

Pencegahan Resiko Cidera Punggung Yang Dialami Oleh Prajurit Kodim 0429 Lampung Timur Dengan Pendekatan Keilmuan Fisioterapi

Bota Muhammad Akbar¹, Efraldo Yudistira², Al Um Aniswatun Khasanah³

¹Program Studi DIII Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Metro, Metro, Lampung

^{2,3} Program Studi DIII Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Metro, Metro, Lampung
bota200389@gmail.com

ABSTRAK

Tanpa disadari dalam aktivitas proses latihan fisik yang dilakukan oleh prajurit Dandim 0429 Lampung Timur banyak dilakukan secara manual dan dengan periode berulang, hal ini dapat menyebabkan masalah yang sering dijumpai pada latihan yang bersifat berkelanjutan seperti simulasi di lapangan seperti cedera punggung, nyeri leher dan kaki. Serta belum adanya identifikasi secara klinis dibidang medis dalam penanggulangan cedera dan pemahaman karakteristik jenis cedera manajemen otot ataupun metode pemulihan dalam paket latihan. Tujuan dari pencegahan ini adalah memberikan latihan serta penanggulangan berdasarkan data resiko cedera, pemeriksaan dengan prinsip latihan fisik anggota TNI AD sekaligus pendekatan keilmuan fisioterapi. Selain itu, tujuan lainnya adalah agar prajurit Dandim 0429 Lampung Timur mampu membuat program latihan yang terukur khususnya bagi prajurit yang bersifat perorangan agar dapat memberikan program latihan yang spesifik dalam penanggulangan terjadinya cedera serta latihan tepat guna berdasarkan kebutuhan prajurit secara fisik dan performa.

Kata Kunci: *Program latihan, Screening, Cidera.*

Prevention Of The Low Back Pain Injuries Experienced Soldiers Kodim 0429 East Lampung With a Scientific Approach of Physiotherapy

ABSTRACT

The physicaly training activities of soldiers Dandim 0429 East Lampung mostly done manually and with the repeated period. And can lead into problems and are that often encountered to continous excercises as such as simulations in the field such as low back pain injuries, neck and knee. As well as the absence of clinical identification in the medical field in

injury management and understanding the characteristics of the type of injury, muscle management or recovery methods in the exercise package. The purpose of the prevention to provide training and countermeasures based on injury data risk, examination with the principle of physical exercise of members TNI AD as well as a scientific approach to physiotherapy. And another goal to be able for soldier of Dandim 0429 East Lampung make measurable training programs, especially for individual soldiers in order to provide a specific training program in dealing with injuries and appropriate training based on the needs of soldier physically and performances.

Key Word: *Exercise Program, screening, Injury*

PENDAHULUAN

Cedera adalah kerusakan fisik yang terjadi ketika tubuh manusia tiba-tiba mengalami penurunan energi dalam jumlah yang melebihi ambang batas toleransi fisiologis atau akibat dari kurangnya satu atau lebih elemen penting (WHO, 2014). Dalam mengatasi cedera olahraga mengembalikan fungsi secara fisiologis dengan menggunakan metode terapi dan latihan yang efisien dan terukur. Salah satunya adalah nyeri punggung yang sangat umum dan bisa sangat melumpuhkan serta menyakitkan. Pada mayoritas dari semua kalangan yang mengalami hal tersebut, rasa sakit disebabkan oleh radang akut atau bahkan karena otot-otot yang tegang. Kadang rasa sakit terlokalisasi di area tulang belakang bagian bawah, tetapi sering kali nyeri itu menjalar ke pinggul atau bokong. Jika saraf teriritasi, rasa sakit bahkan dapat menyebar ke kaki. Penyebab umum adalah postur yang buruk, degenerasi sendi, kelemahan otot, stres, dan tidak aktif secara umum.

Metode pemulihan yang sering digunakan pada khalayak ramai adalah *massage*, karena baik terhadap peningkatan fleksibilitas dan pengurangan nyeri pasca aktifitas berat (DOMS) sehingga dapat memulihkan dan mempersiapkan kondisi jaringan untuk melakukan performa kembali di hari esok, serta menjaga jaringan akan kerentanan cedera (Davis et al, 2019). Metode pemulihan lainnya yaitu *cold bathing* memiliki efek yang signifikan dalam pemulihan otot serta dapat menurunkan rasa nyeri akibat DOMS secara drastis (Abaidia et al, 2017). Metode pemulihan lain seperti melenturkan punggung dengan cara berbaring telentang dan tarik kedua lutut ke arah dada kemudian lenturkan kepala ke depan hingga merasa peregangan yang nyaman pada posisi ini. Posisi lainnya adalah lutut ke dada dengan cara berbaring telentang dengan lutut ditekuk dan kedua tumit datar di lantai letakkan kedua tangan di belakang satu lutut dan dekatkan ke dada sedekat mungkin.

Tentara Nasional Indonesia Angkatan Darat (TNI-AD) adalah salah satu bagian dari TNI yang bertanggung jawab atas operasi pertahanan negara Republik Indonesia di wilayah daratan. Aktivitas yang dilakukan anggota TNI-AD perlumendapat perhatian karena adanya aktivitas yang memiliki beban kerja terlalu berat yang diterima tubuh, khususnya dibagian tulang punggung dan pinggang. Kondisi seperti ini dapat membuat para anggota mengalami risiko *musculoskeletal disorders* bahkan bisa terjadinya cedera jika dilakukan secara terus menerus.

Pada pengukuran kelelahan otot punggung pada Tentara Nasional Indonesia didapati masalah yang paling dominan dialami oleh prajurit yaitu sakit kaku pada leher bagian atas sebesar 32% terasa sakit, 36% sangat sakit, dan merasa cukup sakit sebesar 21%. Kemudian, sakit kaku pada leher bagian bawah 34% sakit dan 40% sangat sakit; sakit di bahu kiri 43% sakit, 25% cukup sakit dan 24% sangat sakit; sakit pada bahu kanan 25% cukup sakit, 42% sakit dan 25% sangat sakit; sakit lengan atas kiri cukup sakit 43%, dan tidak sakit 32%; sakit pada punggung 47% sakit dan 40% sangat sakit; sakit lengan atas kanan 35% tidak sakit, 40% cukup sakit; sakit pada pinggang 30% sakit dan 37% sangat sakit; sakit pada bokong 29% sakit dan 30% sangat sakit; sakit pada pantat 33% sakit dan 32% sangat sakit. Secara keseluruhan maka dapat dilihat bahwa lebih dari 92% bagian tubuh yang diajukan dalam penilaian kuesioner mengalami sakit dan membutuhkan perbaikan segera. (Salam & Selviana, 2017).

METODE

Metode yang akan dilakukan pada kegiatan ini adalah dengan memberikan edukasi berupa penyuluhan, pemeriksaan ketidaknyamanan, dan memberikan penanganan mandiri berupa peregangan mandiri yang diajarkan

kepada anggota TNI dan dapat dilakukan secara mandiri. Kegiatan pemeriksaan umum dilakukan dengan memberikan pertanyaan kepada beberapa responden tentang pendapat, karakteristik suatu obyek dan kegiatan yang telah lalu atau yang sedang terjadi. Semua responden menjawab pertanyaan yang sama. Penelitian survei mengukur nilai beberapa variabel, menguji beberapa sampel, pengalaman dan karakteristik suatu obyek. Penanganan yang diberikan adalah edukasi melalui penyuluhan. Rancangan penelitian ini merupakan penelitian dengan metode penelitian survei. Metode penelitian survei adalah penelitian kuantitatif, responden dan penelitian survei pada umumnya adalah penelitian korelasi. Penelitian dilakukan di bulan Juni 2022 selama 3 minggu dan dibantu oleh Fisioterapis untuk melakukan pemeriksaan dengan jumlah prajurit 34 orang yang dipilih secara acak.

Tabel 1. Karakteristik Umum

Variable	Jumlah (X)	Presentasi (%)
Usia		
X < 40 Thn	12	35,29%
X = 40 Thn	5	14,70 %
X >40 Thn	17	50%
Lama Masa Tugas		
X < 20 Thn	14	41,17%
X = 20 Thn	3	8,82%
X > 20 Thn	17	50%

Tabel 1. Menunjukkan hasil karakteristik umum dari subjek penelitian berdasarkan rentan usia dan masa tugas. Dengan jenis kelamin obyek keseluruhan adalah laki-laki . Subjek Penelitian berdasarkan usia yang paling banyak pada penelitian ini dengan rentang untuk usia lebih dari 40 tahun berjumlah 17 (50%), dengan lama masa tugas lebih dari 20 tahun berjumlah 17 (50%).

Tabel 2. Karakteristik Keluhan, Riwayat Pemeriksaan

Variable	Jumlah (X)	Presentasi (%)
Regio Keluhan Cedera		
<i>Knee</i> (Kaki)	10	29,41%
<i>Low Back Pain</i> (Punggung)	17	50%
<i>Neck</i> (Leher)	7	20,58%%
Riwayat Pemeriksaan		
Ada	0	0%
Tidak	34	100%
Program Pendekatan Fisioterapi		
Berpengaruh	20	58,82%
Biasa saja	14	41,17%

Tabel 2. Menunjukkan hasil Klasifikasi jumlah keluhan. Pada keluhan Kaki (*Knee*) berjumlah 10 orang(29,41%), keluhan pada punggung (*Low Back Pain*) berjumlah 17 orang (50%), dan untuk keluhan pada leher (*Neck*) berjumlah 7 orang (20,58%). Untuk Riwayat pemeriksaan tidak ada sama sekali atau *null*, setelah itu kami bantu untuk melakukan pengenalan media fisioterapi dengan potensi berpengaruh berjumlah 20 orang (58,82%), dan dengan keterangan biasa saja berjumlah 14 orang (41,17%).

DISKUSI

Pada subjek penelitian, prajurit Dandim 0429 Lampung Timur didominasi oleh usia diatas 40 tahun dengan lama masa kerja di atas 20 tahun. Kemudian jumlah regio cedera rata-rata pada kaki 10 orang, punggung 17 orang dan leher 7 orang. Dengan riwayat pemeriksaan tidak ada sama sekali. Kemudian kami lakukan pengenalan program pencegahan dengan pendekatan keilmuan fisioterapi agar tepat guna sesuai dengan keluhannya. Setelah itu dari 34 korespondensi yang sudah kami dapat, 20 Orang atau 58,82% merasa program ini sangat berpegaruh untuk mengurangi rasa tidak nyaman sesuai dengan keluhan masing-masing.

SIMPULAN

Prajurit Kodim 0429 Lampung Timur telah menerima program pencegahan dengan pendekatan keilmuan fisioterapi yang tepat guna. Dan bisa disimpulkan sebagian besar prajurit TNI memiliki keluhan pada punggung kemudian disusul dengan nyeri pada kaki setelah itu nyeri pada leher.

DAFTAR PUSTAKA

1. <http://jurnal.akfis-whs.ac.id/index.php/akfis>
2. <https://www.voltaren.co.id/memahami-nyeri/gerakan-meringankan-nyeri-punggung.html>
3. A Ramadhani, A Riyanto, S KM, M Fis – 2018
<https://lib.unisayogya.ac.id/pengaruh-WilliamExercise-dan-Penambahan-Pemberian-Core-Stability-pada-William-Fleksi-Eterhadap-peningkatan-ROM-fleksi-lumbal-pada-Low-Back-Pain-mekanik>
4. Setiadi, Lovitasari Damayanti. 2021, Pengaruh Peregangan dan Kekutan Otot Terhadap Fleksibilitas Pada Atlet. Yogyakarta
5. Masuroh Siti, Udaya Marxis, Rahmawati Anita. 2018, Pengaruh Pijat Terhadap Tingkat Nyeri Punggung Pada Lansia. Jurnal Keperawatan: Jombang
6. Kusyati, E. 2016, Manfaat Terapi Pijat (<http://www.scribd.com>)
7. Mujianto, A. 2013, Cara Cepat Mengatasi 10 Besar Kasus Muskuloskeletal Dalam Praktik Klinik Fisioterapi. Jakarta: Trans Info Media