

PROMOSI KESEHATAN TENTANG NYERI PUNGGUNG BAWAH DAN HNP PADA LANSIA

Irfan Taufik^{1*}, Resiana Karnina¹, Rahmini Shabariah¹, Zainy Hamzah¹, Alidina Nur Afifah¹, Elsa Novilindra¹, Zalfa Zahirah¹

¹Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta Jl. KH Ahmad Dahlan, Cirendeui, Tangerang Selatan, Kode Pos 15419

*E-mail koresponden: irfantaufik@umj.ac.id

ABSTRAK

Nyeri punggung bawah dan herniasi nukleus pulposus (HNP) merupakan masalah kesehatan yang signifikan pada lansia, yang dapat berdampak negatif terhadap kualitas hidup dan mobilitas mereka. Artikel ini membahas faktor risiko, dampak, dan strategi promosi kesehatan untuk mengatasi nyeri punggung bawah dan HNP pada lansia. Faktor risiko utama meliputi usia, aktivitas fisik yang tidak seimbang, obesitas, dan postur tubuh yang buruk. Dampak yang dihasilkan termasuk penurunan mobilitas, gangguan tidur, gangguan mental, dan penurunan kualitas hidup secara keseluruhan. Strategi promosi kesehatan yang diusulkan meliputi edukasi mengenai postur tubuh yang benar, aktivitas fisik teratur, pemeriksaan kesehatan rutin, manajemen berat badan, pelatihan postur, dan penggunaan alat bantu. Dengan penerapan strategi-strategi ini, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam mencegah dan mengelola nyeri punggung bawah dan HNP, serta meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

Kata kunci : herniasi nukleus pulposus, faktor resiko, nyeri punggung

ABSTRACT

Low back pain and herniated nucleus pulposus (HNP) are significant health problems in the elderly, which can negatively affect their quality of life and mobility. This article discusses the risk factors, impacts, and health promotion strategies for treating low back pain and HNP in the elderly. The main risk factors include age, unbalanced physical activity, obesity and poor posture. The resulting impacts include decreased mobility, sleep disorders, mental disorders, and decreased overall quality of life. Proposed health promotion strategies include education on correct posture, regular physical activity, regular health check-ups, weight management, posture training, and the use of assistive devices. With the implementation of these strategies, it is hoped to improve the knowledge and skills of the elderly in preventing and managing low back pain and HNP, as well as improving their overall quality of life.

Keyword : herniated nucleus pulposus, risk factor, Low back pain

1. PENDAHULUAN

Nyeri punggung bawah dan herniasi nukleus pulposus (HNP) merupakan masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia. Kondisi ini dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup yang signifikan dan membatasi aktivitas sehari-hari. Nyeri punggung bawah ditandai oleh rasa sakit atau ketidaknyamanan yang terjadi di bagian bawah tulang belakang, sementara HNP adalah kondisi di mana inti dari diskus intervertebralis menonjol atau pecah, menekan saraf tulang belakang dan menyebabkan nyeri yang sering kali parah.

Penuaan adalah faktor utama yang berkontribusi terhadap meningkatnya kejadian nyeri punggung bawah dan HNP. Proses degeneratif yang alami pada tulang belakang, seperti penurunan kepadatan tulang dan elastisitas diskus, membuat lansia lebih rentan terhadap kondisi ini. Selain faktor usia, beberapa faktor risiko lain seperti aktivitas fisik yang berlebihan atau kurang, obesitas, dan postur tubuh yang buruk turut berperan dalam meningkatkan risiko terjadinya nyeri punggung bawah dan HNP.

Nyeri punggung bawah dan HNP dapat memiliki dampak yang luas terhadap kesehatan fisik dan mental lansia. Penurunan mobilitas yang diakibatkan oleh rasa sakit dapat membatasi kemampuan mereka untuk melakukan aktivitas sehari-hari, seperti berjalan, duduk, atau mengangkat benda. Gangguan tidur yang sering dialami karena nyeri kronis dapat memperburuk kondisi fisik dan mental. Selain itu, kondisi kronis ini juga dapat menyebabkan depresi dan kecemasan, serta penurunan partisipasi dalam kegiatan sosial dan rekreasi, yang pada akhirnya menurunkan kualitas hidup lansia secara keseluruhan.

Oleh karena itu, promosi kesehatan

mengenai nyeri punggung bawah dan HNP menjadi sangat penting. Melalui edukasi dan intervensi yang tepat, lansia dapat diberikan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk mencegah dan mengelola kondisi ini. Beberapa strategi promosi kesehatan yang dapat diterapkan meliputi edukasi tentang postur tubuh yang benar, dorongan untuk melakukan aktivitas fisik teratur, pemeriksaan kesehatan rutin, manajemen berat badan, pelatihan postur, dan penggunaan alat bantu. Dengan implementasi strategi-strategi ini, diharapkan dapat meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup lansia, serta mengurangi beban kesehatan yang disebabkan oleh nyeri punggung bawah dan HNP.

2. METODE

Pendekatan yang digunakan dalam promosi kesehatan mengenai nyeri punggung bawah dan HNP pada lansia mencakup beberapa strategi utama yang dirancang untuk meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan keterampilan dalam pencegahan serta manajemen kondisi ini.

- 1) **Edukasi Komprehensif:** Program edukasi diberikan melalui seminar, workshop, dan distribusi materi informasi seperti brosur dan media digital. Materi edukasi mencakup informasi mengenai anatomi tulang belakang, penyebab nyeri punggung bawah dan HNP, serta cara-cara pencegahannya. Lansia diajarkan tentang pentingnya postur tubuh yang benar dalam berbagai aktivitas sehari-hari, serta teknik pengangkatan beban yang aman.
- 2) **Aktivitas Fisik Teratur:** Kegiatan fisik yang teratur ditekankan sebagai bagian dari strategi pencegahan. Program ini melibatkan latihan yang dirancang khusus untuk lansia, seperti

senam ringan, yoga, dan latihan peregangan yang fokus pada penguatan otot punggung dan perut. Kegiatan ini dilaksanakan secara rutin dalam kelompok untuk mendorong partisipasi dan memberikan dukungan sosial.

- 3) **Pemeriksaan Kesehatan Rutin:** Pemeriksaan kesehatan secara rutin diadakan untuk mendeteksi dini masalah tulang belakang dan mengawasi kondisi lansia yang sudah mengalami nyeri punggung bawah atau HNP. Pemeriksaan ini mencakup penilaian fisik oleh tenaga kesehatan profesional, seperti dokter dan fisioterapis, serta penggunaan alat diagnostik jika diperlukan.
- 4) **Manajemen Berat Badan:** Program manajemen berat badan disediakan untuk lansia yang mengalami obesitas. Program ini melibatkan konsultasi gizi, pengawasan diet, dan dukungan dalam perubahan gaya hidup sehat. Lansia diajarkan cara menjaga pola makan seimbang dan diberikan tips untuk mengurangi berat badan dengan cara yang aman dan efektif.
- 5) **Pelatihan Postur:** Pelatihan khusus mengenai postur tubuh yang benar diselenggarakan untuk membantu lansia menghindari posisi tubuh yang bisa memperburuk nyeri punggung bawah dan HNP. Pelatihan ini mencakup demonstrasi praktis dan latihan yang dapat diterapkan dalam aktivitas sehari-hari, seperti duduk, berdiri, dan mengangkat barang.
- 6) **Penggunaan Alat Bantu:** Informasi dan pelatihan mengenai penggunaan alat bantu disediakan untuk membantu lansia mengurangi beban pada tulang belakang. Alat bantu yang disarankan meliputi sabuk penyangga punggung, kursi ergonomis, dan alat bantu jalan.

Lansia juga diberikan petunjuk tentang cara memilih dan menggunakan alat bantu yang sesuai dengan kebutuhan mereka.

- 7) **Monitoring dan Evaluasi:** Program promosi kesehatan ini dimonitor dan dievaluasi secara berkala untuk mengukur efektivitas dan melakukan penyesuaian yang diperlukan. Evaluasi dilakukan melalui survei kepuasan peserta, pengukuran perubahan tingkat pengetahuan dan perilaku, serta penilaian dampak terhadap kualitas hidup lansia.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program promosi kesehatan mengenai nyeri punggung bawah dan HNP pada lansia menunjukkan hasil yang positif dalam berbagai aspek. Berikut adalah temuan utama dan pembahasan dari implementasi program ini:

- 1) **Peningkatan Pengetahuan:** Peserta program menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan mengenai penyebab, gejala, dan cara pencegahan nyeri punggung bawah dan HNP. Melalui seminar dan distribusi materi edukasi, lansia lebih memahami pentingnya menjaga postur tubuh yang benar, melakukan aktivitas fisik secara teratur, dan mengenali tanda-tanda awal dari masalah tulang belakang.
- 2) **Perubahan Perilaku:** Setelah mengikuti program, banyak lansia mulai menerapkan kebiasaan sehat dalam aktivitas sehari-hari. Mereka lebih sadar akan pentingnya postur tubuh yang baik saat duduk, berdiri, dan mengangkat beban. Lansia yang sebelumnya jarang berolahraga mulai berpartisipasi dalam kegiatan fisik teratur seperti senam lansia, yoga, dan peregangan ringan, yang dirancang untuk menguatkan otot-

otot punggung dan perut.

- 3) **Penurunan Insiden Nyeri Punggung Bawah dan HNP:** Melalui penerapan metode yang diajarkan, terdapat penurunan insiden nyeri punggung bawah dan HNP di antara peserta program. Lansia yang aktif dalam program ini melaporkan penurunan frekuensi dan intensitas nyeri, serta peningkatan mobilitas dan kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari.
- 4) **Manajemen Berat Badan yang Lebih Baik:** Peserta yang mengikuti program manajemen berat badan menunjukkan penurunan berat badan yang signifikan, yang berdampak positif terhadap kesehatan tulang belakang mereka. Dengan berat badan yang lebih terkontrol, beban pada tulang belakang berkurang, sehingga risiko nyeri punggung bawah dan HNP menurun.
- 5) **Peningkatan Kualitas Hidup:** Secara keseluruhan, lansia yang terlibat dalam program ini melaporkan peningkatan kualitas hidup. Mereka merasa lebih sehat, lebih aktif, dan lebih mampu berpartisipasi dalam kegiatan sosial dan rekreasi. Selain itu, adanya dukungan sosial dari kelompok-kelompok aktivitas fisik membantu mengurangi rasa isolasi dan meningkatkan kesejahteraan mental.
- 6) **Tantangan dan Pembelajaran:** Meskipun program ini berhasil, terdapat beberapa tantangan yang perlu diatasi. Sebagian lansia mengalami kesulitan dalam mengubah kebiasaan lama, terutama dalam hal postur tubuh dan aktivitas fisik. Selain itu, keterbatasan fisik dan penyakit komorbiditas juga menjadi hambatan bagi beberapa peserta untuk mengikuti program secara optimal. Pembelajaran dari program ini

menunjukkan bahwa dukungan berkelanjutan dan adaptasi metode sesuai dengan kebutuhan individu sangat penting untuk keberhasilan jangka panjang.

Program promosi kesehatan mengenai nyeri punggung bawah dan HNP pada lansia telah berhasil meningkatkan pengetahuan, mengubah perilaku, dan memperbaiki kualitas hidup peserta. Dengan terus melakukan monitoring dan evaluasi, serta menyesuaikan strategi berdasarkan umpan balik peserta, program ini dapat terus berkembang dan memberikan manfaat yang lebih luas bagi kesehatan lansia.

4. KESIMPULAN

Promosi kesehatan mengenai nyeri punggung bawah dan herniasi nukleus pulposus (HNP) pada lansia terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, mengubah perilaku, dan memperbaiki kualitas hidup peserta. Melalui edukasi yang komprehensif, program aktivitas fisik teratur, pemeriksaan kesehatan rutin, manajemen berat badan, pelatihan postur, dan penggunaan alat bantu, lansia dapat lebih memahami dan mengelola kondisi mereka dengan lebih baik.

Hasil program menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan tentang pencegahan dan pengelolaan nyeri punggung bawah dan HNP. Lansia yang berpartisipasi dalam program ini mulai menerapkan kebiasaan sehat dalam aktivitas sehari-hari, yang mengarah pada penurunan insiden dan intensitas nyeri, serta peningkatan mobilitas dan kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Selain itu, program manajemen berat badan berhasil membantu peserta mengurangi beban pada tulang belakang, sehingga menurunkan risiko nyeri

punggung bawah dan HNP.

Secara keseluruhan, program ini berhasil meningkatkan kualitas hidup lansia, menjadikan mereka lebih sehat, lebih aktif, dan lebih mampu berpartisipasi dalam kegiatan sosial dan rekreasi. Tantangan yang dihadapi, seperti kesulitan dalam mengubah kebiasaan lama dan keterbatasan fisik, menunjukkan pentingnya dukungan berkelanjutan dan adaptasi metode yang sesuai dengan kebutuhan individu.

Dengan terus melakukan monitoring, evaluasi, dan penyesuaian strategi berdasarkan umpan balik peserta, program promosi kesehatan ini dapat terus berkembang dan memberikan manfaat yang lebih luas bagi kesehatan dan kesejahteraan lansia. Upaya kolektif dari tenaga kesehatan, keluarga, dan komunitas sangat diperlukan untuk mendukung keberhasilan jangka panjang program ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih ditujukan kepada Rektor UMJ, LPPM UMJ atas pendanaan dan fasilitasnya. Kepada Fakultas, Program Studi kami mengucapkan terima kasih atas dukungan fasilitasnya sehingga pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhitya, R., & Nugraha, W. (2020). "Pencegahan dan Pengelolaan Nyeri Punggung Bawah pada Lansia". *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(2), 135-145.
- Astuti, L. (2020). "Faktor Risiko dan Penanganan Herniasi Nukleus Pulposus pada Lansia". *Jurnal Kedokteran Indonesia*, 23(4), 257-264.
- Gunawan, A. (2020). "Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Kesehatan Tulang

Belakang pada Lansia". *Jurnal Geriatri*, 12(1), 45-52.

- Hidayat, M., & Suryani, T. (2020). "Efektivitas Program Senam Lansia dalam Mengurangi Nyeri Punggung Bawah". *Jurnal Fisioterapi Indonesia*, 18(3), 210-218.
- Kurniawan, D. (2020). "Manajemen Nyeri Punggung Bawah pada Lansia: Pendekatan Terpadu". *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 10(2), 112-120.
- Prasetyo, B., & Handayani, S. (2020). "Penggunaan Alat Bantu untuk Mengurangi Beban pada Tulang Belakang Lansia". *Jurnal Kesehatan*, 14(2), 98-105.
- Setiawan, I. (2020). "Peran Pemeriksaan Kesehatan Rutin dalam Deteksi Dini Masalah Tulang Belakang pada Lansia". *Jurnal Medis Indonesia*, 19(1), 33-40.