

Demonstrasi *Static Stretching* untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada siswa SMP Di Kota Pontianak

Wuriani¹, Gusti Jhoni², Tisa Gusmiah³, Kharisma⁴, Usman⁵, Cau Kim Jiu⁶, Indri Erwhani⁷

¹Prodi Diploma Tiga Keperawatan STIK Muhammadiyah Pontianak

^{2,3,4,5,6,7}Prodi Ners Keperawatan STIK Muhammadiyah Pontianak

Email: wurecanshic@yahoo.com

Abstrak

Nyeri punggung sering terjadi pada anak sekolah, hal ini dikarenakan mereka memiliki beban yang berat secara fisik dan psikologis. Beban psikologis didapatkan dari pembelajaran sekolah, sedangkan beban fisik didapatkan dari cara duduk yang salah di kelas selama berjam-jam, cara membawa backpack yang salah dan terlalu berat. Beberapa hasil survei menunjukkan bahwa anak-anak sekolah merasa senang menggunakan tas punggung karena banyak barang-barang yang bisa masuk di dalamnya, tanpa memikirkan akibatnya yaitu terjadinya stress pada otot yang tertekan sehingga memendek, kaku dan tegang akibat kekurangan oksigen. Jika hal ini dibiarkan maka dapat menurunkan motivasi belajar siswa. Cara yang efektif untuk menurunkan rasa nyeri pada siswa secara non farmakologi adalah dengan *static Stretching*, karena cara ini dapat mengurai otot yang memendek, tegang dan kaku menjadi lebih elastis dan memanjang, sehingga peredaran darah lancar oksigen akan banyak mengalir ke otot punggung dan nyeri punggung berkurang.

Kata Kunci: *Static Stretching*, Nyeri Punggung, Siswa SMP

Abstract

Back pain often occurs on school children, this is because they have heavy loads physically and psychologically. The psychological burden of school learning, while the physical burden of how to sit wrong processed for hours, how to carry a backpack is wrong and too heavy. Some survey results show lower school children had the pleasure of using backpacks because many goods that can enter therein, without thinking of the consequences, namely the occurrence of stress on muscles that depressed so the retracts, rigid and strained due to lack of oxygen. If this is allowed then it can lower the learning motivation of students. An effective way to decrease pain in students in non pharmacological is with static Stretching, because of the way it can break down the muscle retracts, tense and rigid to be more elastic and stretched, so that blood circulation smoothly oxygen many of these muscles and backpain reduce.

Keyword: *Static Stretching, Backpain, Junior High School Student*

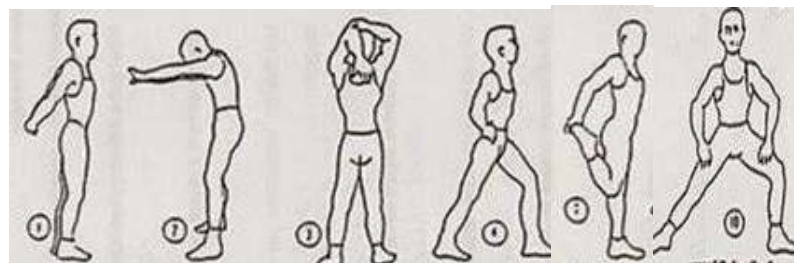
PENDAHULUAN

Siswa sekolah banyak yang mengalami nyeri punggung dengan berbagai sebab, bisa karena posisi duduk yang tidak baik dalam beberapa jam atau dengan cara membawa tas punggung yang salah atau terlalu berat. Beberapa hasil survei menunjukkan bahwa siswa sekolah merasa senang menggunakan tas punggung karena banyak barang-barang yang bisa masuk di dalamnya, tanpa memikirkan akibatnya. Hasil penelitian [1] sebanyak 57% yang menggunakan tas punggung berusia 17 -21 tahun, menyebutkan bahwa siswa-siswa di sekolah dasar dan menengah merasa senang menggunakan tas punggung. Menurut *American Pediatrician*,

beban yang mampu diangkat oleh anak-anak adalah 10-20 persen dari berat tubuhnya. Anak-anak adalah individu yang masih bertumbuh. Pertumbuhan tulang mereka berlangsung hingga usia 9 sampai 14 tahun. Jika dalam usia itu terjadi gangguan pada tulang, maka pertumbuhan tulang pun akan terganggu [2] Secara lebih rinci, di pundak terdapat otot yang berhubungan dengan leher yaitu otot *upper trapesius*. Jika otot *upper trapesius* tertarik ke bawah karena beban, leher tetap menjulur ke depan. Itulah sebabnya, orang yang membawa tas punggung jadi terlalu berat sehingga lehernya tampak sangat menegang, akibatnya leher pun terasa tegang dan kaku. Beberapa cara untuk mengurangi *stressor* dan ketegangan pada otot leher adalah dengan cara *static Stretching* yang sangat efektif karena yang dapat dilakukan dimana saja, kapan saja dan tidak memerlukan waktu lama. *Static Stretching* adalah latihan peregangan yang dilakukan tanpa gerakan, penguluran otot dilakukan secara perlahan-lahan sampai pada titik ketidaknyamanan yang tidak menimbulkan rasa sakit dan dipertahan pada posisi teregang.

BAHAN DAN METODE

Bahan yang digunakan adalah leaflet dan gambar peraga serta tutor yang dapat memberikan contoh cara melakukan *static Stretching*. Siswa yang hadir diberi beberapa pertanyaan melalui kuesioner tentang keluhan nyeri yang dirasakannya kemudian dilakukan *static Stretching* bersama-sama selama 10 menit pada setiap memulai dan menyudahi pembelajaran dan kemudian dilakukan evaluasi dengan memberikan selebaran kuesioner lagi. Tujuan dari pelatihan ini adalah untuk mengurangi ketegangan otot yang menyebabkan nyeri punggung pada siswa yang berjumlah 200 orang.



Gambar 1. Gerakan *Static Stretching*

HASIL

Sasaran demonstrasi *static Stretching* adalah pada siswa sekolah menengah pertama, Kota Pontianak, yang diikuti oleh 200 siswa dari enam kelas yang berbeda. Pada tahap pertama melakukan survei untuk mendapatkan informasi tentang bagian-bagian tubuh yang nyeri dan siswa menjawab bagian leher, punggung dan pinggang. Adapun data pada bagian leher atas adalah sebelum dilakukan intervensi *Stretching* leher atas yang tidak nyeri 98 orang (41%), setelah *Stretching* menjadi 188 orang (78%). Agak nyeri 42 orang (18%) setelah *Stretching* menjadi 23 orang (10%), leher atas yang nyeri 80 orang (33 %) dan setelah *Stretching* menjadi 21 orang (9%), leher atas yang nyeri sekali 20 orang (8%) dan setelah *Stretching* menjadi 8 orang (3%) [3]

Muatan program yang paling penting dalam program ini adalah memberikan motivasi kepada pihak sekolah meliputi guru, dan siswa tentang *static Stretching* yang dapat mengurangi nyeri muskuloskeletal.

Pertama-tama mengumpulkan siswa dan menilai nyeri pada leher, punggung, lengan, bahu dan pinggang dengan menggunakan *Nordic Body Map* (NBM). setelah itu mengajarkan ke siswa yang mengalami nyeri cara mengurangi nyeri dengan melakukan *static Stretching*, semua siswa dengan semangat dan antusias mengikuti kegiatan ini. Pada tahap evaluasi, anak-anak memberikan *feedback* tentang program yang telah dilaksanakan, mereka mengatakan terasa lebih nyaman pada leher, punggung dan pinggang. Hal ini akan menjadi pertimbangan bagi kegiatan kami agar bermanfaat lagi untuk sekolah-sekolah yang lain dan masyarakat pada umumnya.

PEMBAHASAN

Siswa Sekolah Menengah Pertama adalah remaja yang masih dalam tahap perkembangan, dimana tulang dan otot masih dapat berkembang secara optimal, maka pada tahap ini haruslah kita menjaga kesehatan tulang dan otot yang dimiliki remaja ini. Banyak hal yang dapat menyebabkan rasa tidak nyaman pada tulang dan otot mereka, seperti cara duduk yang tidak baik, hal ini terdapat dalam penelitian [2]. Pada pelaksanaan kegiatan ini, pada saat dilakukan pengkajian awal didapatkan nyeri pada bahu dan leher siswa yang duduk lama dan dalam kondisi kurang baik, selain itu cara siswa membawa *backpack* yang salah dengan satu punggung dan berat *backpack* yang melebihi 15 % berat tubuh mereka. Menurut [4] tas punggung menyimpan bahaya, ini bisa terjadi jika pemakai tas punggung tidak disiplin, beban tas punggung diletakkan di punggung, namun siswa sering menggunakan dengan salah satu bahu saja. Setelah dilakukan kegiatan ini, para siswa memahami bagaimana cara membawa tas punggung yang baik dan benar dan siswa tahu cara meregangkan tulang dan otot dalam bentuk *static Stretching*. Siswa merasakan secara langsung berkurangnya nyeri dan pada saat dikaji lebih jauh, saat dalam proses belajar mengajar siswa melakukan *Stretching* dan ternyata dapat menghilangkan rasa kantuk dan bosan saat pembelajaran berlangsung. Dari kegiatan ini dirasakan oleh siswa bahwa *Stretching* yang diajarkan dapat mencegah terjadinya rasa nyeri, kaku dan tegang pada leher dan bahu siswa, maka dilakukanlah *static Stretching* yang dapat memperlancar peredaran darah siswa, melemaskan otot yang tegang dan kaku, dan mengurai penumpukan asam laktat di otot sehingga nyeri akan berkurang dan hilang. Pemilihan *static stretching* dikarenakan dapat dilakukan dimana saja, tidak memerlukan waktu lama dapat kapan saja dan mudah dilakukan siapa saja.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Siswa yang masih dalam masa pertumbuhan, akan mengalami gangguan muskuloskeletal seperti nyeri, kaku dan tegang otot pada leher dan bahu dikarenakan cara duduk yang tidak baik dan cara membawa *backpack*

yang salah atau terlampau berat. Untuk mencegah gangguan lebih lanjut dan untuk meredakan nyeri, maka dilakukanlah *static Stretching* untuk melancarkan peredaran darah, Evaluasi yang dilakukan pada kegiatan ini adalah, kepala sekolah dan guru-guru menetapkan untuk melakukan *static Stretching* pada setiap awal pembelajaran dan di pertengahan pembelajaran, karena dirasakan banyak manfaat bagi siswa- siswa dan sekolah.

2. Saran

Melihat besarnya manfaat dari melakukan *static Stretching*, maka disarankan setiap siswa di sekolah-sekolah melakukan *static Stretching* di awal dan pertengahan pembelajaran untuk melancarkan peredaran darah, mengurangi nyeri dan kaku otot, sehingga diharapkan dapat meningkatkan prestasi siswa dalam belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Hendri, E. F., & Dewi, A. P. (2014). Hubungan penggunaan backpack dengan kejadian low back pain pada mahasiswa Universitas Riau. *Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau*, 1(2), 1-9.
- Samara, D. (2016). Nyeri muskuloskeletal pada leher pekerja dengan posisi pekerjaan yang statis. *Universa Medicina*, 26 (3), 137-142.
- Wuriani. (2017). The Role OF Stretching on Musculoskeletal Pain Among Junior High School Students. 4th UPHEC Universitas Ahmad Dahlan International Conference on Public Health. Jilid 4. UAD Press. <http://lppi.uad.ac.id/index.php/2017/12/09/4th-universitas-ahmad-dahlan-international-conference-on-public-health-uphec/>
- Dewantari, L.,P., Adiputra, N. (2017). Hubungan Berat Tas Punggung dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah, Nyeri Bahu dan Nyeri Leher pada Siswa SD di Kecamatan Kuta, Badung. E-jurnal Medika. Volume 6, Nomor 2.

LAMPIRAN



Gambar 1 : Penjelasan Streching



Gambar 2 : penimbangan Berat badan dan Berat tas Siswa



Gambar 3 : observasi nyeri punggung



Gambar 4 : *Static Streching*



Gambar 5 : Pelaksanaan *static stretching*