

Edukasi dan Penanganan Fisioterapi Dalam Meningkatkan Pengetahuan HNP Pada Komunitas Lansia di Balai Posyandu RW.04 Kelurahan Kasin

Akhmad Zulfikar Alfasiry^{1)*}, Rahmad Oky Lukman²⁾, Dhea Anisa Ferina³⁾, Dewi Nur Aprilia Rahmah⁴⁾, Siti Istiqomah⁵⁾, Bayu Prastowo⁶⁾

¹⁾²⁾³⁾ Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia.

⁴⁾ UPT Puskesmas Bareng, Kota Malang, Jawa Timur.

¹⁾ Akh.zull19@gmail.com

Jejak artikel:

Unggah artikel 9 November 2023;
Perbaikan 9 November 2023;
Diterima 10 November 2023;
Tersedia online 10 November 2023

Kata kunci:

Edukasi,
Fisioterapi Komunitas,
Hernia Nucleus Pulposus,
McKenzie Exercise

Abstrak

Hernia Nucleus Pulposus adalah kondisi di mana terjadi penonjolan sebagian atau seluruh bagian *nucleus pulposus* melalui serat *annulus diskus intervertebralis*, yang bisa menekan akar tulang belakang dan disebabkan oleh faktor trauma atau degeneratif. Sehingga perlunya kepada warga khususnya komunitas lansia di posyandu lansia RW.04, Kelurahan kasin untuk memahami tentang *Hernia Nucleus Pulposus* atau bisa dikenal sebagai saraf terjepit. Oleh sebab itu, sangat diperlukan peningkatan wawasan dan pemahaman mengenai *Hernia Nucleus Pulposus*, termasuk tanda gejala, pencegahan, serta penanganannya bagi komunitas posyandu lansia RW.04, Kelurahan Kasin. Metode yang dipakai dengan memberikan penyuluhan fisioterapi berupa promotif dan preventif tentang *hernia nucleus pulposus* dan *mckenzie exercise* kepada peserta posyandu lansia menggunakan *leaflet* dan memberikan contoh latihan *mckenzie exercise* sebagai alat media yang membantu pemahaman pada komunitas lansia. Melakukan tanya jawab kepada peserta komunitas lansia yang tujuan mengukur efektivitas dan memberikan edukasi latihan mandiri. Kegiatan ini berlangsung lancar dan mudah dipahami oleh peserta posyandu lansia RW.04, Kelurahan Kasin, yang menghasilkan peningkatan pengetahuan peserta dari 20% hingga 100% setelah dilakukannya evaluasi. Penyuluhan ini dapat meningkatkan pemahaman peserta mengenai kasus *Hernia Nucleus Pulposus*, terutama pada bagian lumbal."

I. PENDAHULUAN

"Fisioterapi adalah jenis layanan kesehatan yang bertujuan untuk mengembangkan, merawat, dan memulihkan kemampuan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan. Ini dilakukan melalui penanganan manual, peningkatan gerak, serta penggunaan peralatan seperti elektroterapi dan peralatan mekanis, pelatihan fungsi, dan komunikasi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2015). Salah satu upaya fisioterapi untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang kesehatan adalah melalui penyuluhan fisioterapi komunitas (Rosadi et al., 2021). Kelompok yang kami fokuskan adalah orang tua atau lansia dalam komunitas. Proses penuaan yang terjadi membawa penurunan kemampuan tubuh untuk memperbaiki diri, yang dapat menyebabkan masalah psikologis, penurunan fisik, kesehatan mental, dan dampak ekonomi. Kesehatan tubuh, termasuk bagian punggung untuk menopang tubuh saat bergerak, sangat penting dalam aktivitas sehari-hari (Adha et al., 2023).

Hernia Nucleus Pulposus (HNP) merupakan salah satu insiden masalah kesehatan yang cukup serius untuk ditangani. Kemudian, HNP dapat menyerang pria maupun wanita terutama lansia (octaviani rizky, 2020). Kasus HNP terjadi di akibatkan turunnya kandungan *annulus fibrosus* dari *diskus intervertebralis lumbal* pada *kanalis spinal* dan *rupture annulus fibrosus* dengan tekanan dari *nucleus pulposus* yang menyebabkan kompresi pada elemen saraf. HNP sebagian besar terjadi antara L4 dan L5, menekan akar saraf L5 dan S1 serta menekan akar saraf S1 (Ginting, 2022). Penurunan degeneratif adalah di mana orang yang lanjut usia akan mengalami penurunan fungsional terutama pada lansia, bisa mengalami penurunan yang lebih cepat pada neuron, *myelin*, dan sel-sel

* Corresponding author

penting yang bisa mengakibatkan kerusakan dan kematian sel di tulang belakang, terutama terkait dengan kondisi seperti kasus *hernia nukleus pulposus* (HNP). "Faktor terjadinya HNP menyebabkan penurunan aktivitas fisik dan kebugaran lansia dalam melakukan kesehariannya. Menurut data dari dinas kesehatan Indonesia, sekitar 11,9% kasus terdiagnosis HNP dan 24,7% mengalami gejala, tanda, atau faktor risiko terkait HNP (Quamila *et al.*, 2023).

Data riset menunjukkan bahwa 11 provinsi, termasuk Jawa Tengah, memiliki tingkat riwayat penyakit HNP. Prevalensi penyakit *neuro musculoskeletal*, terutama HNP di Jawa Tengah, mencapai 18,9%. Penelitian oleh Silitonga (2022) menemukan bahwa terdapat 25 pasien HNP, mereka mengalami nyeri intensitas tinggi dan ketidakmampuan melakukan aktivitas sehari-hari yang berdampak pada penurunan kualitas hidup secara signifikan. Penatalaksanaan fisioterapi untuk mengurangi saraf kejepit meliputi latihan penguatan fisik dengan metode *McKenzie Exercise* yang dapat meningkatkan rentang gerak sendi pada penderita *hernia nukleus pulposus*.

McKenzie Exercise adalah latihan yang bertujuan untuk memperkuat otot punggung bawah dan merelaksasi otot dibagian perut serta bagian paha (Octaviani Rizky, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani & Haryatmo (2023) menunjukkan bahwa *McKenzie Exercise* sangat efektif mengurangi nyeri pada bagian bawah punggung dengan mengurangi tekanan dalam bagian sendi, mengurangi penekanan pada serabut saraf. Selain itu, dalam penelitian oleh Durahim *et al.* (2023), latihan *McKenzie Exercise* juga terbukti mengurangi tingkat nyeri dan peningkatan gerak pada penderita HNP bagian lumbal, penurunan skor *Oswestry Disability Index* (ODI) setelah melaksanakan latihan tersebut. Kegiatan fisioterapi berperan dalam kegiatan ini dengan fokus pada tindakan preventif dan promotif bagi komunitas lansia. Ini mencakup memberikan pencegahan serta arahan bagi lansia yang mengalami gejala untuk segera melakukan pemeriksaan. Edukasi fisioterapi mengenai *hernia nukleus pulposus* di Balai Posyandu RW.04 Kelurahan Kasin bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mengenai kondisi tersebut, meliputi tanda gejala, pencegahan, dan penanganannya bagi komunitas lansia tersebut.

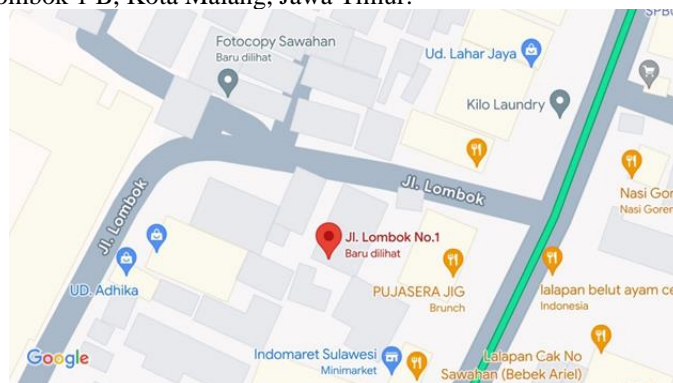
II. METODE

Kegiatan dilaksanakan dengan memberikan penyuluhan tentang edukasi fisioterapi mengenai kasus HNP berupa promosi kesehatan tentang *hernia nukleus pulposus* yang ditujukan kepada komunitas lansia dengan *McKenzie exercise* bertujuan untuk meningkatkan gerak lingkup sendi dan membantu melatih fleksibilitas otot-otot. Kegiatan pengabdian dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan secara ceramah, praktik secara langsung, diskusi dan tanya jawab. Pengenalan latihan *McKenzie exercise* menggunakan metode *drill and practice*, yaitu dengan mempraktikkan gerakan yang dilakukan berulang kali secara bertahap kepada lansia untuk meningkatkan lingkup gerak sendi (Ramadhani & Haryatmo 2023). Untuk mengetahui tingkat keefektifan dari kegiatan penyuluhan dan edukasi, maka perlu diberikan evaluasi sebelum dan sesudah kegiatan, dengan cara *pretest* dan *post-test*. Evaluasi ini perlu dilakukan untuk mengetahui tingkat pemahaman lansia terkait materi penyuluhan yang telah disampaikan.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tempat Kegiatan

Lokasi pelaksanaan kegiatan melalui *google maps* yang terletak di Balai Posyandu RW.04, Kelurahan Kasin, Kecamatan Klojen, Jl. Lombok 1 B, Kota Malang, Jawa Timur.



Gambar 1. Lokasi Balai Posyandu RW.04, Kelurahan Kasin, Kecamatan Klojen, Jl. Lombok 1 B, Kota Malang, Jawa Timur.

2. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan ini dengan edukasi penyuluhan mengenai pentingnya pencegahan dan penanganan *hernia nukleus pulposus*. Pendekatan ini mencakup penggunaan leaflet, demonstrasi latihan Mckenzie Exercise, dan sesi tanya jawab. Materi yang disampaikan mencakup definisi, gejala, penyebab, penanganan melalui *Mckenzie Exercise*, serta langkah pencegahan terhadap gangguan *hernia nukleus pulposus*. Bisa kita lihat dibagian bawah terdapat dokumentasi dari pelaksanaan kegiatan ini:



Gambar 2. Kegiatan Penyuluhan di Balai Posyandu RW.04, Kelurahan Kasin.

Edukasi fisioterapi mengenai *hernia nukleus pulposus* di Balai Posyandu RW.04, Kelurahan Kasin berlangsung dengan lancar. Dalam penyuluhan ini, 20 lansia hadir dan dengan antusias mendengarkan dan bertanya mengenai definisi, gejala, penyebab, penanganan, serta pencegahan *hernia nukleus pulposus*. Peserta menunjukkan ketertarikan karena materi didukung oleh gambar pada leaflet dan demonstrasi latihan untuk pemulihan serta pencegahan kondisi tersebut. Diskusi tanya jawab antara pelaksana dan peserta juga dilakukan, menambah pengetahuan peserta mengenai cara penanganan dan pencegahan *hernia nukleus pulposus*. Penyuluhan mengenai penatalaksanaan fisioterapi untuk pencegahan dan penanganan *hernia nukleus pulposus* yang bisa dilakukan mandiri di rumah melalui latihan *mckenzie exercise*. Latihan ini terbukti memiliki efek terapeutik yang dapat mengurangi nyeri punggung bawah dan memperkuat otot-otot fleksor serta meregangkan otot-otot ekstensor punggung (Dwi & Fauziah, 2020). Metode ini bertujuan memperbaiki tulang belakang dengan gerakan ekstensi, yang dapat mereposisi *nucleus pulposus* dibagian *annulus fibrosus* yang mengalami herniasi jika dilakukan secara rutin dan ritmis (Ginting & Susilo, 2022). Dosis latihan yang direkomendasikan adalah 8-12 hitungan dengan 3 kali pengulangan, dilakukan 2 kali sehari (Octaviani Rizky, 2020). Untuk mengukur tingkat keberhasilan pada kegiatan yang telah dilakukan, maka dilakukan evaluasi kegiatan pre dan post pemberian edukasi disajikan pada tabel berikut di bawah ini:

Pemahaman Materi	Sebelum	Sesudah
Pengetahuan tentang definisi <i>hernia nukleus pulposus</i>	20%	100%
Pengetahuan tentang penyebab <i>hernia nukleus pulposus</i>	0%	100%
Pengetahuan tentang tanda dan gejala <i>hernia nukleus pulposus</i>	0%	100%
Pengetahuan tentang latihan dan dosis <i>hernia nukleus pulposus</i>	0%	100%

Berdasarkan data yang disajikan di atas terlihat hasil pre dan postkegiatan penyuluhan bagi 20 anggota komunitas Balai Posyandu lansia RW.04, Kelurahan Kasin. Sebelum penyuluhan, pemahaman definisi *hernia nukleus pulposus* hanya mencapai 20%, namun setelah penyuluhan, pemahaman ini meningkat menjadi 100%. Begitu juga dengan pengetahuan tentang penyebab, pencegahan, dan latihan terkait *hernia nukleus pulposus*,

yang awalnya hanya mencapai 0%, meningkat menjadi 100% setelah penyuluhan. Hasil ini menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan dan pemahaman, yang diharapkan dapat paham terkait kasus saraf kejepit atau HNP dan penanganan baik bagi diri sendiri, keluarga, maupun orang terdekat.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan Kegiatan edukasi penyuluhan fisioterapi komunitas yang berlangsung pada 7 November 2023 di Balai Posyandu lansia RW.04, Kelurahan Kasin berjalan lancar dengan baik. Evaluasi terhadap 20 peserta menunjukkan peningkatan pengetahuan tentang *hernia nukleus pulposus* mencapai 100%. Kegiatan ini diharapkan membantu meningkatkan pemahaman komunitas lansia di balai posyandu mengenai *hernia nukleus pulposus* serta cara pencegahan dan penanganan melalui latihan yang tepat untuk menghindari kondisi tersebut."

V. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan rasa terima kasih pada Ibu Siti Istiqomah, AMd. Kep. Sebagai pembimbing dilahan dari Puskesmas Bareng Kota Malang yang telah berkontribusi penuh dalam fasilitas dan memberikan kesempatan untuk melaksanakan kegiatan yang dilakukan. Tidak lupa juga berterima kasih banyak kepada Tim Posyandu dari Puskesmas Bareng Kota Malang. Terima kasih kepada kader posyandu lansia di Balai Posyandu RW.04 Kelurahan Kasin yang telah membantu memberikan tempat fasilitas tempat pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dan kepada semua komunitas lansia yang turut hadir dengan memiliki semangat yang tinggi dan mau memeriksa kesehatan bagi diri sendiri di kegiatan ini. Kepada Bapak Bayu Prastowo, S.Ft., Ftr., M.si yang telah memberikan saran dalam kegiatan fisioterapi komunitas yang telah dilakukan.

REFERENCES

- Adha, N., Afifa, L., Yulianti, A., & Rahayu, P. S. (2023). *Pemberian Edukasi Fisioterapi Mengenai Low Back Pain pada Komunitas Posyandu Lansia Dusun Clangap Mojokerto*. 3(5), 1495–1500.
- Durahim, D., Qisty, A., Saadiyah, S., Halimah, A., & Suharto, S. (2023). *Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Gangguan Fungsional Lumbal Akibat Hernia Nucleus Pulposus (Hnp) Di Wilayah Tamalanrea Makassar. Media Fisioterapi Politeknik Kesehatan Makassar*, 14(2), 27.
- Dwi, W. Y., M, M., & Fauziah, E. (2020). *Penatalaksanaan Fisioterapi Untuk Gangguan Fungsional Lumbal Pada Kasus Hernia Nucleus Pulposus Dengan Teknik Pnf, Tens Dan Mckenzie Exercise Di Rsud Ulin Banjarmasin Tahun 2019. Jurnal Kajian Ilmiah Kesehatan Dan Teknologi*, 2(1), 6–14.
- Ginting, F. P., Ginting, F. P., & Susilo, trisno. (2022). *Penatalaksanaan Fisioterapi pada Hernia Nucleus Pulposus Lumbal dengan Modalitas Infra Red, TENS dan MC Kenzie Exercise. Jurnal Gentle Birth*, 5(1), 74–80. <https://ejournal.ikabina.ac.id/index.php/jgb/article/view/85>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2015). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 65 Tahun 2015 Tentang Standar Pelayanan Fisioterapi. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 16(2), 39–55.
- octaviani rizky, & irune dwitasari. (2020). *Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Hernia Nucleus Pulposus (Hnp) Dengan Modalitas Traksi Dan Mc. Kenzie Exercise Di Rso Prof Dr. R. Soeharso Surakarta. Jurnal PENA*, 34, 46–54.
- Quamila, A., Saka Pratama, D., Kurnia Sari, E., Sulastri, E., Fisioterapi, D., Ilmu Kesehatan, F., Telogorejo, S., Fisioterapi, M., Korespondensi, S., Quamila, A., & Diterima, N. (2023). *Pelatihan Muscle Extension Strength Exercise Sebagai Upaya Pencegahan Penyakit HNP Masyarakat Lansia di Kelurahan Karangayu Kota Semarang Training Of Muscle Extension Strength Exercise As An Effort To Prevent Hnp Disease For The Elderly Community In Karan*. 7(2), 435–441.
- Ramadhani, D. T., Rahmad, F., & Haryatmo. (2023). *Penatalaksanaan Fisioterapi dengan Mckenzie Exercise dan Core Stability Exercise Pada Kondisi Hernia Nucleus Pulposus (HNP) Lumbal: Case Report. Ahmar Metastasis Health Journal*, 2(4), 207–215.
- Rosadi, R., Mabur, A., & Wardoyo, S. S. I. (2021). *Pelaksanaan Fisioterapi Komunitas Dalam Upaya Meningkatkan Kesadaran Tentang Cedera Olahraga Pada Pemain Bola Voli Putri Generasi Muda Juara Laut. Jurnal Pengabdian Masyarakat IPTEKS*, 7(2), 242–246. <https://doi.org/10.32528/jpmi.v7i2.5147>
- Silitonga, S. D. (2022). *Efektifitas Pemberian Exercise dan Tens dalam Penurunan Nyeri pada Pasien HNP di Praktik Mandiri FisioterapiAnugerah Sehat Tahun 2022 Tujuan penelitian Untuk mengetahui Efektifitas Pemberian Exercise dan TENS dalam Penurunan Nyeri Pada Pasien HNP Di Prakt*. 1(6), 762–769.