

# Pengembangan Model Latihan Berbasis Kursi Bagi Penderita Low Back Pain

Oleh: Prof. Dr. dr. BM. Wara Kushartanti, M.S.

## ABSTRAK

Kejadian *low back pain* (LBP) sudah banyak terjadi di seluruh masyarakat dunia. *Low Back Pain* (LBP) merupakan salah satu gangguan *musculoskeletal* yang disebabkan oleh aktivitas tubuh atau gerak tubuh yang kurang baik, seperti membungkuk, mendorong, jongkok, posisi angkat barang, melompat, berlari, berdiri atau duduk terlalu lama, bahkan saat menggunakan kaos kaki dan sepatu, maupun gerakan lainnya. Gangguan LBP juga banyak terjadi pada aktivitas yang dilakukan didalam ruangan dengan mengerjakan pekerjaan hanya di meja kursi. Banyaknya aktivitas kurang gerak pada pekerjaan karena terlalu banyak duduk didepan komputer/laptop maupun gadget mengakibatkan adanya tegangan pada otot yang dapat memicu terjadinya LBP. LBP dapat ditangani dengan pengobatan farmakologi maupun non farmakologi. Salah satu cara untuk mengurangi dan mencegah terjadinya LBP yaitu dengan melakukan terapi latihan. Terapi latihan yang disarankan untuk penderita LBP sangat banyak, salah satunya yaitu latihan berbasis kursi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan untuk penderita *low back pain* (LBP) berbasis kursi yang layak, praktis, dan efektif untuk pemulihan nyeri, meningkatkan fleksibilitas serta meningkatkan kemampuan fungsional bagi penderita LBP Kronis. Model pengembangan latihan berbasis kursi yang diberikan dapat dilakukan oleh penderita LBP secara mandiri sehingga dapat dilakukan dimanapun baik dirumah, dikantor, disekolah, atau bahkan ditempat-tempat umum yang tersedia kursi sebagai media dalam melakukan latihan dalam mencegah dan membantu pemulihan bagi penderita LBP.

Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan dengan menggunakan model ADDIE (*Analyze, Design, Development, Implementation, Evaluation*). Prosedur penelitian pada **tahap pertama** menggunakan desain penelitian deskriptif kualitatif. Pada tahap *Analyze*, dilakukan kegiatan dengan mengumpulkan informasi berupa analisis kebutuhan dan analisis dokumen. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik mendeley, analisis data menggunakan tematik kualitatif. Pada tahap *Design* dilakukan penilaian oleh ahli untuk mengembangkan rancangan model latihan berbasis kursi bagi penderita LBP. Tahap *Development* ini merupakan tahap merealisasikan terapi latihan yang telah dibuat dalam tahap desain agar menjadi sebuah produk yang tervalidasi ahli dan siap diujicobakan. Partisipan dalam penelitian ini adalah dokumen dan tujuh ahli. Analisis data menggunakan formula Aiken. **Tahap kedua** yaitu *Implementation* dan *Evaluation*, tetapi tahap kedua dilakukan pada tahun berikutnya. Partisipan dalam penelitian ini adalah penderita LBP ringan (LBP nonspesifik kronis).

Berdasarkan hasil dari perhitungan validitas menggunakan Indeks Aiken's V didapatkan hasil dari 10 item pernyataan didapatkan skor V terendah sebesar 0,786 dan skor V tertinggi sebesar 0,893. Penarikan kesimpulan valid atau tidaknya item dilakukan dengan cara membandingkan skor V hasil perhitungan dengan nilai V tabel. Nilai V tabel untuk item yang dinilai oleh 7 rater/validator dengan 5 alternatif pilihan skala pada taraf signifikansi 5% didapatkan nilai V tabel sebesar 0,750. Dapat disimpulkan seluruh item mempunyai skor V lebih besar dari V tabel (0,750), artinya seluruh item dinyatakan valid. Berdasarkan hasil uji validitas tersebut, dapat disimpulkan bahwa model latihan berbasis kursi bagi penderita LBP nonspesifik kronis dinyatakan valid ditinjau dari kejelasan tujuan dari model latihan seperti untuk mengurangi nyeri, meningkatkan fleksibilitas, pemulihan kemampuan fungsional. Disamping itu model latihan ini valid ditinjau dari kemudahan dalam melakukan gerak, keamanan, kejelasan dan petunjuk pelaksanaan sesuai dengan kebutuhan pengguna atau penderita LBP nonspesifik kronis.

Kata Kunci: *Latihan; Terapi latihan, Low back pain*