

Penyuluhan Mengenai *Myofascial Pain Syndrome Upper Trapezius Muscle* pada Ibu Bayi dan Balita di Posyandu Cempaka Kecamatan Belimbing Kota Malang Provinsi Jawa Timur

Rahmadhanisa Azzahra^{*1}, Rakhmad Rosadi², Ika Arma Rani³

^{1,2}Program Studi Profesi Fisioterapis, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

³UPT Puskesmas Polowijen, Indonesia

*e-mail: azzahranisa953@gmail.com¹

Abstrak

Myofascial Pain Syndrome Upper Trapezius adalah nyeri kronis yang sensasi nyeri nya dapat berulang pada otot, fascia, atau jaringan lunak di area Trapezius. Titik pemicunya sensitive terhadap rangsangan sehingga menyebabkan terlokalisir nyeri. Penyebab dari Myofascial Pain Syndrome Upper Trapezius yaitu aktivitas sehari-hari yang dilakukan secara terus-menerus, kebiasaan postur yang tidak baik, kerja otot yang berlebihan (Overuse) dan adanya beban berlebih pada otot Upper Trapezius sehingga dapat menyebabkan otot menjadi spasme, tightness, dan stiffness. Pada Ibu yang memiliki kebiasaan menggondong beresiko cedera Myofascial Pain Syndrome Upper Trapezius. Hal tersebut dapat terjadi dikarenakan gerakan berulang, kurangnya aktivitas fisik (olahraga minimal 30 menit perharinya) dan kurangnya stretching (peregangan). Sensasi nyeri ini dapat mengganggu penderitanya seperti sulit tidur serta gangguan emosional karna rasa nyeri tersebut. Berdasarkan kegiatan penyuluhan tersebut yang telah dilaksanakan dapat pengetahuan Ibu Posyandu mengenai posisi ergonomis, terapi latihan peregangan (stretching), dan pemberian ice pack pada saat merasakan nyeri bahu atas dari presentase data yang didapat menunjukkan adanya peningkatan tentang wawasan mengenai nyeri leher. Kegiatan tersebut diharapkan dapat dilakukan secara berkala oleh Ibu Posyandu guna menurunkan tingkat nyeri dan selalu menerapkan posisi ergonomis saat pengasuhan anak.

Kata Kunci: Ibu, Ice Pack, Myofascial Pain Syndrome Upper Trapezius, Penyuluhan, Stretching

Abstract

Upper Trapezius Myofascial Pain Syndrome is chronic pain in which the painful sensation can recur in the muscles, fascia or soft tissue in the Trapezius area. The trigger point is sensitive to stimulation, causing localized pain. The causes of Upper Trapezius Myofascial Pain Syndrome are daily activities that are carried out continuously, bad posture habits, excessive muscle work (Overuse) and excessive load on the Upper Trapezius muscle which can cause muscle spasms, tightness and stiffness. Mothers who have the habit of carrying are at risk of Upper Trapezius Myofascial Pain Syndrome injury. This can occur due to repetitive movements, lack of physical activity (exercising at least 30 minutes per day) and lack of stretching. This painful sensation can disturb the sufferer, such as difficulty sleeping and emotional disturbances due to the pain. Based on the outreach activities that have been carried out, the knowledge of Posyandu mothers regarding ergonomic positions, stretching exercise therapy and giving ice packs when feeling upper shoulder pain from the percentage of data obtained shows an increase in insight regarding neck pain. It is hoped that this activity can be carried out regularly by Posyandu mothers to reduce pain levels and always apply ergonomic positions when caring for children.

Keywords: Counseling, Ice Pack, Myofascial Pain Syndrome Upper Trapezius, Mother, Stretching

1. PENDAHULUAN

Dalam kamus besar bahasa Indonesia, kata Ibu secara etimologi berarti wanita yang telah melahirkan seseorang, sebutan untuk wanita yang sudah menjadi istri. Selain itu, Ibu adalah orang tua perempuan dari seorang anak ketika ia telah melahirkan anak, merawat dan membesarkan anak baik dari darah dagingnya sendiri atau bukan dari rahimnya. Dari pengertian tersebut dapat digaris bawahi bahwa seorang ibu memiliki peran dan tanggung jawab tak lazim bagi manusia pada umumnya. Peran dan tanggung jawab yang dilakukan

seorang ibu secara terus menerus dilakukan akan menjadi sebuah factor kebiasaan sehari-harinya.

Kebiasaan berasal dari kata biasa, yaitu sesuatu yang biasa dikerjakan, tingkah laku yang sering diulang sehingga lama-kelamaan menjadi otomatis dan bersifat menetap (Amalia et al., 2019). Begitu juga kebiasaan seorang ibu yang awalnya hanya hal biasa yang dikerjakan akan menjadi aktivitas sehari-hari. Salah satunya kebiasaan Ibu yang menjadi aktivitas adalah menggendong anaknya ketika ingin menidurkan anaknya, atau ketika anaknya menangis. Aktivitas tersebut dapat menyebabkan beberapa nyeri akut atau kronis di area leher sampai bahu atas yang dapat disebut dengan Myofascial Pain Syndrome Upper Trapezius Muscle.

Myofascial Pain Syndrome Upper Trapezius adalah nyeri kronis yang sensasi nyeri nya dapat berulang pada otot, fascia, atau jaringan lunak di area Trapezius. Titik pemicunya sensitive terhadap rangsangan sehingga menyebabkan terlokalisir nyeri (Cao et al., 2021). Penyebab dari Myofascial Pain Syndrome Upper Trapezius yaitu aktivitas sehari-hari yang dilakukan secara terus-menerus, kebiasaan postur yang tidak baik, kerja otot yang berlebihan (Overuse) dan adanya beban berlebih pada otot Upper Trapezius sehingga dapat menyebabkan otot menjadi spasme, tightness, dan stiffness (Kannan, 2019). Dari hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa prevalensi Ibu Rumah Tangga lebih beresiko terkena Myofascial Pain Syndrome Upper Trapezius dari aktivitas pekerjaan rumah serta pengasuhan anak. (Hardani, 2019)

Pada Ibu yang memiliki kebiasaan menggendong beresiko cedera Myofascial Pain Syndrome Upper Trapezius. Hal tersebut dapat terjadi dikarenakan gerakan berulang, kurangnya aktivitas fisik (olahraga minimal 30 menit perharinya) dan kurangnya stretching (peregangan). Sensasi nyeri ini dapat mengganggu penderitanya seperti sulit tidur serta gangguan emosional karna rasa nyeri tersebut. Pada kasus gangguan muskuloskeletal peran fisioterapi sangat dibutuhkan pada Ibu yang memiliki Myofascial Pain Syndrome Upper Trapezius dengan memberikan salah satunya tindakan Promotif berupa penyuluhan mengenai penanganan ketika nyeri, pemberian ice pack, latihan peregangan serta postur tubuh saat menggendong.

Penyuluhan tersebut dilakukan pada para Ibu yang memiliki anak dari usia 0-12 bulan dimana Ibu yang masih aktif dalam aktivitas menggendong yang bertujuan untuk mencegah nyeri berkepanjangan. Sosialisasi tersebut dapat memberikan pandangan masyarakat tentang fisioterapi, dan tindakan yang dapat dilakukan dirumah dalam pencegahan nyeri bahu atas.

2. METODE

2.1. Bentuk Kegiatan

Berdasarkan survey terdapat sebanyak 10 orang Ibu rentang usia 25-35 tahun dengan intensitas waktu menggendong paling lama 2 jam. Kegiatan yang dilakukan dengan memberikan penyuluhan promosi kesehatan mengenai Myofascial Pain Syndrome Upper Trapezius. Upaya promotif berupa penjelasan secara langsung kepada Ibu mengenai materi materi tentang posisi ergonomis dalam menggendong, dan memberikan latihan berupa stretching serta release otot di titik fascia yang dapat dilakukan dirumah untuk mengurangi sensasi nyeri berkepanjangan.

2.2. Khalayak Sasaran dan Tempat

Penyuluhan ini dilaksanakan di Posyandu Cempaka Polowijen Kecamatan Blimbing, Kota Malang. Sasaran yang diambil terdiri dari Ibu yang memiliki anak dari rentang umur 0-12 bulan.

2.3. Pelaksanaan

Untuk mengetahui tingkat keefektifan dari kegiatan tersebut maka dilakukan pre-test dan post-test. Hal tersebut bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman dan keefektifan para pekerja tentang materi penyuluhan yang telah diberikan.



Gambar 1. Survey Keluhan yang Sering Dialami Seorang Ibu

Pada gambar 1 Pelaksanaan yang dilakukan dalam kegiatan tersebut diawali survey mengenai Keluhan yang sering dialami oleh Ibu. Selanjutnya pemberian edukasi dilakukan dengan penyuluhan kepada Ibu dengan menyampaikan materi Myofascial Pain Syndrome Upper Trapezius dan Pengenalan Fisioterapi.



Gambar 2. Pemberian Materi

Pada gambar 2 dilakukan pemberian serta penjelasan materi mengenai myofascial pain syndrome upper trapezius dan diberikan beberapa contoh latihan peregangan yang dapat Ibu lakukan dirumah apabila mengalami ketegangan pada leher hingga ke bahu.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam kegiatan ini, pelaksanaan yang digunakan memberikan pengetahuan dan wawasan kepada para Ibu Rumah Tangga mengenai Myofascial Pain Syndrome Upper Trapezius dengan cara melakukan penyuluhan berupa penjelasan langsung dan pemberian latihan untuk nyeri bahu atas. Kemudian, sesudah dan sebelum penyuluhan dilakukan pre-test dan post-test mengenai materi Myofascial Pain Syndrome Upper Trapezius.

Dijelaskan apabila merasakan sensasi nyeri dapat dilakukan stretching neck dengan cara meregangkan kepala ke kiri apabila sakit dibagian sebelah kiri atau sebaliknya dan tahan posisi ini selama 15-30 detik. Selain itu melakukan gerakan bahu dengan cara memutar bahu dari arah depan dan belakang dengan pengulangan 15 kali. Selain itu dapat dibantu dengan kompres es selama 15 menit serta pemberian edukasi postur yang baik apabila sedang menggendong atau ingin menggendong. (Urits et al., 2020)

Kegiatan yang dilakukan berjalan dengan lancar dan dapat diterima dengan baik oleh para Ibu di Posyandu Polowijen. Ketika sedang pemaparan materi yang diberikan terkait nyeri bahu atas, factor penyebab, gejala dan Latihan yang dapat dilaksanakan. Berdasarkan hasil evaluasi dari tingkat pemahaman Ibu mengenai Myofascial Pain Syndrome Upper Trapezius, terlihat adanya peningkatan pengetahuan Ibu bagaimana posisi ergonomis yang baik ketika sedang menggendong dan latihan peregangan yang diharapkan dapat dilakukan saat istirahat atau saat tidak melakukan aktivitas berat. Sehingga, upaya preventif dapat terpenuhi.

Untuk mengukur keberhasilan pada kegiatan penyuluhan tersebut, maka dilakukan evaluasi sebelum dan sesudah memberikan penyuluhan masalah nyeri bahu atas, disajikan pada table berikut :

Tabel 1. Tingkat Pemahaman dari Pemaparan Materi

Penguasa Materi	Sebelum Presentase (%)	Sesudah Presentase (%)
Pengetahuan mengenai Myofascial Pain Syndrome Upper Trapezius	15%	100%
Pengetahuan tentang penyebab Myofascial Pain Syndrome Upper Trapezius	35%	100%
Pengetahuan tentang pencegah Myofascial Pain Syndrome Upper Trapezius	30%	100%
Pengetahuan tentang penanganan Myofascial Pain Syndrome Upper Trapezius	20%	100%

Berdasarkan data diatas pengetahuan mengenai Myofascial Pain Syndrome Upper Trapezius sebelum presentase adalah 50% dapat dijelaskan bahwa Ibu Posyandu mengetahui nyeri leher namun tidak tahu bahwa mengalami Myofascial Pain Syndrome Upper Trapezius. Selain itu, setelah dilakukan penyuluhan ini Ibu Posyandu mengalami peningkatan mengenai kemampuan pemahaman tentang Myofascial Pain Syndrome Upper Trapezius. Hal tersebut menunjukkan adanya peningkatan wawasan masyarakat mengenai Myofascial Pain Syndrome Upper Trapezius.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan penyuluhan tersebut yang telah dilaksanakan dapat pengetahuan Ibu Posyandu mengenai posisi ergonomis, terapi latihan peregangan (stretching), dan pemberian ice pack pada saat merasakan nyeri bahu atas dari presentase data yang didapat menunjukkan adanya peningkatan tentang wawasan mengenai nyeri leher. Kegiatan tersebut diharapkan dapat dilakukan secara berkala oleh Ibu Posyandu guna menurunkan tingkat nyeri dan selalu menerapkan posisi ergonomis saat pengasuhan anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, E., Afdila, F. L., & Andriani, Y. (2018). Pengaruh Pemberian Pendidikan Seksual Terhadap Kejadian Kekerasan Seksual Pada Anak Di Sd Negeri 04 Balai Rupih Simalanggang Payakumbuh Tahun 2018. *JURNAL KESEHATAN PERINTIS (Perintis's Health Journal)*, 5(2), 162–168. <https://doi.org/10.33653/jkp.v5i2.125>
- Boonruab, J., Poonsuk, P., Damjuti, W., & Supamethangkura, W. (2021). Myofascial Pain Syndrome Focused on the Upper Trapezius Muscle: A Comparative Randomized Controlled Trial of the Court-Type Traditional Thai Massage versus the Thai Hermit. *Journal of Evidence-Based Integrative Medicine*, 26, 1–8. <https://doi.org/10.1177/2515690X211030852>
- Cao, Q. W., Peng, B. G., Wang, L., Huang, Y. Q., Jia, D. L., Jiang, H., Lv, Y., Liu, X. G., Liu, R. G., Li, Y., Song, T., Shen, W., Yu, L. Z., Zheng, Y. J., Liu, Y. Q., & Huang, D. (2021). Expert consensus on the diagnosis and treatment of myofascial pain syndrome. *World Journal of Clinical Cases*, 9(9), 2077–2089. <https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i9.2077>
- Hao, C. J., Kang, X. Y., Kang, C. S., Li, T. T., Huo, J. Z., Xu, Q., Xiao, W. L., Zhao, Z. X., Ji, X. H., & Zhang, Q. Bin. (2023). Upper trapezius muscle elasticity in cervical myofascial pain syndrome measured using real-time ultrasound shear-wave elastography. *Quantitative Imaging in Medicine and Surgery*, 13(8), 5168–5181. <https://doi.org/10.21037/qims-22-797>

- Hardani, E. T. (2019). Prevalensi Keluhan Muskuloskeletal pada Ibu Rumah Tangga di Kintamani Tambun. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Institut Medika Drg. Suherman*, 1, 6–38. <https://jurnal.medikasuherman.ac.id/imds/index.php/JIKMDS/article/view/93/81>
- Kannan, P. (2012). Management of myofascial pain of upper trapezius: a three group comparison study. *Global Journal of Health Science*, 4(5), 46–52. <https://doi.org/10.5539/gjhs.v4n5p46>
- Liu, P., Li, Y., Zhang, Y., Mesbah, S. E., Ji, T., & Ma, L. (2020). Frailty and hypertension in older adults: current understanding and future perspectives. *Hypertension Research*, 43(12), 1352–1360. <https://doi.org/10.1038/s41440-020-0510-5>
- Neha P. Gothe, Diane K. Ehlers, Elizabeth A. Salerno, Jason Fanning, Arthur F. Kramer, E. M. (2019). Akses Publik HHS. *HHS Public Access*, 00585702(317), 1–13. <https://doi.org/10.1038/nrdp.2018.14.Hipertensi>
- Oparil, S. et al. (2019). Hypertension. *Nature Reviews Disease Primers*, 22(4), 1–48. <https://doi.org/10.1038/nrdp.2018.14.Hypertension>
- Urits, I., Charipova, K., Gress, K., Schaaf, A. L., Gupta, S., Kiernan, H. C., Choi, P. E., Jung, J. W., Cornett, E., Kaye, A. D., & Viswanath, O. (2020). Treatment and management of myofascial pain syndrome. *Best Practice and Research: Clinical Anaesthesiology*, 34(3), 427–448. <https://doi.org/10.1016/j.bpa.2020.08.003>

Halaman Ini Dikosongkan