

Edukasi Latihan Core untuk Mengatasi Nyeri Pinggang Bawah (*Low Back Pain*) pada Anggota Dharma Wanita Persatuan Balai Perikanan Budidaya Laut (BPBL) Ambon Tahun 2024

Yulianti Ely *

Politeknik Kesehatan Kemenkes Maluku, Indonesia

Email : Antie18@gmail.com*

Abstract, *Lower back pain is pain in the lower back area that is felt down to the buttocks and thighs which is often found in society, especially in housewives. The core is the central part of the body including the pelvis, lower back and hips. Core exercises train the muscles to work in harmony and improve body balance. This study uses leaflet media and direct tutorials to members of the Dharma Wanita Persatuan Balai Perikanan Budidaya Laut (BPBL) Ambon to overcome lower back pain (Low Back Pain).*

Keywords: *Core Exercise, Lower Back Pain, Housewives*

Abstrak, Nyeri pinggang bawah adalah nyeri pada daerah pinggang bagian bawah yang terasa sampai ke bokong dan paha yang sering dijumpai di masyarakat terutama pada ibu rumah tangga. Core merupakan bagian pusat dari tubuh termasuk panggul, punggung bawah dan pinggul. Latihan Core melatih otot – otot bekerja selaras dan membuat keseimbangan tubuh menjadi lebih baik. Penelitian ini menggunakan media leaflet dan tutorial langsung kepada anggota Dharma Wanita Persatuan Balai Perikanan Budidaya Laut (BPBL) Ambon untuk mengatasi nyeri pinggang bawah (Low Back Pain).

Kata Kunci : Latihan Core, Nyeri Pinggang Bawah, Ibu Rumah Tangga

1. PENDAHULUAN

Nyeri Pinggang Bawah adalah suatu kondisi klinis yang menjadi pemicu terjadinya nyeri patologis berada di daerah tulang belakang, adanya otot yang mengalami kelemahan atau kerusakan otot di daerah trunk dan ekstremitas yang mengontrol gerak dan stabilitas tulang belakang dan panggul, serta biomekanik yang salah disebabkan oleh kontraktur atau pemendekan jaringan ikat (Gupta, 2016). Rasa nyeri, ngilu dan pegal yang terjadi di daerah pinggang bawah dengan perjalanan klinisnya berupa nyeri akut dan nyeri kronis (Baiduri Siregar, 2024). Kondisi ini yang sering menjadi keluhan di masyarakat terutama pada ibu rumah tangga dan mengganggu aktivitas atau tidak dapat melakukan tugas sehari – hari (Ramadhani, 2015).

Latihan Core merupakan kemampuan untuk mengendalikan posisi dan gerakan tubuh di atas panggul untuk melakukan gerakan perpindahan dan pengendalian gaya dan gerakan yang optimal ke segmen tulang belakang ketika beraktivitas (Kibler, 2006).

Dengan melakukan latihan core maka otot – otot yang mengalami kelemahan dapat diaktifkan kembali dan ketika otot – otot core ini aktif maka akan meningkatkan stabilitas tulang belakang, karena otot core mampu meningkatkan tekanan intra abdominal dan

membentuk abdominal brace yang akan meningkatkan stabilitas dari tulang belakang (Zahratur dan Priatna, 2019).

Tujuan Penelitian

Untuk memberikan gambaran latihan core dalam mengatasi nyeri pinggang bawah pada Dharma Wanita Persatuan Balai Perikanan Budidaya Laut Ambon.

Metode

Jenis penelitian ini bersifat deskriptif dengan rancangan pendekatan penerapan edukasi latihan core untuk mengatasi nyeri pinggang bawah. Penelitian ini dilakukan selama bulan September 2024 dan dilaksanakan pada ibu – ibu Dharma Wanita Persatuan Balai Perikanan Budidaya Laut Ambon. Jumlah sampel dalam penelitian berjumlah 33 orang. Teknik yang digunakan adalah dengan mengukur tingkat pemahaman serta kemampuan melakukan latihan core.

2. HASIL PENELITIAN

Adapun hasil penelitian yang didapatkan pada ibu – ibu rumah tangga setelah penelitian sebagai berikut :

1. Data Umum

Hasil penelitian menunjukan usia rata – rata yaitu 30 – 45 Tahun

2. Data Khusus

Hasil yang terlihat melibatkan peningkatan pemahaman pada ibu – ibu Dharma Wanita Persatuan Balai Perikanan Budidaya Laut Ambon. Adanya partisipasi dalam kegiatan workshop dan seminar yang menggambarkan antusiasme dan minat yang tinggi dari ibu – ibu rumah tangga terhadap topic ini. Survei yang di dapatkan setelah pemberian edukasi ini mengindikasikan bahwa mayoritas ibu – ibu rumah tangga melaporkan peningkatan pemahaman mereka tentang tahapan latihan core yang dapat diterapkan di rumah. Selain itu dapat dilihat peningkatan praktik dalam mengatasi nyeri pinggang bawah. Interaksi antara pemateri dan ibu – ibu dalam konteks meningkatkan pengetahuan latihan core untuk mengatasi nyeri pinggang bawah. Distribusi materi edukatif yang diterapkan adalah brosur dan video.

3. KESIMPULAN

Edukasi Latihan Core Untuk Mengatasi Nyeri Pinggang Bawah (Low Back Pain) Pada Anggota Dharma Wanita Persatuan Balai Perikanan Budidaya Laut (BPBL) Ambon Tahun 2024 sangat penting dalam mendukung pengetahuan ibu-ibu rumah tangga. Peningkatan yang

signifikan terhadap pemahaman ibu – ibu dalam menangani nyeri pinggang bawah menunjukkan bahwa pendekatan edukasi telah memberikan dampak positif. Hal ini dibuktikan dengan tingginya tingkat partisipasi dan kehadiran dalam kegiatan edukasi mencerminkan antusiasme dan kepedulian dalam upaya meningkatkan pemahaman mereka tentang pentingnya penanganan Nyeri Pinggang Bawah (Low Back Pain). Hasil survey yang didapatkan menunjukkan peningkatan pemahaman tahapan penanganan Nyeri Pinggang Bawah dan efektivitas latihan core yang dapat diterapkan di rumah. Latihan tersebut berupa Bridge (Latihan ini menggerakkan bokong untuk mengangkat panggul, yaitu membantu melatih otot core sambil mengecangkan bokong dan paha), Crunch (Gerakan ini adalah latihan penguatan otot core klasik. Gerakan mengangkat tubuh bagian atas melatih otot perut), Supine toe tap (Ini merupakan gerakan Pilates dasar. Latihan ini melibatkan otot-otot core & juga bokong, panggul & tungkai bawah), Bird Dog (Gerakan ini melibatkan otot perut & punggung sehingga ideal sebagai latihan penguatan otot core. Gerakan ini juga melatih koordinasi, keseimbangan & stabilitas), Bicycle Crunch (Gerakan ini melibatkan variasi dari gerakan crunch normal, yang melatih otot obliq, rectus abdominus & panggul). Melalui edukasi, seminar dan latihan menunjukkan peningkatan pemahaman ibu – ibu serta partisipasi dan kehadiran mencerminkan antusiasme dan kesadaran terhadap penanganan nyeri pinggang bawah. Berdasarkan hasil dan pembahasan edukasi ini, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa gerakan –gerakan latihan core sangat mudah dan murah untuk dipraktikkan karena tidak memerlukan peralatan lainnya untuk mengatasi nyeri pinggang bawah (Low Back Pain).

DAFTAR PUSTAKA

- Gupta, S. (2016). A comparison between mckenzie extensions exercises versus william's flexion exercises for low back pain in b. Pt. Students. Indian journal of physical therapy. 3(2), 51 55. <https://www.mendeley.com/catalogue/abfb5718-c299-3e25-b8c4-6f5ef636762>
- Kibler, W.B., J. Press and A. Sciascia (2006) „The Role of Core Stability in Athletic Function“. Sports Medicine36(3): 189–198.
- Ramadhani, A. . . (2015). Gambaran Gangguan Fungsional Dan Kualitas Hidup Pada Pasien Low Back Pain Mekanik. <https://www.mendeley.com/catalogue/4c962418-e80c-3cd6-9f03c1bc051cf56e>
- Riani Baiduri Siregar, Harrijun Kapabella Siregar, Rudi Purwana, Heri Saputra, Maria Haryanti Butar Butar (2024). Edukasi dan Pencegahan Nyeri Pinggang: Identifikasi Faktor Risiko dan Penanganan yang Tepat
- Zahratur,2019. PERBEDAAN EFEKTIVITAS ANTARA WILLIAM FLEXION EXERCISE DAN CORE STABILITY EXERCISE DALAM MENINGKATKAN FLEKSIBILITAS

LUMBAL DAN MENURUNKAN DISABILITAS PADA KASUS LOW BACK PAIN MIOGENIK

<https://www.healthline.com/health/best-core-exercises>

<https://www.menshealth.com/uk/fitness/a34037742/best-core-exercises/>

https://www.physio-pedia.com/Core_Muscles