

## Implementasi Pengobatan Komplementer secara Daring untuk Mengatasi Keluhan Nyeri Punggung Bawah di Tengah Pandemi Covid-19

### *Implementation of Online Complementary Medicine for the handling of Complaints of Low Back Pain during the Covid-19*

**Sjarif Ismail<sup>1,2,3,4</sup>, Siti Khotimah<sup>2,4</sup>, Abdillah Iskandar<sup>2,3,4</sup>, Ika Fikriah<sup>2,3</sup> dan Verry Asfrizal<sup>2,4</sup>**

<sup>1</sup>PPUPIK Layanan Komplementer Klinik Universitas Mulawarman, Universitas Mulawarman, Jl. Kerayan Kampus Gunung Kelua, Kota Samarinda, 75119

<sup>2</sup>Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Mulawarman, Jl. Kerayan Kampus Gunung Kelua, Kota Samarinda, 75119

<sup>3</sup>Program Studi Pendidikan Profesi, Fakultas Kedokteran, Universitas Mulawarman, Jl. Kerayan Kampus Gunung Kelua, Kota Samarinda, 75119

<sup>4</sup>Program Studi Kedokteran Gigi, Fakultas Kedokteran, Universitas Mulawarman, Jl. Kerayan Kampus Gunung Kelua, Kota Samarinda, 75119

e-mail: ismail8997@yahoo.com

#### **ABSTRAK**

Nyeri punggung bawah atau *low back pain* (LBP) merupakan keluhan yang banyak dialami sepanjang hidup kita. Bisa terjadi pada kaum muda, tetapi paling sering dialami oleh manula atau pekerja yang mengangkat beban. Kita kadang mengobati sendiri dengan cara dipijat, minum obat bebas atau berobat ke sarana kesehatan. Minum obat tanpa resep dokter dan berlangsung lama dapat menyebabkan kerusakan pada hati, ginjal dan lambung. Pandemi Covid-19 di Indonesia sejak pertengahan tahun 2020 menyebabkan perubahan dalam tantangan hidup bermasyarakat. Covid-19 mudah menular, melalui percikan mikro air ludah dan dapat bertahan lama di udara atau benda yang terkontaminasi. Usia lanjut, riwayat diabetes, darah tinggi, dan penyakit jantung merupakan faktor berisiko tinggi. Saat ini, penderita LBP banyak yang takut berobat ke sarana kesehatan karena banyak berkumpul orang yang berobat akan berisiko untuk pasien dan tenaga kesehatan tertular Covid-19 ditengah pandemi, sehingga sering mencari pengobatan lain yang bisa menyebabkan keluhan bertambah parah. Tujuan pengabdian adalah memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada masyarakat secara daring agar dapat mengatasi secara mandiri keluhan LBP ditengah pandemi Covid-19. Solusi yang ditawarkan adalah mengadakan webinar manipulasi pada tangan secara sederhana untuk mengatasi keluhan LBP secara mandiri. Hasil implementasi didapatkan sebagian besar peserta memiliki keluhan LBP. Setelah mengikuti demonstrasi yang diberikan oleh instruktur, sebagian besar peserta mengalami penurunan skala nyeri punggung bawah. Kesimpulan, pelaksanaan secara daring manipulasi pada tangan merupakan teknik yang sederhana, mudah diterapkan, dan cukup efektif untuk mengatasi nyeri punggung bawah yang dialami oleh peserta.

Kata kunci: daring; komplementer; manipulasi tangan; nyeri punggung bawah; pandemi Covid-19.

#### **ABSTRACT**

*Low back pain (LBP) is a complaint that many people experience throughout our lives. It can occur in young people, but is most often experienced by geriatrics or workers who lift weights. We sometimes treat ourselves by means of a massage, taking over the counter medicine or going to a health facility. Taking medicine without a doctor's prescription and it lasts for a long time can cause damage to the liver, kidneys and stomach. The Covid-19 pandemic in Indonesia since mid-2020 has caused changes in social life challenges. Covid-19 is easily transmitted, through micro-splashes of saliva and can last a long time in contaminated air or objects. Advanced age, history of diabetes, high blood pressure, and heart disease are high risk factors. Currently, many are afraid to go to health facilities because many people gathering for treatment will put patients and health workers at risk of contracting Covid-19 amid the pandemic, so they often seek other treatment that can cause complaints of low back pain to get worse. The aim of this service is to provide knowledge and skills to the community online so that they can*

*independently handle complaints of low back pain amid the Covid-19 pandemic. The solution offered was to conduct a simple hand manipulation webinar to independently treat low back pain complaints. The implementation results showed that most of the participants had complaints of low back pain. After following the demonstration given by the instructor, most of the participants experienced a decrease in the pain scale in the waist. In conclusion, online hand manipulation is a simple, easy to apply, and quite effective technique for dealing with low back pain experienced by participants.*

*Key words: online; complementary; hand manipulation; low back pain; the Covid-19 pandemic.*

## **1. PENDAHULUAN**

Sejak dinyatakan pandemi virus corona (Covid-19), maka seluruh dunia harus bersiap menghadapi penyebaran yang masif. Indonesia khususnya di Kota Samarinda, sejak bulan September 2020 angka terkonfirmasi positif terus meningkat tajam dan beberapa Kecamatan sudah ada zona merah. Ini berarti risiko penularan sangat tinggi. Penularan Covid-19 melalui percikan ludah bisa berukuran kecil sampai dengan mikro. Jika mengkontaminasi tangan, atau benda disekitarnya dapat bertahan berjam-jam sampai hari. Pada ruangan tertutup dan AC, percikan mikro air ludah pada pasien yang tidak menggunakan masker dapat melayang diudara dalam waktu lama sehingga sangat berisiko untuk pasien dan tenaga kesehatan yang berobat di sarana kesehatan dengan ventilasi yang buruk.

Sebagian besar orang yang terkonfirmasi positif terinfeksi Covid-19 dapat sembuh dan tidak memiliki gejala. Pada orang yang mempunyai komorbid atau penyakit penyerta dapat memperburuk perjalanan klinis Covid-19 karena sistem imunitas lebih rendah, terutama faktor komorbid tidak terkontrol dengan baik. Orang-orang ini lebih rentan tertular Covid-19 dan menjadi buruk perjalanan klinisnya, yaitu manula, diabetes, hipertensi dan penyakit jantung. Risiko akan meningkat jika penyakit tersebut tidak terkontrol dengan baik. Pencegahan yang direkomendasikan Satgas Covid-19 Indonesia adalah pakai masker, cuci tangan, jaga jarak dan jangan berkumpul jika tidak mendesak.

Nyeri punggung bawah atau *Low Back Pain* (LBP) merupakan keluhan yang paling banyak dirasakan baik oleh kaum muda dan tua. Sepanjang hidup mungkin kita bisa mengalami beberapa kali nyeri pinggang dari ringan sampai berat. Tingkat nyeri bisa ringan sampai dengan berat. Pada saat ini, ditengah pandemi Covid-19 terutama yang mempunyai komorbid, berisiko tinggi untuk berobat ke layanan kesehatan untuk mengatasi LBP. Cara penanggulangan pertama dapat dengan cara mengurangi aktivitas, dipijat dengan obat gosok, minum herbal atau obat bebas, jika tidak ada perubahan dan makin memberat baru dipikirkan berobat ke layanan kesehatan dengan protokol kesehatan yang ketat. Konsumsi obat bebas secara terus menerus dan tidak sesuai petunjuk medis dapat berakibat pada kerusakan hati, ginjal dan lambung, bahkan dapat memperparah penyakit.

Permasalahan sekarang ini, ditengah pandemi Covid-19, terutama wilayah dengan zona merah, berobat ke layanan kesehatan dalam ruangan yang tertutup dan ber-AC, sangat berisiko tertular Covid-19 baik selama perjalanan berangkat dan pulang, sesama pasien waktu menunggu antrian berobat atau diapotik, atau antara pasien dan tenaga medis. Banyak orang tanpa gejala tetapi dapat menularkan, jadi perlu dipertimbangkan lebih jauh manfaat dan risiko, terutama dengan komorbid. Solusi untuk mengatasi permasalahan ini adalah diperlukan sosialisasi penatalaksanaan komplementer sederhana untuk mengatasi LBP secara mandiri melalui daring. Tujuan dan manfaat dari implementasi ini adalah masyarakat secara mandiri dapat mengatasi keluhan yang ringan sampai sedang nyeri pada punggung bawah, dan mengenal tanda bahaya dari LBP untuk segera berobat ke layanan kesehatan untuk menghindari bertambah parah kelainan yang dapat menimbulkan kecacatan. Pada penderita yang mengkonsumsi obat-obatan, diharapkan dapat dikurangi dosisnya jika dilakukan dengan teratur secara mandiri pengobatan komplementer manipulasi pada tangan. Kelebihan dari pengobatan komplementer dengan manipulasi pada tangan adalah teknik yang sangat sederhana.

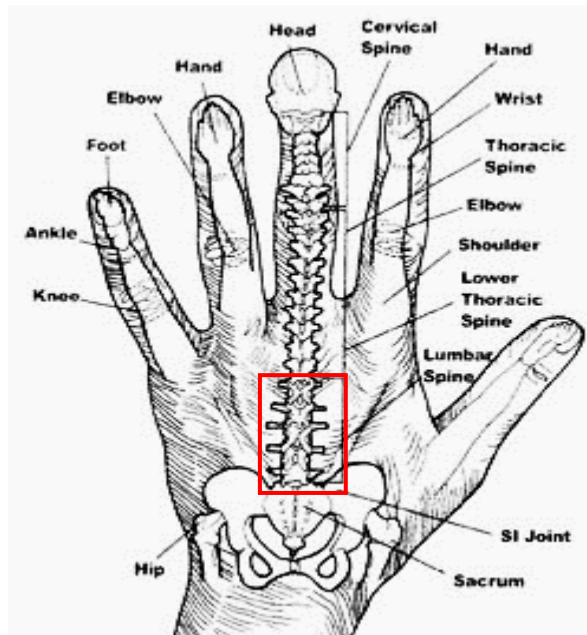
## 2. METODE

Metode pengabdian kepada masyarakat melalui implementasi pengobatan komplementer dengan manipulasi pada tangan secara sederhana melalui webinar, dilaksanakan pada tanggal 28 Oktober 2020, jam 14.00-15.00 WITA bersamaan bulan Dies Natalis Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman ke-19 bekerjasama dengan PPUPIK (Program Pengembangan Usaha Produk Intelektual Kampus) Pusat Pengobatan, Penelitian dan Pendidikan Komplementer Universitas Mulawarman di bidang Layanan Komplementer Klinik Universitas Mulawarman. PPUPIK ini dibentuk dengan Dana Hibah Kemenristek Dikti tahun 2018 dan terus terus berlangsung di Tahun 2020 untuk sertifikasi dan peningkatan kompetensi terapis di layanan komplementer, penambahan sarana dan prasarana.

Penjaringan peserta melalui media sosial Whatsapp group yang disebar ke berbagai group. Adapun group yang disebar berasal dari group (1) umum, (2) peneliti, (3) Dosen Fakultas Kedokteran dan Universitas Mulawarman, (4) alumni SD, SMA, dan Universitas.

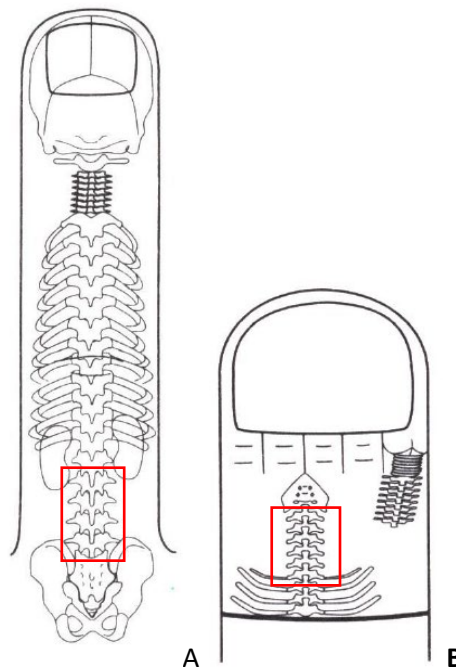


**Gambar 1.** Pengukuran skala nyeri menggunakan VAS (Visual Analog Scale) (Evans, 2010)



**Gambar 2.** Area fokus terapi komplementer pada punggung tangan diarea lumbal  
(Kneebone, 2008)

Area kotak merupakan korespondensi punggung bawah di punggung tangan yang diterapi untuk atasi nyeri punggung bawah



**Gambar 3.** Area fokus terapi komplementer pada jari dan ujung jari tangan  
(Woo, 1996, 2004)

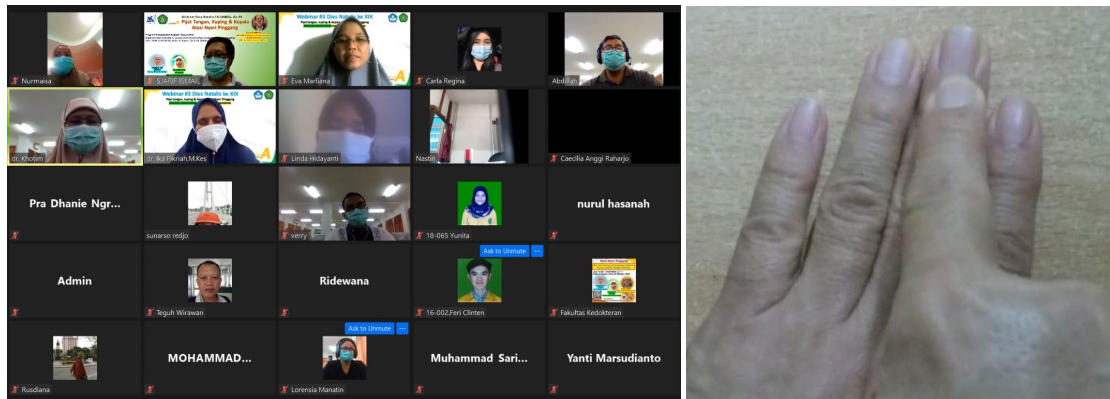
A. Jari tangan ; B. Ruas ujung jari tengah. A dan B merupakan permukaan dorsal dari jari tangan.  
Area kotak merupakan korespondensi punggung bawah di jari dan ujung jari yang diterapi untuk atasi nyeri punggung bawah

Pada webinar implementasi pengobatan komplementer dengan manipulasi pada tangan secara sederhana diberikan : (1) pengetahuan penyebab LBP dan bahaya yang perlu diwaspadai agar segera mencari pertolongan medis, (2) pengenalan skala nyeri dan cara pengukuran untuk evaluasi keberhasilan terapi secara mandiri seperti pada Gambar 1, (3) pengenalan korespondensi punggung bawah di punggung tangan, jari dan ujung jari seperti pada Gambar 2 , (4) teknik manipulasi sederhana dipunggung tangan dan jari melalui demonstrasi secara langsung. Teknik manipulasi yang ditawarkan adalah menggosok, menepuk dan memijat area tertentu dipunggung tangan dan jari dengan korespondensi menurut *Korean Hand Therapy* dan *Su Jok*. Area punggung tangan seperti pada Gambar 2, cukup di tepuk tepuk saja banyak 20 kali pada tangan kanan dan kiri sebanyak 3 siklus, kemudian diakhiri dengan gosok-gosok dengan telapak tangan selama satu menit. Jika ada sakit pinggang bawah, area yang ditepuk akan lebih nyeri. Pada jari tangan seperti pada Gambar 3 dan 4, dilakukan pemijatan dengan menggunakan jempol tangan atau telunjuk selama satu menit untuk. Hal yang sama juga dilakukan pada ujung jari tangan seperti pada Gambar 3 dan 4.

Evaluasi keberhasilan webinar pengobatan komplementer dengan manipulasi pada tangan secara sederhana melalui umpan balik skala nyeri sebelum dan setelah mengikuti demonstrasi manipulasi pada tangan. Peserta webinar diwajibkan untuk mengisi google form skala nyeri pinggang di link yang diberikan sebelum dan setelah mengikuti demonstrasi manipulasi pada tangan agar mendapatkan e-sertifikat sebagai peserta yang hadir di webinar.

### 3. HASIL DAN DISKUSI

Webinar dihadiri 74 orang peserta dari 77 orang yang terdaftar. Peserta yang memberikan respon skala nyeri pada pinggang bawah sebelum demonstrasi ada 61 orang dan diakhir acara 56 orang yang memberikan respons. Pada acara webinar ini ada juga peserta mengikuti acara, tetapi tidak memiliki keluhan nyeri punggung bawah dan jumlahnya <10%. Rerata skala nyeri pada punggung bawah sebelum mengikuti demonstrasi adalah 2,8, kemudian menurun menjadi 1,8 setelah mengikuti demonstrasi dan dilakukan secara mandiri. Ini dapat diartikan terdapat penurunan sebesar 36% skala nyeri dengan hanya mengikuti satu kali bimbingan di webinar untuk keluhan nyeri pinggang bawah. Nyeri pinggang berkurang hanya dengan cara penepukan, gosok dan pijat pada tangan dan jari. Hal ini memperlihatkan, pengobatan komplementer sederhana dengan intervensi pada tangan dan jari secara daring dapat dilaksanakan dan bermanfaat untuk peserta dengan keluhan nyeri pinggang.



**Gambar 5.** Kegiatan webinar dan demonstrasi cara pemijatan di jari dan ujung jari untuk mengatasi nyeri pinggang bawah (Koleksi pribadi)

Penepukan pada punggung tangan, pemijatan pada pangkal jari dan ujung jari bisa dapat mengurangi nyeri pada punggung bawah karena adanya korespondensi kemiripan. Rasa sakit di pinggang bawah akan mencerminkan rasa nyeri di punggung tangan dan jari. Menepuk punggung tangan dan memijat pada jari-jari yang ada rasa nyeri menyebabkan pelepasan endorfin yang bisa berefek mengurangi rasa nyeri. Penepukan dan pemijatan dapat mengaktifasi mikromeridian yang ada ditangan dan jari.

Faktor-faktor yang mendukung keberhasilan acara ini adalah dukungan dari Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman yang memfasilitasi sarana dan prasarana kegiatan webinar. Peran Narasumber yang memberikan demostrasi secara sederhana dan langsung diikuti oleh peserta dengan keluhan nyeri pinggang bawah disertai efek yang segera terasakan akan menimbulkan kepercayaan terhadap pengobatan ini.

#### **4. KESIMPULAN**

Implementasi pengobatan komplementer yang dilaksanakan oleh Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman bersama PPUPIK Layanan Komplementer Klinik Universitas Mulawarman secara daring bermanfaat untuk mengatasi keluhan nyeri punggung bawah pada peserta webinar di tengah pandemi Covid-19.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada Kementerian Riset dan Teknologi/Badan Riset dan Inovasi Nasional pada Program Pengabdian Kepada Masyarakat yang telah mendanai pembentukan

PPUPIK Pusat Pengobatan, Penelitian dan Pendidikan Komplementer Universitas Mulawarman pada Tahun 2020 sehingga Layanan Pengobatan Komplementer dapat terus berkembang dengan peningkatan kompetensi terapis yang bisa berintegrasi dengan layanan medis di Klinik Universitas Mulawarman melalui Keputusan Kuasa Pengguna Anggaran Deputy Bidang Penguatan Riset dan Pengembangan Kementerian Riset dan Teknologi/Badan Riset dan Inovasi Nasional No. 7/E/KPT/2020 tentang Penerima Pendanaan Pengabdian Kepada Masyarakat Tahun 2020. Ucapan terimakasih juga ditujukan kepada Dekan Universitas Mulawarman yang telah memfasilitasi sarana dan prasarana, serta mendanai kegiatan webinar dalam program pengabdian kepada masyarakat dengan Kontrak No: 001/UN17.10/PM/2020.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, W., Saputri, D.M.A. 2020. Efektivitas *Hand Massage* terhadap Skala Nyeri pada Pasien Post Operasi Laparotomi di RS. Dr. Reksodiwiryo Padang. *Jurnal kesehatan Midwinerslion*, 5(1): 96-105.
- Ismail, S., Paramita, S., Aminyoto, M., Kosala, K., & Bakhtiar, R. 2018. Layanan Komplementer di Klinik Universitas Mulawarman pada Pengembangan Usaha Produk Intelektual Kampus. *Jurnal SOLMA*, 7(2), 168-175.
- Ernst, E. 1999. Massage Therapy for Low Back Pain: A Systematic Review. *Journal of Pain and Symptom Management*, 17(1): 65-69.
- Kneebone, W.J. 2008. *Laser Acupuncture as a Pain Relief Modality*. Practical Pain Management. PPM Communication, Inc.
- Woo, P.J. 2004. *Triorigin Correspondence Systems*. Onnuri Medicine. 14, 25-45.
- Woo, P.J. 1996. *Onnuri Therapy Series: A Guide to Su Jok Therapy*. Su Jok Academy Center Pvt. Ltd., Jaipur, India.
- Yoo, T.W. 1999. *KHT: Koryo Hand Therapy*. Volume I. Koryo Hand Acupuncture Therapy Institute. Seoul, Korea.
- Yunitasari, E. 2018. Efektivitas *Hand Massage*, *Foot Massage* dan Kombinasi Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea di Rumah Sakit Umum Daerah Pringsewu Lampung. *Tesis*. Program Studi Magister Keperawatan Kekhususan Keperawatan Maternitas Fakultas Keperawatan Universitas Muhammadiyah, Jakarta.