DOI: https://doi.org/10.62017/jkmi

EDUKASI FISIOTERAPI DALAM PECEGAHAN PIRIFORMIS SYNDROME PADA WANITA ANGGOTA POSYANDU ASTER WAY KANDIS DI KECAMATAN TANJUNG SENENG BANDAR LAMPUNG

M. Ariadika Al-Kautsar [*1]
Nungki Marlian Yuliadarwati [2]
Fitria [3]

[1,2] Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang,
[3] Indonesia Puskesmas Way kandis kota Bandar Lampung, Indonesia Bandar Lampung
*e-mail : muhammadaryadika29@gmail.com

Abstrak

PENDAHULUAN*: Piriformis syndrome adalah kondisi muskuloskeletal yang ditandai dengan rasa nyeri pada area pinggul dan bokong, yang bisa menjalar ke area paha. Hal ini disebabkan oleh pemendekan atau kejang otot piriformis, yang menyebabkan kompresi pada saraf skiatik. Pada wanita, khususnya anggota posyandu rumah tangga dan anggota posyandu bekerja, memiliki risiko lebih tinggi mengalami PS. Aktivitas sehari-hari seperti duduk dalam waktu lama baik saat menyusui, bekerja di depan komputer, atau saat berkendara serta melakukan aktivitas berlebihan seperti mengangkat beban, menyapu, mengepel, dan kegiatan repetitif lainnya, dapat menjadi faktor penyebab terjadinya piriformis syndrome* ***Tujuan:*** *Edukasi ini bertujuan kepada wanita anggota posyandu mengenai Piriformis syndrome, terutama terkait penyebabnya dan cara melakukan latihan secara mandiri di rumah untuk mengurangi gejala yang mereka alami.* ***Metode****: Metode yang digunakan dalam kegiatan Fisioterapi kesehatan wanita mencakup penyuluhan, tentang definisi, gejala, faktor penyebab, dan penatalaksanaan fisioterapi yang bisa dilakukan secara mandiri oleh anggota posyandu sebelum penyuluhan, anggota posyandu di minta diminta untuk mengisi kuesioner pre-test dan post test guna mengetahui sejauh mana pemahaman mereka mengenai Piriformis syndrome atau nyeri pada pinggul dan mengedukasi dengan latihan-latihan dan penanganan yang bisa dilakukan dirumah untuk mengurangi keluhan* ***. Kesimpulan****: Penyuluhan yang dilaksanakan di Posyandu aster way kandis, Tanjung Seneng, Kota Bandar lampung, berhasil memberikan pengetahuan dan wawasan kepada anggota posyandu mengenai Piriformis syndrome. Dengan penyuluhan ini, anggota posyandu diharapkan mampu melakukan pencegahan dan penanganan piriformis syndrome secara mandiri melalui latihan aktif.*

Kata Kunci*: Wanita, Piriformis Syndrome, Penyuluhan*

Abstract

Introduction Piriformis syndrome is a musculoskeletal condition characterized by pain in the hip and buttocks area, which can spread to the thigh area. This is caused by shortening or spasm of the piriformis muscle, which causes compression of the sciatic nerve. In women, especially housewives and working mothers, have a higher risk of experiencing PS. Daily activities such as sitting for long periods of time either while breastfeeding, working in front of a computer, or while driving as well as doing excessive activities such as lifting weights, sweeping, mopping, and other repetitive activities, can be factors that cause piriformis syndrome. ***Purpose:*** *This education is aimed at women who are members of the integrated health post regarding Piriformis syndrome, especially regarding its causes and how to do exercises independently at home to reduce the symptoms they experience.* ***Method****: The methods used in women's health physiotherapy activities include counseling, about the definition, symptoms, causative factors, and physiotherapy management that can be done independently by members of the integrated health post. Before counseling, members of the integrated health post are asked to fill out pre-test and post-test questionnaires to determine the extent of their understanding of Piriformis syndrome or hip pain and educate them with exercises and treatments that can be done at home to reduce complaints.* ***Conclusion:*** *The counseling conducted at Posyandu Aster Way Kandis, Tanjung Seneng, Bandar Lampung City, successfully provided knowledge and insight to Posyandu members regarding Piriformis syndrome. With this counseling, Posyandu members are expected to be able to prevent and handle piriformis syndrome independently through active training.*

Keywords : *Women, Piriformis Syndrome, Counseling*

DOI: https://doi.org/10.62017/jkmi

PENDAHULUAN

Piriformis syndrome adalah kondisi muskuloskeletal yang ditandai dengan rasa nyeri pada area pinggul dan bokong, yang bisa menjalar ke area paha. Hal ini disebabkan oleh pemendekan atau kejang otot piriformis, yang menyebabkan kompresi pada saraf skiatik (Elzanie & Borger, 2019). Kondisi ini terjadi ketika saraf perifer skiatik meradang akibat kelainan pada otot piriformis syndrome sering kali tidak terdiagnosis dengan baik dan dianggap sebagai penyebab umum nyeri pada area pinggung. Pada wanita, khususnya anggota posyandu rumah tangga dan anggota posyandu bekerja, memiliki risiko lebih tinggi mengalami PS. Aktivitas sehari-hari seperti duduk dalam waktu lama baik saat menyusui, bekerja di depan komputer, atau saat berkendara serta melakukan aktivitas berlebihan seperti mengangkat beban, menyapu, mengepel, dan kegiatan repetitif lainnya, dapat menjadi faktor penyebab terjadinya piriformis syndrome. Posisi duduk yang tidak ergonomis atau gerakan yang berulang tanpa peregangan yang cukup dapat menyebabkan spasme otot piriformis, yang pada akhirnya menekan saraf skiatik dan menimbulkan gejala seperti nyeri bokong, kesemutan, atau nyeri yang menjalar ke tungkai bawah Penelitian terbaru menunjukkan adanya hubungan signifikan antara durasi duduk yang lama dengan keluhan muskuloskeletal pada punggung bawah.

Sebuah studi oleh Junita et al. (2021) mengungkapkan bahwa duduk dalam waktu yang lama dapat meningkatkan ketegangan pada otot punggung serta pinggul, yang berpotensi menimbulkan ketegangan pada persendian dalam posisi statis untuk waktu yang lama . Selain itu, penelitian oleh Wiguna et al. (2024) menemukan hubungan signifikan antara durasi duduk yang lama dengan kejadian PS pada perajin serati banten, yang pekerjaannya melibatkan posisi duduk dalam waktu lama. Gejala PS dapat mengganggu aktivitas sehari-hari anggota posyandu karena nyeri dan ketidaknyamanan pada bokong dan panggul, yang dapat membuat seseorang sulit duduk untuk waktu yang lama. Gejala seperti nyeri dan kelemahan pada kaki dapat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berjalan dengan normal, serta mempengaruhi kualitas tidur dan keseimbangan tubuh.

Mekanisme terjadinya piriformis syndrome berhubungan dengan kontraktur, penggunaan otot yang berlebihan, atau hipertrofi otot piriformis. Gejala klinisnya cenderung konsisten, di mana pasien sering merasakan nyeri pada area bokong yang dapat menjalar ke saraf skiatik, disertai sensasi terbakar, mati rasa di bagian belakang kaki, kesemutan, dan rasa kebas di bokong (Tomaszewski KA, 2016). Prevalensi piriformis syndrome sulit dipastikan secara tepat, karena sering kali sulit terdiagnosis dengan benar. Diperkirakan kondisi ini menyumbang sekitar 0,3% hingga 6% dari kasus nyeri pada punggung dan paha bagian atas posterior. Insiden nyeri punggung atau panggul diperkirakan mencapai sekitar 40 juta orang di seluruh dunia, dengan sekitar 2,4 juta kasus piriformis syndrome tercatat setiap tahun. Piriformis syndrome lebih sering terjadi pada orang dewasa yang produktif dan dapat muncul pada berbagai jenis pekerjaan. Sekitar 5-36% nyeri punggung bawah disebabkan oleh piriformis syndrome (Mahendrakrisna, 2019). Di Amerika Serikat, rasio kejadian piriformis syndrome pada wanita lebih tinggi dibandingkan pria, yaitu 6:1. Di India, antara September 2010 dan Agustus 2012, sekitar 6,25% (182 dari 2.910 pasien) yang mengunjungi poliklinik rawat jalan didiagnosis dengan piriformis syndrome, dengan rentang usia 15 hingga 81 tahun, dan mengeluhkan nyeri punggung bawah atau bokong disertai ischialgia. Di Asia, piriformis syndrome tercatat sebagai penyebab utama nyeri pada daerah gluteal sebesar 5% (Annisa, 2019). Di Indonesia, prevalensi piriformis syndrome berkisar antara 18-21%, dengan prevalensi pada wanita sebesar 18,2% dan pada pria 13,6%, yang berarti prevalensinya pada wanita enam kali lebih tinggi dibandingkan pria. Sekitar 5-36% nyeri pinggul bawah disebabkan oleh piriformis syndrome (Mahendrakrisna, 2019).

Masalah fisioterapi yang umum ditemui pada kasus ini meliputi nyeri yang menyebar dari bokong hingga betis, penurunan kekuatan otot, keterbatasan gerakan sendi, serta penurunan kemampuan fungsional (Hidayati, 2022). Fisioterapi, sebagai salah satu bentuk layanan kesehatan, memiliki peran penting dalam mengurangi nyeri, meningkatkan kekuatan otot, memperbaiki rentang gerak

DOI: https://doi.org/10.62017/jkmi

sendi (LGS), dan memulihkan kemampuan fungsional pasien untuk meningkatkan kualitas hidup mereka (Musadhad, 2020). Pendekatan fisioterapi yang digunakan untuk mengatasi Piriformis Syndrome mencakup latihan (exercise) dan peregangan (stretching).

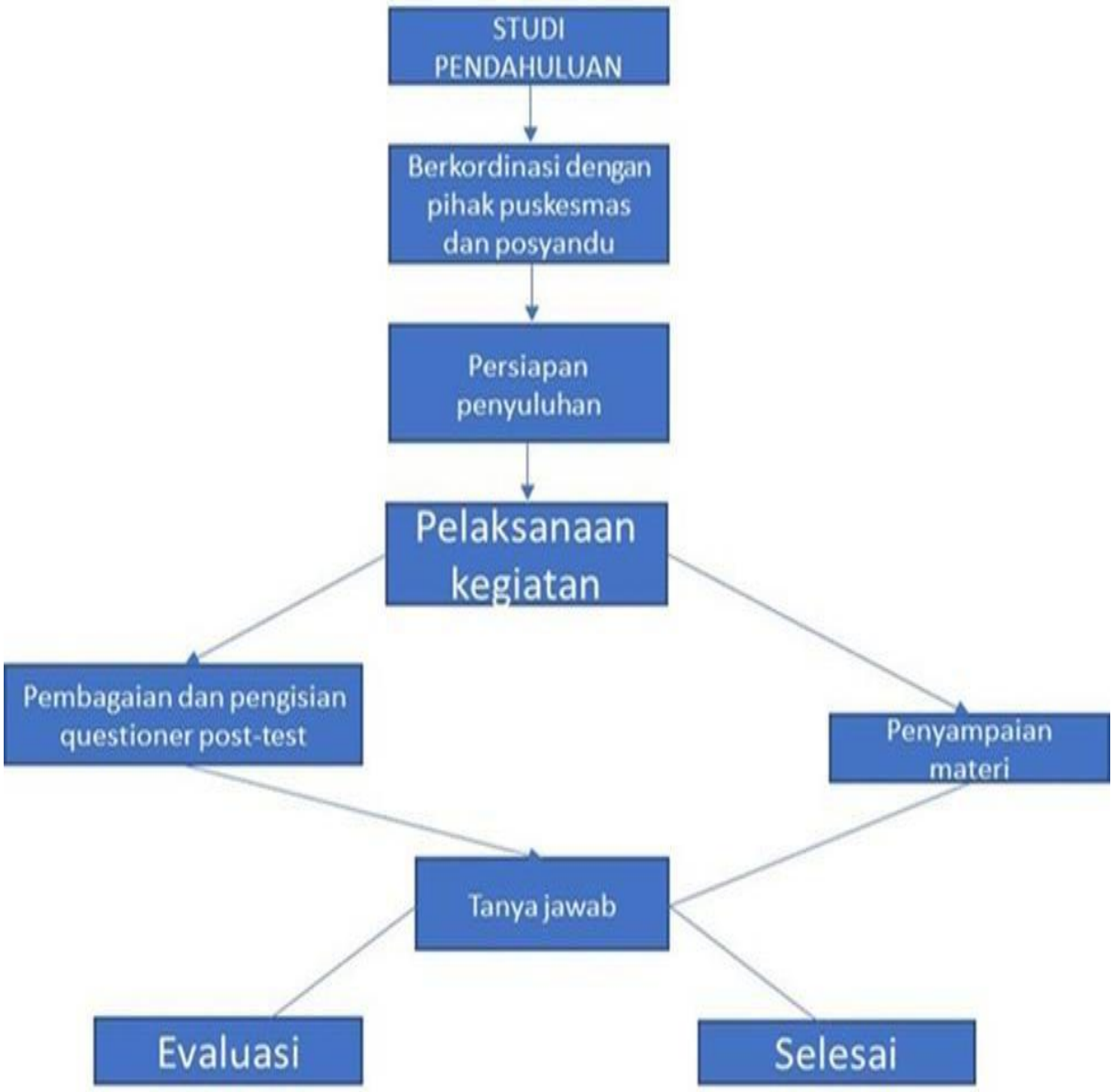
Pemeriksaan awal di lakukan di Posyandu aster way kandis kecamatan tanjung seneng bandar lampung, pada 18 maret 2025. Hasil studi pendahuluan berdasarkan observasi awal melalui wawancara di temukan kebanyakan anggota posyandu tersebut menunjukkan bahwa mengalami sakit pada area pinggul hingga ke kaki. Oleh karna itu peneliti tertarik melakukan edukasi tentang piriformis syndrome dan cara pencegahan nya untuk mengurangi keluhan nyeri tersebut . penelitian ini Namun, pengetahuan mereka tentang sakit pinggul di area tersebut serta kondisi yang mereka alami masih sangat minim.

Banyak anggota posyandu di posyandu itu yang belum mengetahui penyebab sakit dan cara pencegahan yang dapat dilakukan di rumah untuk mengurangi masalah tersebut. Oleh karena itu, tujuan khusus yang ingin dicapai adalah agar para anggota posyandu menyadari pentingnya melakukan latihan mandiri di rumah guna mempercepat pemulihan dari keluhan yang mereka rasakan.

Vol. 2, No. 3 April 2025, Hal. 52-60
DOI: https://doi.org/10.62017/jkmi

METODE

Kerangka Kerja Edukasi



Skema 1. Kerangka Kerja Edukasi

DOI: https://doi.org/10.62017/jkmi

Gambar 1. Media Edukasi Leaflet piriformis syndrome

Metode yang digunakan dengan memberikan edukasi fisioterapi berupa promosi kesehatan tentang piriformis syndrome dengan memberikan latihan sreaching untuk membantu mengurangi sakit maupun nyeri terhadap masyarakat dengan menggunakan leaflet sebagai media promosi sebelum terapi latihan di lakukan, akan diberikan pre-test dan post-test mengenai latihan untuk menilai efektifitas dari penyuluhan yang akan diberikan kepada anggota posyandu anggota posyandu. Edukasi yang diberikan berupa definisi, penyebab, manfaat dan latihan. Kemudian latihan yang diberikan dapat dilakukan oleh anggota posyandu secara mandiri dengan ketentuan

DOI: https://doi.org/10.62017/jkmi

dosis yang telah ditetapkan. Kegiatan dilakukan dengan memberikan pre test dan post test dengan pertanyaan kepada para anggota posyandu anggota posyandu guna mengukur ke efektifan dari penyuluhan yang diberikan serta memberikan informasi fisioterapi berupa latihan

Target Sasaran Dan Tempat Pelaksanaan

Sasaran kegiatan edukasi di posyandu aster way kandis pada anggota posyandu .Pada hari Selasa, 18 Maret 2025 yang beralamatkan di Keluraan Way Kandis Keceamatan Tanjung Seneng , Kota Bandar Lampung, Provinsi Lampung, Indonesia.

Pelaksanaan

Kegiatan diawali dengan perkenalan diri dan memberikan informasi bahwa akan dilaksanakannya edukasi oleh Mahasiswa Profesi Fisisoterapi UMM kepada komunitas wanita, kemudian dilanjutkannya kegiatan pengecekan kesehatan bersama dengan pihak puskesmas dan setelah semua selesai baru dilakukakannya penyuluhan dengan memberikan pengetahuan serta edukasi kepada anggota posyandu tentang Piriformis syndrome dengan menggunakan Leaflet dan mempraktikan langsung bagaimana gerakan latihan stretching dan strengthening bisa dilakukan secara mandiri dirumah. Sesi terakhir adalah tanya jawab dan evaluasi pemahaman warga terutama anggota posyandu mengenai materi yang terlah dipaparkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN DISKUSI

Dokumentasi Kegiatan

Gambar 2 pengenalan diri & pembagian kusioner pre test

Gambar 3 pelaksanaan penyuluhan &sesi tanya jawab

Penyuluhan tentang Piriformis syndrome di POSYANDU Aster Waykanis berjalan dengan baik dan lancar. Sebanyak 20 anggota posyandu yang hadir memberikan respon positif selama penyampaian materi. Para anggota posyandu mendengarkan dengan penuh perhatian. Materi yang disampaikan meliputi pengertian, gejala, penyebab, pencegahan, serta manfaat latihan mandiri (home exercise) bagi penderita sakit di pinggul . Kehadiran anggota posyandu dalam

DOI: https://doi.org/10.62017/jkmi

acara ini disertai antusiasme, karena informasi yang disampaikan menambah pemahaman dan pengetahuan baru yang belum mereka ketahui sebelumnya. Materi yang disampaikan berhasil menarik perhatian para anggota posyandu , terutama karena media yang digunakan berupa leaflet, sehingga memudahkan mereka untuk memahami informasi dan melakukan latihan secara mandiri di rumah. Selama sesi tanya jawab, para anggota posyandu sangat aktif bertanya terkait materi yang disampaikan oleh narasumber, karena mereka ingin mengetahui lebih lanjut tentang kemungkinan pengobatan dan cara pencegahan. Konseling fisioterapi untuk mengatasi sakit pinggul dapat dilakukan oleh anggota posyandu secara mandiri di rumah sambil tetap bergerak aktif. Melakukan olahraga secara teratur selama dua minggu dapat membantu mengurangi intensitas sakit maupun nyeri dengan exercise mapun streaching berfokus pada peningkatan fleksibilitas untuk meredakan sakit, dengan tujuan menguatkan pinggul dan mengurangi rasa sakit. Latihan ini juga berperan dalam menjaga stabilitas melalui penguatan aktif dan pasif pada pinggul .

Selain itu, anggota posyandu dilatih dengan melakukan exercise dan streaching, Latihan-latihan ini bertujuan untuk memperkuat otot panggul yang mengalami sakit dan nyeri , dengan prinsip dasar memperbaiki fleksibilitas dan kekuatan pinggul. Untuk menilai keberhasilan kegiatan penyuluhan, evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil sebelum dan sesudah penyuluhan melalui wawancara. Hasil evaluasi ini dilustrasikan dengan menggunakan , . melalui pre-test dan post-test ini menjadi acuan untuk mengevaluasi efektivitas penyuluhan dalam memberikan informasi dan edukasi kepada anggota posyandu yang menunjukkan perubahan pemahaman peserta sebelum dan setelah penyuluhan, edukasi memahami piriformis syndrome penyebab dan gejala dengan penting nya exercise dan streaching dan cara penanganannya.

Hasil *Pre-Test* Dan *Post-Test*

Tabel 1. Penguasaan materi edukasi

Penguasaan materi	frequensi	Pre-test	Post-test
Nyeri pinggul	20	25	100%
Penyebab nyeri pinggul		20	100%
Pencegahan nyeri Pinggul		20	100%
Penangan nyeri pinggul		15	100%

Hasil kuesioner menunjukkan bahwa sebelum penyuluhan, pengetahuan warga mengenai nyeri pingul sebesar 25%, tentang penyebab nyeri pinggul sebesar 20%, terkait pencegahan sebesar 20%, dan mengenai penanganan nyeri pinggul sebesar 15%. Setelah penyuluhan, pemahaman warga meningkat secara signifikan pada semua materi, dengan persentase mencapai 100% seperti pada Tabel 1.

Sebelum penyuluhan dilaksanakan, pengetahuan anggota posyandu mengenai nyeri pinggul masih sangat terbatas, dan perawatan yang diberikan hanya sebatas penggunaan obat pereda nyeri. Setelah penyuluhan, diharapkan anggota posyandu memiliki kesadaran lebih untuk melakukan latihan mandiri yang dapat membantu mengurangi dan mencegah keluhan Piriformis syndrome atau nyeri pinggul agar tidak semakin parah. Pemahaman dan kesadaran yang tepat dapat membantu meningkatkan kualitas hidup pada anggota posyandu di poasyandu aster pada Kecamatan tanjung seneg way kandis Bandar Lampung.

KESIMPULAN

Dari kegaitan fisioterapi stase kesehatan wanita pada warga di posyandu Aster way kandis kec. Tanjung seneng kota. Bandar lampung. Bisa disimpulkan bahwa Edukasi memahami piriformis syndrome peyebab dan gejala dengan streaching maupun exercise mampu memberikan peningktan pengetahuan tentang cara pencegahan dan penanganan piriformis syndrome secara mandiri dengan melakukan latihan secara aktif. Pada kegiatan kali ini penulis berharap kegiatan penyuluhan ini dapat dilakukan secara rutin di setiap pertemuan di posyandu guna memberikan wawasan dan pencegahan kasus piriformis syndrome pada anggota posyandu .

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dan telah memberikan kontranggota posyandusi dalam kegiatan penyuluhan ini, yaitu anggota posyandu anggota posyandu kader dan di posyandu Aster way kandis Ucapan terima kasih kepada Clinical Educatior di Puskesmas way kandis Anggota posyandu fitria dan Pembimbing Stase Kesehatan wanita Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang Anggota posyandu Nungki marlian yuliadarwati , yang telah membimbing penulis dalam melaksanakan kegiatan sehingga dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Junita, R. G., Pristianto, A., Supriyadi, A., & Susilo, T. E. (2021). Hubungan Aktivitas Duduk Lama Dengan Keluhan Musculoskeletal Pada Punggung Bawah: Critical Review. FISIO MU: Physiotherapy Evidences.

Wiguna, I. A. H. F., Dewi, A. A. N. T. N., & Winaya, I. M. N. (2024). The relationship between sitting duration and piriformis syndrome in handcrafters of serati banten. ResearchGate.

Hashimoto H., Shibahara M. & Osaki M.,Investigation of the effect of passive therapy and active exercise therapy in athletes suspected of low back pain with Piriformis muscle contracture, Journal of Physical Education and Sport, 2023;23(8):2060-2072.

Musadhad M.G., STUDI LITERATUR Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Piriformis Syindrome Dengan Metode Ultrasound Dan Terapi Latihan: Universitas Muhammadiyah Gresik; 2020.

Shah, S. (2022). Pilates Exercises. Pilates and Conditioning for Athletes, 1(4), 97–154.

https://doi.org Mahendrakrisna D., Diagnosis Sindrom Piriformis, Cermin Dunia Kedokteran,

2019;46(7):62-64.

Hashimoto H., Shibahara M. & Osaki M.,Investigation of the effect of passive therapy and active exercise therapy in athletes suspected of low back pain with Piriformis muscle contracture, Journal of Physical Education and Sport, 2023;23(8):2060-2072.

Hidayati H.B., Nyeri punggung bawah: Airlangga University Press; 2022.

Khairunissa H., Hidayati I., Naufal A.F. & Setyawan A., editors. Benefits of Ultrasond, Tens and Hold Rilex Streching in Osteoarthritis Genu Dextra: A Case Study. Academic Physiotherapy Conference Proceeding; 2023.

Latifah K., Pemberian Terapi Latihan, Ultrasound (US) Serta Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS) Pada Pasien Osteoarthritis Knee Bilateral, Jurnal Health Sains, 2022;3(3):420-429.

Vol. 2, No. 3 April 2025, Hal. 52-60
DOI: https://doi.org/10.62017/jkmi

Elzanie A. & Borger J., Anatomy, bony pelvis and lower limb, gluteus maximus muscle, 2019.