

PEMBERIAN METODE KENZIE EXERCISE UNTUK MENURUNKAN LOW BACK PAIN DI KELURAHAN MULYASARI

Rahmi Sabarini Aryati

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Artikel Informasi

Diterima: 25 Desember 2023

Direvisi: 20 Agustus 2024

Tersedia online: 11 September 2024

Kata Kunci

Low back pain, Nyeri punggung, Mc Kenzie exercise

Penanggung jawab

Phone: (+62) 85 2140 1979

E-mail: rahmisbr@gmail.com

ABSTRAK

Lansia berpotensi mengalami nyeri punggung bawah sebagai akibat dari kemunduran fisik yang dicetuskan oleh aktivitas sehari-hari. Usia semakin tua seseorang semakin tinggi beresiko mengalami penurunan elastisitas tulang yang memicu terjadinya gejala Low Back Pain atau nyeri punggung bawah. Tujuan pengabdian ini adalah mengetahui efektivitas pemberian terapi Latihan MC Kenzie Exercise pada Ny. K di Kelurahan Mulyasari. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah perlakuan kepada pasien dengan menilai respon sebelum dan sesudah dilakukan terapi. Sasaran pada pengabdian ini adalah seluruh lansia penderita Low Back Pain. Hasil yang didapatkan setelah melakukan pengabdian klien merasa sakitnya berkurang dan mampu digerakan anggota tubuh yang sakit. Kesimpulannya Teknik ini bermanfaat untuk menurunkan skala nyeri pada pasien dengan gejala Low Back pain.

PENDAHULUAN

Masalah nyeri punggung bawah merupakan sumber data tarik, frustrasi dan kadang menjadi kebingungan pada banyak dokter dan ilmuwan untuk mempelajari dan menangani penyakit ini.

Di Indonesia, data mengenai jumlah penderita low back pain di RSUD dr. Soedarso Pontianak didapatkan bahwa pada tahun 2010 sebanyak 189 kasus, tahun 2011 sebanyak 63 kasus dan tahun 2012 sebanyak 959 kasus (Tuti, 2013). Low Back Pain (LBP) sering dijumpai dalam praktek sehari-hari, terutama di Negara-negara Industri.

Diperkirakan 70-85% dari seluruh populasi pernah mengalami episode ini selama hidupnya. Prevalensi tahunannya bervariasi dai 15-45% dengan point prevalence (Sadeli dan Tjahjono 2004). Data epidemiologi mengenai LBP di Indonesia belum ada, namun diperkirakan 40% penduduk Jawa Tengah berusia di atas 65 tahun pernah

menderita nyeri punggung, prevalensi laki-laki 18,2% dan pada wanita 13,6%.

Sebagian besar pasien dapat diatasi secara efektif dengan kombinasi dari pemberian informasi, saran, analgesia, dan jaminan yang tepat. Selain itu pasien juga dapat didorong untuk melakukan aktivitas, tirah baring, dan olahraga. Medikasi dan operasi juga bisa menjadi penatalaksanaan dari Low Back Pain.

Sebagian besar pasien dapat diatasi secara efektif dengan kombinasi dari pemberian informasi, saran, analgesia, dan jaminan yang tepat. Selain itu pasien juga dapat didorong untuk melakukan aktivitas, tirah baring, dan olahraga. Medikasi dan operasi juga bisa menjadi penatalaksanaan dari Low Back Pain.

Tehnik latihan secara aktif yang di tujukan pada kasus – kasus LBP dengan gerakan badan ke belakang/ekstensi yaitu dengan teknik Kenzie Exercise

METODE

Desain pengukuran variabel yang akan dievaluasi menggunakan metode latihan yang dilakukan selama 2 kali dalam sehari.

Manfaat kegiatan pengabdian masyarakat terhadap kondisi masalah low back pain masih kurang paham dengan metode latihan tersebut

Sasarannya pada masyarakat RW 03 Kel. Mulyasari khususnya pada Ny. K berusia 75 tahun. Cara pemilihan sasaran dengan dor to dor ke rumah pasien

Intervensi yang diberikan berupa teknik latihan menggunakan metode MC Kenzie.

Tahap pendekatan kepada masyarakat melalui musyawarah masyarakat RW 03 dan langsung bersilaturahmi ke rumah sasaran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang didapatkan terhadap Ny. K bahwa setelah dilakukan teknik latihan MC Kenzie Exercise nyeri punggung berkurang dari skala 6 menjadi 5.



Gambar 1. Menjelaskan teknik latihan Mc Kenzie Exercise

Tahapan teknik latihan MC Kenzie Exercise :

1. Posisi tidur terlungkup dengan tumpuan siku, tetap diposisi ini selama 10 detik dengan pengulangan sebanyak 3-5 kali.
2. Posisi tidur terlungkup dengan tangan ditempatkan disamping badan , pertahankan posisi ini selama 10 detik
3. Posisikan badan tetap terlungkup, dengan telapak tangan menyangga posisi tegak lurus, hampir sama dengan teknik pertama hanya yang

membedakan penyangga siku. Pertahankan posisi selama 10 detik kemudian lakukan pengulangan sebanyak 3 -5 kali

4. Posisi berdiri tegak, tangan dipinggang dan kaki dirapatkan lalu lakukan gerakan fleksi kebelakang sekuatnya , jika merasa sakit jangan dipaksakan, lakukan selama 10 detik lalu lakukan pengulangan sebanyak 3-5 kali.



Gambar 2. Demonstrasi latihan Mc Kenzie Exercise

Berdasarkan pengabdian yang dilakukan oleh (Haryanti,2022) menunjukkan terdapat pengaruh pada kedua kelompok antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi, pada kelompok perlakuan nilai MMT ($p=0.002$) dan nilai VAS ($p=0.037$), sedangkan kelompok kontrol nilai MMT ($p=0.041$) dan nilai VAS ($p=0.044$). Terdapat perbedaan pengaruh antara kedua kelompok setelah diberi intervensi nilai MMT ($p=0.007$) dan nilai VAS ($p=0.023$). Pengabdian oleh (Siti Dawamiah,2023) terdapat perbedaan yang bermakna intensitas nyeri Low Back Pain sebelum dan sesudah diberikan terapi masase punggung. Berdasarkan hasil uji Mann Withney Signed Rank Test, didapatkan nilai p adalah $0,032$ dengan demikian p value $< \hat{\pm} (0,032 > 0,05)$, maka H_0 ditolak dan dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna intensitas nyeri Low Back Pain sebelum dan

sesudah diberikan latihan peregangan fisik.

(Yanis kartini, 2023) Terdapat perbedaan yang bermakna intensitas nyeri Low Back Pain sebelum dan sesudah diberikan terapi masase punggung.

KESIMPULAN

Setelah dilakukan terapi latihan MC Kenzie Exercise pada Ny. K didapatkan hasil intensitas nyeri berkurang dari skala 6 menjadi 5.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah Nurul Karohmah, I. (2017). Peran Posyandu Lansia Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Lanjut Usia Di Posyandu Lansia Sejahtera Kelurahan Pasirmuncang. *Jurnal Untirta*, 2(2), 116–213.
- Dinkes Kab. Demak, P. M. (2019). *Laporan SP2TP Puskesmas Mranggen tahun 2019*.
- DS Fatmawati, E. S. (2019). Increased the Intensity of Elderly Visit to posyandu. *South East Asia Nursing Research*, 1(3), 137–141.
- Soesanto, Edy. (2020). The Role of Volunteers in Improving Services in Elderly Integrated Service Centers. *South East Asia Nursing Research*, 2(1), 22–26.
- Ihsana El Khuluqo, T. N. (2020). Pelatihan Dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Cimuning. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Universitas Al Azhar Indonesia*, 2(1), 1–5.
- Mega Arianti Putri, S. S. (2020). Pembinaan Kader Lansia Dalam Upaya Peningkatan Pelayanan Kesehatan Lansia. *Journal of Community Engagement in Health*, 3(2), 304–308.
- Punyakaew, A., Lersilp, S., & Putthinoi, S. (2019). Active ageing level and time use of elderly persons in a Thai suburban community. *Occupational Therapy International*, 2019(8), 1–8.
- Soesanto, E., Istiarti, T., Pietojo, H., Semarang, U. M., Kesehatan, F., Universitas, M., Semarang, D., Magister,), Kesehatan, P., Diponegoro, U., & Abstrak, S. (2018). Praktik Lansia Hipertensi dalam Mengendalikan Kesehatan Diri di Wilayah Puskesmas Mranggen Demak. *Praktik Lansia Hipertensi Dalam Mengendalikan Kesehatan Diri Di Wilayah Puskesmas Mranggen Demak*, 5(2), 127–139. <https://doi.org/10.14710/jpki.7.3.127-13>