

Kegiatan Penyuluhan Fisioterapi Tentang Skoliosis Pada Kelompok Remaja di Posyandu Remaja Bakalankrajan Malang

Physiotherapy Outreach Activities About Scoliosis in Adolescent Groups at Bakalankrajan Youth Posyandu Malang

Faidhul Lathifatun Nur

Universitas Muhammadiyah Malang

Rakhmad Rosadi,

Universitas Muhammadiyah Malang

Indah Ningtiyas Hidayanti

Universitas Muhammadiyah Malang

Article History:

Received: November 30, 2023,

Revised: Desember 27, 2023,

Accepted: Januari 31, 2024

Keywords: *Scoliosis, Physiotherapy, Counseling*

Abstract: *In this increasingly advanced era marked by increasing technology and demands for understanding science, the younger generation must study hard. At school, teenagers are often not ergonomic in carrying out an activity, one of which is carrying a bag on one side and maintaining the wrong posture for a long time. Wrong postural patterns can cause musculoskeletal problems, one of which is scoliosis. Scoliosis is a spinal deformity characterized by a sideways curved curve with or without spinal rotation. One of the ways to reduce the risk of scoliosis is by providing education. The aim of this counseling is expected to be able to provide education to adolescents in order to reduce the risk of scoliosis in Bakalan Krajan Village, Malang. The method used is to conduct education using leaflet media. The results of this activity were that the participants showed a positive attitude while participating in the community service activities from start to finish. This counseling activity can increase adolescents' knowledge and understanding of scoliosis.*

Abstrak

Di era yang semakin maju ini yang ditandai dengan meningkatnya teknologi dan tuntutan pemahaman ilmu pengetahuan, membuat generasi muda harus belajar dengan giat. Di sekolah, remaja sering kali tidak ergonomis dalam melakukan suatu aktivitas, salah satunya membawa tas di satu sisi dan mempertahankan postur tubuh yang salah dalam waktu yang lama. Pola postural yang salah dapat menyebabkan permasalahan pada *muskuloskeletal* salah satunya adalah skoliosis. Skoliosis merupakan suatu deformitas tulang belakang yang ditandai dengan kurva melengkung kearah samping dengan atau tanpa rotasi tulang belakang. Resiko skoliosis dapat dikurangi salah satunya dengan memberikan edukasi. Tujuan penyuluhan ini diharapkan dapat memberikan edukasi kepada remaja agar dapat mengurangi resiko skoliosis di Kelurahan Bakalan Krajan, Malang. Metode yang digunakan adalah mengadakan edukasi dengan menggunakan media leaflet. Hasil dari kegiatan ini didapatkan para peserta menunjukkan sikap yang positif selama mengikuti kegiatan pengabdian dari awal sampai akhir. Kegiatan penyuluhan ini dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja mengenai skoliosis.

Kata kunci: Skoliosis, Fisioterapi, Penyuluhan

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa peralihan pertumbuhan dan perkembangan dari masa anak menuju masa dewasa (Csikszentmihalyi, 2017). Pada masa tersebut, remaja mengalami beberapa perubahan fisik dan penyesuaian psikososial, termasuk perubahan seperti bertambahnya ukuran postur (Sedrez JA, 2015). Di era yang semakin maju ini yang ditandai dengan meningkatnya teknologi dan tuntutan pemahaman ilmu pengetahuan, membuat generasi muda harus belajar dengan giat (Kurniawati, Fadilla, & Ali, 2019). Di sekolah, remaja sering kali tidak ergonomis dalam melakukan suatu aktivitas, salah satunya membawa tas di satu sisi dan mempertahankan postur tubuh yang salah dalam waktu yang lama. Pola postural yang salah dapat menyebabkan permasalahan pada *muskuloskeletal* (Mardhiyah & Imron, 2016).

Gangguan *muskuloskeletal* merupakan penyebab kecacatan paling umum kedua di dunia yang diukur menggunakan *years lived with disability* (YDLs). Salah satu gangguan yang paling banyak ditemukan adalah skoliosis (Storheim & Zwart, 2018). Skoliosis merupakan suatu deformitas tulang belakang yang ditandai dengan kurva melengkung kearah samping yang berbentuk “C” atau “S” dengan atau tanpa rotasi tulang belakang yang memungkinkan terjadi di segmen cervical (leher), thoracal (dada) maupun lumbal (pinggang) (Aulia, Raihani, Wardana, Eka, & Rahman, 2020). Skoliosis dibagi menjadi non isipatik dan idiopatik (Jada et al., 2017).

Skoliosis dengan *cobb angle* 10° atau lebih, merupakan masalah yang sangat awam ditemukan di anak-anak serta usia remaja dimana 80% dari kasusnya idiopatik (Pahlawi & Mahdani, 2022). Prevalensi skoliosis di Indonesia pada wilayah Jakarta berkisar sekitar 4 – 4,5% dan paling umum dialami oleh kaum wanita daripada kaum pria dengan rasio sebesar 2:1 (Puspasari & Dwiningsih, 2018). Sebesar 60-80% kasus skoliosis idiopatik terjadi pada wanita. Skoliosis idiopatik remaja merupakan penyakit yang umum dengan insiden kejadiannya yaitu 0.47-5.2% (Parera, Sengkey, & Gessal, 2016).

Kelainan postur tubuh pada remaja paling banyak disebabkan oleh aktifitas selama kegiatan pembelajaran sehari-hari di sekolah salah satunya akibat posisi duduk yang salah selama belajar, membawa tas yang berat dan dibawa dengan salah satu sisi (Nugroho, Dharmawan, & Kusumaningrum, 2021). Kebiasaan duduk dengan posisi yang salah dalam waktu yang lama seperti posisi terus membungkuk atau bersandar pada salah satu sisi dapat menyebabkan

ketidakseimbangan kinerja otot. hal tersebut menimbulkan mekanisme proteksi otot-otot tulang belakang untuk menjaga keseimbangan. Manifestasi yang terjadi yaitu *overuse* pada salah satu sisi otot, sehingga terjadi ketidakseimbangan postur tubuh ke salah satu sisi tubuh. apabila hal tersebut terjadi terus-menerus, remaja akan mengalami keluhan seperti nyeri otot, keterbatasan gerak pada tulang belakang, kontraktur otot, serta penumpukan problematik akan mengganggu dalam aktifitas sehari-hari (Aulia et al., 2020).

Oleh sebab itu remaja perlu diberikan pemahaman mengenai cara duduk yang salah dan cara penggunaan tas yang salah dapat menimbulkan problematik klinis (Nugroho et al., 2021). Apabila tidak segera ditangani, dapat menyebabkan nyeri punggung kronis, fungsi kardiorpulmonal terganggu, dan keterbatasan mobilitas (Kurniawati et al., 2019). Berdasarkan uraian tersebut, tujuan dari kegiatan penyuluhan ini dilakukan untuk memberikan edukasi tentang skoliosis kepada remaja terutama faktor resiko skoliosis dan cara pencegahan resiko skoliosis.

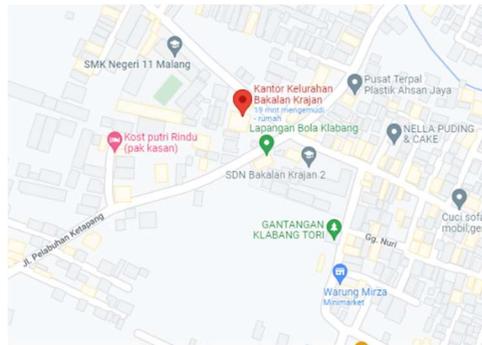
METODE PELAKSANAAN

Kerangka Kerja Pengabdian

Metode pelaksanaan kegiatan yaitu dengan memberikan edukasi mengenai skoliosis kepada remaja. Penyuluhan diadakan dengan menggunakan media berupa *leaflet* agar mempermudah para remaja dalam memahami penjelasan yang diberikan. Penyuluhan dilakukan dengan memberikan pre test dan post test berupa kuisisioner kepada remaja yang datang ke posyandu untuk mengukur pengetahuan mengenai skoliosis sebelum dan setelah diberikan penyuluhan.

Target sasaran dan Tempat Pelaksaaan

Kegiatan penyuluhan dilakukan di Posyandu Remaja Kelurahan Bakalan Krajan, Jl. Bakalan Krajan No.1, Bakalankrajan, Kec. Sukun, Kota Malang pada tanggal 28 Oktober 2022 pukul 18.30-21.00 WIB.



Gambar 1. 1 Lokasi Kelurahan Bakalan Krajan

Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan melakukan penyuluhan untuk memberikan wawasan kepada remaja menggunakan leaflet sebagai media penyuluhan. Total remaja yang mengikuti kegiatan ini ada 26 orang. Kegiatan dimulai dengan pembukaan dari tenaga kesehatan dari pukesmas ciptomulyo, dilanjutkan dengan presentasi mengenai skoliosis. Materi yang disampaikan adalah definisi, faktor resiko, gejala, pencegahan, dan penanganan skoliosis. sebelum presentasi materi, peserta diinstruksikan untuk mengerjakan pre-test. Setelah presentasi, peserta diinstruksikan untuk mengerjakan post-test kembali.



Gambar 1. 2 Pelaksanaan Kegiatan Fisioterapi Komunitas

HASIL

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada tanggal 28 Oktober 2022 secara tatap muka bertempat di Kelurahan Bakalan Krajan berjalan dengan baik dan lancar. Dengan total peserta remaja yang mengikuti kegiatan sebanyak 26 orang. Materi yang disampaikan mengenai definisi, faktor resiko, gejala, dan pencegahan skoliosis. Bentuk penyampaian materi menggunakan media leaflet. Sebelum memulai penyampaian materi, peserta diinstruksikan untuk mengisi *pretest* yang berisikan pertanyaan dari materi yang akan diberikan.

Selanjutnya melakukan penyampaian materi edukasi mengenai definisi, faktor resiko, gejala, pencegahan, pemeriksaan dan latihan untuk skoliosis. Peserta mendengarkan dengan seksama saat penyampaian materi diikuti dengan sesi tanya jawab. Setelah penyampaian materi dan sesi tanya jawab, dilakukan *post test* dengan pertanyaan yang sama dengan tes sebelumnya. Pemberian *pre-test* dan *post test* dilakukan untuk mengetahui tingkat pemahaman remaja terkait materi yang diberikan dan mengetahui keefektifan dalam penyampaian materi.

Skoliosis merupakan kelainan tulang belakang tiga dimensi yang penyebabnya tidak diketahui dengan gejala klinis kelengkungan tulang belakang $>10^\circ$ disertai rotasi tulang belakang. Skoliosis ini dapat menimbulkan nyeri punggung, penurunan fleksibilitas tulang belakang, dan dikasus yang parah terjadi penurunan fungsi pernapasan (Kocaman et al., 2021). Penanganan yang dapat diberikan pada skoliosis yaitu brace atau ortosis, pemberian modalitas, terapi latihan hingga operasi (Kurniawati et al., 2019).

Ada banyak terapi latihan yang dapat diberikan salah satunya adalah *core stabilization exercise* (CS). Latihan ini digunakan untuk meningkatkan kontrol neuromuskular, kekuatan otot dan daya tahan otot disekitar tulang belakang serta mempertahankan *alignment* dari tulang belakang. Selain dapat digunakan sebagai latihan, latihan CS juga dapat digunakan untuk mencegah gerakan kompensasi dalam postur statis dan aktivitas fungsional (Lubis, Hamidah, & Yulianti, 2022). Latihan tersebut bisa dilakukan 3 kali seminggu selama 50 menit per hari (Park, Kwon, Heo, & Yu, 2021).

Tabel 1. 1 Evaluasi Pengetahuan Peserta Sebelum Dan Sesudah Pemberian Materi

| Penguasaan Materi | Sebelum | Sesudah |
|---|--------------|--------------|
| | Penyuluhan | Penyuluhan |
| | Presentase % | Presentase % |
| Pengetahuan tentang definisi skoliosis | 80% | 100% |
| Pengetahuan tentang faktor resiko skoliosis | 10% | 100% |
| Pengetahuan tentang gejala skoliosis | 10% | 100% |
| Pengetahuan tentang pemeriksaan skoliosis | 0% | 100% |
| Pengetahuan tentang pencegahan skoliosis | 0% | 100% |
| Pengetahuan tentang pengobatan skoliosis | 0% | 100% |

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mengenai cara duduk yang benar, cara menggunakan tas dengan benar guna upaya pencegahan terhadap kejadian skoliosis serta meningkatkan pemahaman dan pengetahuan mengenai skoliosis.

REFERENSI

- Aulia, F. N., Raihani, S., Wardana, C. A., Eka, N., & Rahman, F. (2020). *ANSCOTIC (Anti-Scoliosis Gymnastic)* : Edukasi Pencegahan Skoliosis. *I*(1), 17–20.
- Csikszentmihalyi, M. (2017, November 30). Adolescence. Retrieved januari 13, 2018, from Encyclopædia Britannica : <https://www.britannica.com/science/adolescence>
- Jada, A., Mackel, C. E., Hwang, S. W., Samdani, A. F., Stephen, J. H., Bennett, J. T., & Baaj, A. A. (2017). Evaluation and management of adolescent idiopathic scoliosis: A review. *Neurosurgical Focus*, *43*(4), 1–9. <https://doi.org/10.3171/2017.7.FOCUS17297>
- Kocaman, H., Bek, N., Kaya, M. H., Buyukturan, B., Yetis, M., & Buyukturan, O. Z. (2021). The effectiveness of two different exercise approaches in adolescent idiopathic scoliosis: A single-blind, randomized-controlled trial. *PLoS ONE*, *16*(4 April), 1–15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0249492>
- Kurniawati, N., Fadilla, N., & Ali, M. (2019). Perbandingan Pengaruh Self Correction dan Task Oriented Exercise dengan Klapp Exercise terhadap Derajat Skoliosis Siswa SMP dengan Skoliosis Idiopatik Tipe C. *Quality : Jurnal Kesehatan*, *13*(2), 82–90. <https://doi.org/10.36082/qjk.v13i2.78>
- Lubis, Z. I., Hamidah, N., & Yulianti, A. (2022). Core Stabilization Exercise Efektif Dalam Menangani Perbaikan Postur Idiopathic Scoliosis (Studi Literatur). *Jurnal Sport Science*, *12*(2), 147. <https://doi.org/10.17977/um057v12i2p147-152>
- Mardhiyah, F., & Imron, A. (2016). Perbedaan Pengaruh Schroth Methods Dengan Klapp Exercise Terhadap Skoliosis Pada Umur 10-14 Tahun [University of 'Aisyiyah Yogyakarta]. <http://digilib.unisayogya.ac.id/2203/1/naskah publikasi.pdf>

- Nugroho, R. D., Dharmawan, T. M., & Kusumaningrum, A. T. (2021). Program Preventif Primer Kelainan Postural Pada Anak Usia 10-12 Tahun Pada Masa Pandemi Covid-19 Di SDIT Muhammadiyah Al-Kautsar Gumpang. *FISIO MU: Physiotherapy Evidences*, 3(1), 67–72. <https://doi.org/10.23917/fisiomu.v3i1.12974>
- Pahlawi, R., & Mahdani, N. P. (2022). Kombinasi Schroth Exercise Dengan Brace Terhadap Percepatan Perubahan Cobb Angle Pada Kasus Skolosis : Studi Literatur Combination Of Schroth Exercise With Brace On Acceleration Of Cobb Angle Changes In Case Of Scoliosis : Literature Review. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi*, 5(1). <https://doi.org/10.35451/jkf.v5i1.1176>
- Parera, A. C., Sengkey, L. S., & Gessal, J. (2016). Deteksi dini skoliosis menggunakan skoliometer pada siswa kelas VI SD di Kecamatan Mapanget Manado. *Jurnal E-Clinic*, 4(April).
- Park, S. W., Kwon, J., Heo, Y. C., & Yu, W. (2021). *Effect of Core Stabilization Exercise on Cobb 's Angle and Balance of Scoliosis Patients*. 25(1), 922–926.
- Puspasari, S., & Dwiningsih, F. (2018). Pengetahuan dan sikap remaja tentang skoliosis di sma angkasa lanud husein sastranegara bandung 1. *Jurnal Kesehatan Aeromedika*, IV, 1–8.