pada usia lanjut terjadi perubahan dan penurunan pada semua fungsi organ tubuh yang tidak dapat dihindarkan, seperti sistem kardiovaskuler, sistem respirasi, sistem saraf, dan sistem muskuloskeletal (Rohanna Yekti, 2019).

Hal ini menyebabkan kelemahan fisik yang dapat membatasi mobilitas yang berpengaruh terhadap keseimbangan karena menjadi lamban di dalam bergerak dan kurangnya reaksi antisipasi terhadap perubahan *Centre Of Gravity* (COG) serta secara umum akan menurunkan kualitas hidup lansia (Supriyanto, 2019).

Aktivitas perawatan diri meliputi aktivitas makan, mandi, berpakaian, menggunakan kursi roda sampai dengan keluar masuk mobil (Jette et al, 2002). Bertambah tua atau lansia selalu berhubungan dengan penurunan tingkat aktivitas fisik. Hal ini disebabkan oleh tiga hal, yaitu : (1) perubahan pada struktur dan jaringan penghubung (kolagen dan elastin) pada sendi, (2) tipe dan kemampuan aktivitas pada lansia berpengaruh sangat signifikan terhadap struktur dan fungsi jaringan pada sendi, (3) patologi dapat mempengaruhi jaringan penghubung sendi, sehingga menyebabkan keterbatasan kemampuan fungsional (Sompa dan Andira, 2020).

II. METODE

Pendekatan / metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan adalah dengan melakukan pemberdayaan kader kesehatan. Setelah diberi penyuluhan para kader kesehatan dibimbing dan dilatih untuk menerapkan fungsional tulang belakang dalam rangka meningkatkan fungsional para lansia mengenai tulang belakang. Pemberdayaan ini dilakukan dengan metode pelatihan fungsional tulang belakang sehingga lansia bisa lebih meningkat dalam hal fungsional tulang belakang.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan diawali dengan proses studi di desa klodran colomadu karanganyar. Berdasarkan hasil diskusi dengan bidan desa dan beberapa kader kesehatan maka perijinan dilanjutkan ke posyandu lansia. Ketua posyandu lansia desa klodran menerima dan memberikan ijin kegiatan untuk dapat dilaksanakan. Kegiatan yang dilakukan berupa pemberdayaan kader kesehatan dan lansia tentang fungsional tulang belakang. Kegiatan di ikuti oleh 50 lansia yang terdiri dari berbagai dusun. Kader kesehatan dan lansia sangat antusias untuk mengikuti program pemberdayaan dan pelatihan. Kegiatan pemberdayaan dilakukan dengan cara memberikan materi dan edukasi tentang tulang fungsional tulang belakang. Selain itu juga mendapatkan pelatihan cara melakukan deteksi sederhana penyakit tulang belakang pada lansia.

Kegiatan dilanjutkan dengan melakukan penmberdayaan kader kesehatan desa klodran colomadu didapatkan 10 kader kesehatan dan 40 lansia di desa klodran colomadu yang selalu siapuntuk posyandu lansia. Pemberdayaan ini dilakukan dengan metode edukasi dan presentasi menggunakan media proyektor / LCD. Setelah itu mendata lansia yang ada di posyandu lansia klodran dan Diperoleh hasil data jumlah lansia pada desa klodran seperti dibawah ini:

Tabel 1. Hasil Deteksi Ganguan Fungsional Tulang Belakang

No	Kategori	Jumlah Lansia
1	Ringan	35 lansia
2	Sedang	5 lansia
3	Berat	0 lansia
	Total	40 Lansia

Berdasarkan table di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 35 lansia di desa klodran Colomadu mengalami fungsional tulang belakang ringan dan 5 lansia mengalami gangguang fungsional sedang. Hasil tersebut menunjukkan angka yang signifikan sehingga perlu dilakukan edukasi kepada lansia dan kader kesehatan.Kegiatan dilanjutkan dengan pemaparan hasil dan pemberian edukasi terutama kepada lansia dan kader kesehatan.

Edukasi yang diberikan diantaranya adalah memberikan pengetahuan tentang kegiatan tulang belakang yang tidak terlalu membebani fungsional tulang belakang. Selain itu juga melalui kegiatan olah raga secara rutin dengan pemberian *stretching* pada daerah tulang belakang guna meningkatkan fungsional tulang belakang.

IV. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dapat digunakan sebagai sarana pengembangan dan penerapan ilmu pengetahuan langsung kepada masyarakat oleh dosen.Salah satu bentuk kegiatan pengabdian masyarakat adalah kegiatan penyuluhan dan deteksi dini sebuah kasus. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini maka msyarakat juga mampu menerapkan ilmu yang sudah didapatkan Kegiatan pemberdayaan kader kesehatan pada fungsional tulang belakang dapat membantu msyarakat dalam hal mengatasi kasus tulang belakang sederhana pada lansia. Melalui kegiatan ini masyarakat terutama kalangan kader kesehatan dan lasia dapat mengetahui pengertian dan apa yang harus dilakukan jika mendapati kasus fungsional tulang belakang disekitar lingkunganya.

Pencegahan kasus tulang belakang sederhana dapat dilakukan dengan pemilihan excercise yang sesuai. Excercise atau latihan sederhana yang benar adalah yang dapat memberikan efek pada fungsinal tulang belakang. Oleh karena itu kami menyarankan kepada kader kesehatan dan lansia untuk lebih menjaga dan melakukan kegiatan yang tidak memberatkan tulang belakang untuk beraktivitas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami ucapkan kepada Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Surakarta.

DAFTAR PUSTAKA

Buchbinder R, Tulder M, Öberg B, Costa L, Woolf A, Schoene M, Croft P. (2018). Low Back pain: a call for action. *Lancet.* Diakses dari http://dx.doi.org/10.1016/ S0140-6736(18)30488-4.

Chou R, Deyo, Richard, Friendly J, Skelly A, Hashimoto, Robin, Weimer M, Fu R, Dana T, Kraegel P, Griffin J, Grusing S. (2017). Nonpharmacologic Therapies for Low Back Pain: A Systematic Review for An Amerika Collage of Physicians Clinical Pactice Guideline. *Annals of Internal Medicine journal*. Doi:10.7326/M15-2459.

Koesyanto, Herry. (2013). Masa kerja dan Sikap Kerja Duduk Terhadap Nyeri Punggung. *Jurnal Kesehatan Masyarakat.* Doi: https://doi.org/10.15294/kemas.v9i1.2824.

Omoke N & Igwe M. (2019). Analysis of Risk Factors for Depression among Patients with Chronic Low Back Pain in an Orthopaedic Clinic of a Nigerian Teaching Hospital. *African Health Sciences*, *19*(1), 1727–1735. Diakses dari https://doi.org/10.4314/ahs.v19i1.49.

Rohanna, Yekti, 2019 ; Hubungan Lama Duduk Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Penjahit Di Kecamatan Weru, Program Studi Diploma IV Jurusan Ortotik Prostetik, Politeknik Kesehatan Surakarta.

Ratnasari, Devi, 2019 ; Hubungan Sikap Kerja Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Pekerja Mebel Di UD. Harapan Kita, Program Studi Diploma IV Jurusan Ortotik Prostetik, Politeknik Kesehatan Surakarta.

Sompa, A.W, Andira,Emy, 2020 ; Hubungan Durasi Kerja Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Sopir Taxi Kota Makassar, Jurnal Komunitas Kesehatan Masyarakat Volume 1 Nomor 2, Januari 2020 http://repo.darmajaya.ac.id/142/3/15.%20BAB%20II.pdf