

**UPAYA PREVENTIF *LOWER CROSS SYNDROME* PADA MAHASISWA FIKES
UNIVERSITAS AISYIYAH YOGYAKARTA**

Fitri Yani¹, Prihantoro Larasati Mustiko²

Universitas Aisyiyah Yogyakarta¹²

Kata Kunci : preventif, lower cross syndrome

Correspondensi Author

Fitriyani_17@unisayogya.ac.id

Abstrak : Keseharian sebagai mahasiswa dituntut untuk menimba ilmu baik secara teori maupun praktek. Dalam proses belajar ditemukan cukup banyak waktu statis dengan postur duduk yang beragam. Tidak menutup kemungkinan cukup banyak permasalahan nyeri otot dan persendian yang ditemukan oleh pelajar terlebih lagi kelainan postur akibat posisi yang tidak tepat secara kronis. Salah satunya adalah dengan posisi duduk yang tidak tepat, duduk dengan posisi menyandar hanya pada salah satu bagian tubuh saja contohnya. Hal tersebut dapat menyebabkan tekanan yang relatif tinggi pada saraf tulang belakang atau vertebra pada duduk dengan durasi yang cukup lama. Keseimbangan tonus otot akan hilang apabila duduk dengan posisi tersebut. Dengan praktek mahasiswa kesehatan yang banyak menggunakan berat tubuh saat intervensi pasien khususnya pada kasus pasien paralysis ditambah dengan jam belajar statis yang memakan waktu cukup banyak, ditemukan 31% dari 524 mahasiswa kesehatan mengalami gejala awal *low back pain* saat usia muda sebagai efek kronis dari posisi canggung maupun segi anatomis yang tidak seimbang (*lower cross syndrome*). Peran yang besar sebagai penunjang kesuksesan pendidikan dunia kesehatan, mahasiswa fakultas ilmu kesehatan diharapkan memiliki kesadaran penting terkait kesehatan dirinya sendiri khususnya kasus *lower cross syndrome* yang dapat muncul sebagai efek kronis dari posisi postur maupun anatomis yang tidak tepat. Peneliti melakukan pengabdian masyarakat karena pentingnya melakukan tindakan preventif *lower cross syndrome* pada mahasiswa. Sehingga harapannya kondisi atau dampak dari *lower cross syndrome* bisa dicegah dengan memberikan ilmu pengetahuan dan juga edukasi berupa postural exercise.

PENDAHULUAN

Keseharian sebagai mahasiswa dituntut untuk menimba ilmu baik secara teori maupun praktek. Dalam proses belajar ditemukan cukup banyak waktu statis dengan postur duduk yang beragam. Salah satunya adalah dengan posisi duduk yang tidak tepat, duduk dengan posisi menyandar hanya pada salah satu bagian tubuh saja contohnya. Hal tersebut dapat menyebabkan tekanan yang relatif tinggi pada saraf tulang belakang atau vertebra pada duduk dengan durasi yang cukup lama. Keseimbangan tonus otot akan hilang apabila duduk dengan posisi tersebut (Kurniawati, 2017).

Dari hal diatas akan membuat gerakan fleksi pinggul menjadi terbatas karena otot psoas mengalami ketegangan diperketat dan fungsi gluteus maximus terhambat akan membuat kualitas ekstensi pinggul yang buruk. Manifestasi kondisi ini menyebabkan spinae erector lumbal kontra lateral dan ipsilateral belakang harus menjadi terlalu aktif dan akhirnya kencang untuk cukup kuat memertahankan posisi ekstensi pinggul dengan gluteus maximus yang bekerja secara maksimal. Dengan kata lain kondisi secara garis besar lama kelamaan akan memunculkan rasa nyeri punggung bawah. Nyeri punggung bawah adalah masalah universal dan sindrom silang bawah adalah salah satu kombinasi yang mengancam ketidakseimbangan otot biomekanik karena tekanan berlebihan yang terjadi pada struktur punggung Bawah.

Dewasa ini mahasiswa kesehatan khususnya diharapkan memiliki persepsi yang luas dan dalam terkait kepentingan postural saat melakukan aktifitas, tetapi 14.3% dari 60 mahasiswa memiliki persepsi yang kurang terkait dengan pentingnya postur dan posisi postur tubuh saat melakukan kegiatan baik secara statis maupun dinamis (Setiawan, 2021).

Peran yang besar sebagai penunjang kesuksesan pendidikan dunia kesehatan, mahasiswa fakultas ilmu kesehatan diharapkan memiliki kesadaran penting terkait kesehatan dirinya sendiri khususnya kasus *lower cross syndrome* yang dapat muncul sebagai efek kronis dari posisi postur maupun anatomis yang tidak tepat. Peneliti melakukan penelitian karena pentingnya melakukan tindakan preventif kasus *lower cross syndrome* pada mahasiswa kesehatan. Sehingga harapannya kondisi atau dampak dari *lower cross syndrome* bisa dicegah dengan memberikan ilmu pengetahuan dan juga edukasi selam proses belajar.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Metode pelaksanaan dibagi menjadi 2 tahap yakni:

1. Pre pelaksanaan pengabdian masyarakat
 - a. Sosialisasi materi
 - b. Edukasi dengan brosur
2. Post pelaksanaan pengabdian masyarakat
 - a. Meningkatkan Pengetahuan mahasiswa akan materi yang diberikan

b. Mahasiswa bisa melakukan latihan dari edukasi yang diberikan

Alur Pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi 3 tahap yakni:

1. Awal pelaksanaan

Kegiatan pada tahap ini antara lain;

- a. Pengumpulan Data: kegiatan studi pendahuluan kepada mahasiswa
- b. Studi Kepustakaan : penyusunan proposal dan materi.
- c. Analisis kebutuhan: permohonan izin kegiatan pengabdian masyarakat kepada koordinator kemahasiswaan, persiapan alat dan bahan serta akomodasi.
- d. Tinjauan Lokasi : melakukan observasi saat mahasiswa melaksanakan kegiatan belajar.

2. Pelaksanaan

- a. Datang ke kelas saat jam istirahat
- b. Sosialisasi dengan menyampaikan terkait lower cross syndrome dengan presentasi ppt.
- c. Memberikan edukasi dengan poster tentang preventif terhadap lower cross syndrome

3. Pasca Pelaksanaan

Kegiatan pada tahap ini antara lain:

- a. Dokumentasi
- b. Penyusunan Laporan Kegiatan
- c. Pembuatan Laporan Akhir kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di kampus Universitas 'Aisyah Yogyakarta, dengan sasaran kepada mahasiswa fakultas ilmu kesehatan. Kegiatan pengabdian ini merupakan upaya pencegahan *lower cross syndrome* pada mahasiswa. Keseharian sebagai mahasiswa dituntut untuk menimba ilmu baik secara teori maupun praktek. Dalam proses belajar ditemukan cukup banyak waktu statis dengan postur duduk yang beragam. Tidak menutup kemungkinan cukup banyak permasalahan nyeri otot dan persendian yang ditemukan oleh pelajar terlebih lagi kelainan postur akibat posisi yang tidak tepat secara kronis. Salah satunya adalah dengan posisi duduk yang tidak tepat, duduk dengan posisi menyandar hanya pada salah satu bagian tubuh saja contohnya. Hal tersebut dapat menyebabkan tekanan yang relatif tinggi pada saraf tulang belakang atau vertebra pada duduk dengan durasi yang cukup lama. Keseimbangan tonus otot akan hilang apabila duduk dengan posisi tersebut.

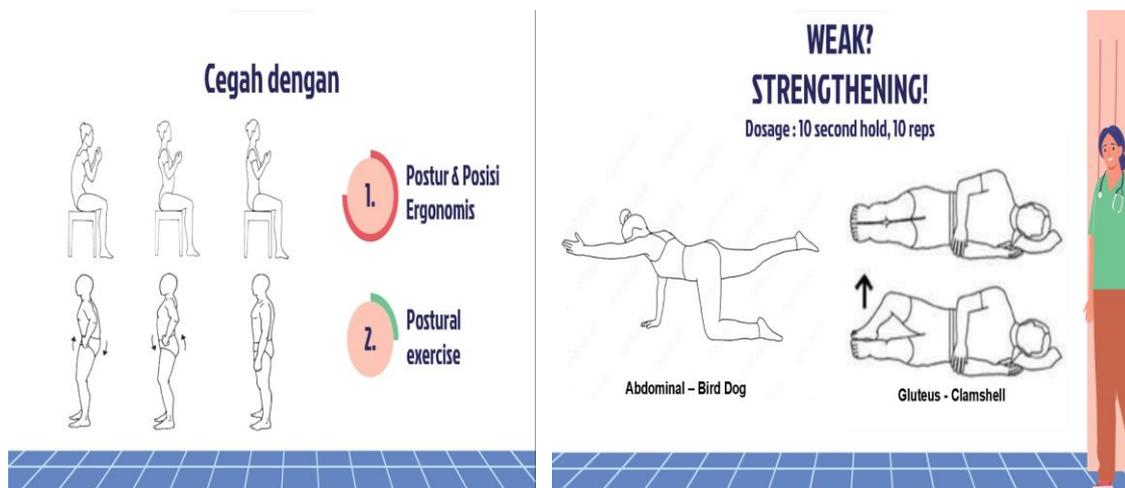
Pada kegiatan pertama, memberikan penyuluhan dengan sosialisai kepada mahasiswa dengan memberikan materi dengan presentasi power point. Disini beberapa topik penting yang disampaikan adalah pengertian, penyebab, faktor resiko, resiko, upaya

pencegahan terkait topik kasus lower cross syndrome. Setelah dilakukan sosialisasi, mahasiswa diberikan kesempatan untuk sesi diskusi. Pada sesi ini mahasiswa banyak yang tahu akan dampak dari kebiasaan buruk selama perkuliahan. Selain itu mahasiswa juga memberikan beberapa tanggapan akan pentingnya informasinya ini bisa diberikan kepada masyarakat di usia produktif.



Gambar. 1. Penyampaian Materi

Tahap kedua setelah dilakukan sosialisasi adalah memberikan materi secara mendalam upaya seperti apa yang bisa dilakukan mahasiswa untuk mencegah dampak lebih serius dari lower cross syndrome yaitu nyeri pinggang bawah pada usia produktif. Materi ini berupa memberikan gambaran contoh-contoh posisi ergonomis, dan juga latihan yang bisa dilakukan.



Gambar 2. contoh latihan dan juga posisi ergonomis

Tahap terakhir adalah memberikan brosur kepada mahasiswa. Kegiatan terakhir ini diharapkan untuk bisa mengingat kembali pentingnya dalam penerapan ergonomis

dalam perkuliahan. Dan dari brosur ini bertujuan untuk bisa membaca dan bisa mempraktekkan gerakan-gerakan latihan sebagai upaya pencegahan lower cross syndrome. Brosur disajikan pada gambar dibawah.



Gambar. 3. Brosur Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat pada mahasiswa FIKES di universitas aisyiyah yogyakarta telah terlaksana dengan baik. Pelaksanaan ini dinilai terlaksana dengan baik dilihat dari antusias mahasiswa yang sangat aktif sekali dalam sesi diskusi selesai diberikan sosialisasi dan edukasi. Kegiatan pengabdian ini sangat berguna sekali untuk memberikan tambahan ilmu pengetahuan baik secara teori ataupun secara praktik bagaimana mengenali permasalahan dari kebiasaan buruk saat perkuliahan dan juga bagaimana cara mencegahnya. Saran untuk mahasiswa khususnya dibidang kesehatan, untuk lebih peduli dengan kesehatan dan kebiasaan buruk dalam beraktifitas selama perkuliahan. Dan juga bisa menerapkan sikap ergonomis dan latihan yang bisa dipraktekkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Kurniawati, M. P. 2017. Hubungan Antara Kebiasaan Sikap Duduk dengan Terjadinya Derajat Skoliosis Pada Siswa Tingkat Pendidikan Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama dan Sekolah Menengah Atas. Skripsi. Program Sarjana Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah. Surakarta
- Key J. (2013), 'The core': Understanding it, and retraining its dysfunction, *Journal of Bodywork; Movement Therapies* 17, p. 541- 559fckLRLevel of evidence: 1A
- Setiawan, Celine. I Putu Adiartha Griadhi , I Dewa Ayu Inten Dwi Primayanti. 2021. Gambaran Postur Dan Karakteristiknya Pada Mahasiswa Kedokteran Umum. Bali. Issn: 2597-8012 *Jurnal Medika Udayana*, Vol.10 No.4, April, 2021