

PENINGKATAN PENGETAHUAN MASYARAKAT TENTANG SINDROM PIRIFORMIS MELALUI EDUKASI KESEHATAN DAN EVALUASI PRE-POST TEST PADA PASIEN POLI NEUROLOGI DAN POLI TERKAIT DI RUMAH SAKIT UNIVERSITAS MATARAM

Marthin Fernandes Pasaribu^{1*}, Lalu Gamal Arigi¹, Syahda Aqila Syakir², Afif Farras²,
Muhammad Roby Rizki Akbar², Alifia Amanda Larasati², Saskia Safarinaa Hazaa²
Herpan Syafii Harahap³, Wahida Larastianing³, Febrina Rambu³

¹Program Pendidikan Dokter Spesialis, Fakultas Kedokteran, Universitas Mataram, NTB, Indonesia

²Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Mataram, NTB, Indonesia

³Staf Pengajar Neurologi Fakultas Kedokteran dan Fakultas Kedokteran, Universitas Mataram, NTB, Indonesia

DOI: 10.29303/rk3mja11

Article Info

Received : February 13, 2026

Revised : May 29, 2026

Accepted : May 30, 2026

Abstract: Sindrom piriformis merupakan salah satu penyebab nyeri bokong yang dapat menjalar ke tungkai akibat iritasi atau kompresi nervus ischiadicus oleh otot piriformis. Kondisi ini sering tidak dikenali oleh masyarakat dan kerap disalahartikan sebagai gangguan saraf terjepit akibat kelainan tulang belakang. Kurangnya pemahaman menyebabkan keterlambatan penanganan serta kebiasaan sehari-hari yang justru memperberat keluhan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan pasien dan keluarga mengenai sindrom piriformis melalui edukasi kesehatan di ruang tunggu poli. Penyuluhan dilakukan secara interaktif dan disertai demonstrasi latihan peregangan sederhana. Penilaian dilakukan menggunakan kuesioner sebelum dan sesudah kegiatan. Sebanyak 43 peserta mengikuti kegiatan. Nilai rata-rata *pre-test* sebesar 3,70 dan meningkat menjadi 4,74 setelah penyuluhan. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi singkat yang dilakukan secara langsung di fasilitas pelayanan kesehatan efektif meningkatkan pemahaman masyarakat. Edukasi di ruang tunggu dapat menjadi strategi promotif dan preventif yang sederhana namun berdampak dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap kesehatan muskuloskeletal.

Kata kunci: Edukasi kesehatan, Neurologi, Pengabdian masyarakat, Sindrom piriformis

Citation: Pasaribu, M. F., Arigi, L. G., Syakir, S. A., Farras, A., Akbar, M. R. R., Larasati, A. A., Hazaa, S. S., Harahap, H. S., Larastianing, W., & Rambu, Peningkatan pengetahuan masyarakat tentang sindrom piriformis melalui edukasi kesehatan dan evaluasi *pre-post test* pada pasien poli neurologi dan poli terkait di Rumah Sakit Universitas Mataram. *Jurnal Bakti Mandalika* 2(1):1-5. <https://doi.org/10.29303/rk3mja11>

Pendahuluan

Keluhan nyeri pinggang dan nyeri yang menjalar ke tungkai merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling sering ditemukan di pelayanan rawat jalan. Dalam keseharian praktik klinis, sebagian besar pasien langsung mengaitkan keluhan tersebut dengan kondisi saraf terjepit akibat gangguan pada tulang belakang. Padahal, tidak semua nyeri menjalar

berasal dari kelainan spinal. Salah satu penyebab yang cukup sering tetapi kurang dikenal oleh masyarakat adalah sindrom piriformis.

Sindrom piriformis merupakan kondisi ketika otot piriformis mengalami spasme, ketegangan, atau inflamasi sehingga menekan nervus ischiadicus. Kondisi ini menimbulkan nyeri pada daerah bokong yang dapat menjalar ke paha hingga tungkai. Aktivitas

Email: marthinfp2@gmail.com

duduk dalam waktu lama, postur tubuh yang tidak ergonomis, aktivitas berulang pada panggul, serta kebiasaan membawa benda di saku belakang merupakan faktor yang dapat meningkatkan risiko terjadinya kondisi ini (Probst *et al.*, 2019).

Perubahan pola hidup masyarakat modern yang semakin sedentari menyebabkan keluhan muskuloskeletal menjadi semakin sering ditemukan. Banyak individu yang menghabiskan waktu berjam-jam dalam posisi duduk tanpa peregangan yang memadai. Kondisi ini berkontribusi terhadap meningkatnya ketegangan otot dan gangguan fungsi jaringan lunak di area panggul dan punggung bawah (Shariat *et al.*, 2018).

Edukasi kesehatan yang sederhana dan mudah dipahami menjadi salah satu pendekatan penting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat dalam mengenali faktor risiko, melakukan pencegahan, serta mencari pertolongan medis secara tepat.

Ruang tunggu poli merupakan tempat yang strategis untuk kegiatan edukasi kesehatan. Pasien dan keluarga memiliki waktu tunggu yang cukup dan berada dalam situasi yang mendukung untuk menerima informasi terkait kesehatan. Pendekatan edukasi berbasis fasilitas pelayanan kesehatan terbukti dapat meningkatkan pengetahuan dan mendorong perubahan perilaku yang lebih sehat (WHO, 2021).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan tujuan meningkatkan pemahaman pasien dan keluarga mengenai sindrom piriformis, faktor risiko yang berperan, upaya pencegahan melalui perubahan kebiasaan, serta pentingnya pemeriksaan medis apabila keluhan menetap

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di ruang tunggu Poli Neurologi, Bedah, THT, dan Penyakit Dalam di RS Universitas Mataram selama bulan Januari 2026. Peserta merupakan pasien dan anggota keluarga yang berada di ruang tunggu dan bersedia mengikuti kegiatan hingga selesai. Sebanyak empat puluh tiga peserta berpartisipasi dalam kegiatan ini.

Edukasi diberikan dalam bentuk penyuluhan interaktif menggunakan tampilan layar presentasi *powerpoint* yang berlangsung selama sekitar dua puluh hingga tiga puluh menit. Materi yang disampaikan meliputi pengenalan anatomi sederhana otot piriformis, mekanisme terjadinya sindrom piriformis, gejala yang sering muncul, kebiasaan sehari-hari yang dapat memperberat keluhan, serta langkah-langkah pencegahan. Pada akhir sesi dilakukan demonstrasi latihan peregangan yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah.

Evaluasi pengetahuan dilakukan menggunakan kuesioner *pre-post test* yang terdiri dari lima pertanyaan dengan pilihan jawaban ya atau tidak. Setiap jawaban benar diberikan skor satu sehingga skor maksimal adalah lima. Hasil *pre-test* dan *post-test* dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan nilai rata-rata sebelum dan sesudah edukasi.

Hasil dan Pembahasan

Peserta yang mengikuti kegiatan berasal dari kelompok usia dewasa hingga lansia dengan rentang usia 21 hingga 76 tahun. Sebagian besar peserta menyampaikan bahwa aktivitas harian mereka didominasi oleh posisi duduk dalam waktu lama, baik karena pekerjaan, aktivitas rumah tangga, maupun kebiasaan sehari-hari. Beberapa peserta juga mengeluhkan nyeri pinggang, rasa tidak nyaman pada bokong, atau nyeri yang menjalar ke tungkai, meskipun sebagian lainnya mengikuti kegiatan sebagai pendamping keluarga.



Gambar 1. Dokumentasi Penyampaian Materi di Poli Saraf



Gambar 2. Dokumentasi Penyampaian Materi di Poli



Gambar 3. Dokumentasi Penyampaian Materi di Poli



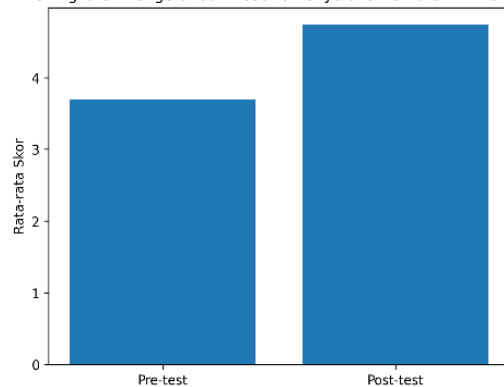
Gambar 4. Dokumentasi Pre-post test

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah dilakukan edukasi. Nilai rata-rata *pre-test* peserta adalah 3,70 dari skor maksimal 5, sedangkan nilai rata-rata *post-test* meningkat menjadi 4,74. Peningkatan sebesar 1,04 poin menunjukkan bahwa informasi yang diberikan dapat diterima dan dipahami dengan baik oleh peserta dalam waktu yang relatif singkat.

Tabel 1. Hasil Evaluasi Pengetahuan Peserta

Parameter	Nilai
Jumlah peserta	43
Rata-rata <i>pre-test</i>	3,70
Rata-rata <i>post-test</i>	4,74
Peningkatan skor	1,04 poin
Persentase peningkatan	20,8%

Peningkatan Pengetahuan Peserta Penyuluhan Sindrom Piriformis



Gambar 5. Tabel Pretest dan Posttest

Pada awal kegiatan, sebagian besar peserta beranggapan bahwa setiap nyeri yang menjalar ke tungkai selalu disebabkan oleh gangguan tulang belakang atau saraf terjepit. Setelah penyuluhan, peserta mulai memahami bahwa gangguan pada otot, khususnya otot piriformis, juga dapat menimbulkan gejala yang serupa. Pemahaman ini penting karena persepsi yang keliru sering kali menimbulkan kecemasan berlebihan dan memengaruhi cara pasien mencari pengobatan.

Kesadaran peserta terhadap faktor risiko juga mengalami peningkatan. Sebagian besar peserta belum menyadari bahwa durasi duduk terlalu lama dapat meningkatkan tekanan pada area gluteal dan menyebabkan ketegangan otot. Setelah diberikan penjelasan, beberapa peserta menyampaikan niat untuk mengubah kebiasaan dengan melakukan peregangan secara berkala atau mengurangi durasi duduk yang terlalu lama. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa edukasi mengenai ergonomi dan aktivitas fisik dapat menurunkan risiko gangguan muskuloskeletal (Shariat *et al.*, 2018).

Topik mengenai kebiasaan menyimpan dompet di saku belakang juga menarik perhatian peserta. Beberapa peserta mengaku baru mengetahui bahwa

kebiasaan tersebut dapat menyebabkan tekanan asimetris pada panggul dan memicu nyeri bokong. Edukasi mengenai faktor mekanik sederhana seperti ini memiliki dampak yang besar karena berkaitan langsung dengan aktivitas sehari-hari.

Demonstrasi latihan peregangan menjadi bagian yang paling diminati dalam kegiatan ini. Pendekatan praktik langsung membantu peserta memahami gerakan secara visual dan meningkatkan kepercayaan diri untuk melakukannya secara mandiri di rumah. Beberapa peserta bahkan mencoba gerakan selama sesi berlangsung dan melaporkan rasa lebih nyaman setelah peregangan. Intervensi berbasis latihan sederhana telah terbukti efektif dalam mengurangi nyeri dan meningkatkan fungsi pada gangguan muskuloskeletal ringan hingga sedang (Koes *et al.*, 2020).

Selain peningkatan pengetahuan mengenai pencegahan, peserta juga menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya evaluasi medis apabila nyeri tidak membaik. Sebelum kegiatan, sebagian peserta cenderung menunda pemeriksaan dengan harapan keluhan akan hilang dengan sendirinya. Setelah edukasi, peserta memahami bahwa nyeri yang menetap memerlukan penilaian lebih lanjut untuk mencegah keterlambatan diagnosis.

Suasana kegiatan yang berlangsung secara santai dan komunikatif turut mendukung keberhasilan penyuluhan. Peserta merasa lebih nyaman untuk bertanya dan berbagi pengalaman pribadi. Pendekatan yang humanis dan menggunakan bahasa sederhana menjadi faktor penting dalam meningkatkan keterlibatan peserta. Kegiatan ini tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga membangun hubungan yang lebih empatik antara tenaga kesehatan dan masyarakat.

Pemanfaatan ruang tunggu sebagai media edukasi terbukti efektif karena dapat menjangkau kelompok sasaran tanpa memerlukan waktu tambahan bagi peserta. Model edukasi seperti ini dapat menjadi bagian dari strategi promotif dan preventif di fasilitas pelayanan kesehatan, terutama dalam menghadapi meningkatnya beban penyakit muskuloskeletal di masyarakat (WHO, 2021).

Kesimpulan

Edukasi kesehatan mengenai sindrom piriformis yang dilakukan di ruang tunggu poli mampu meningkatkan pengetahuan pasien dan keluarga secara bermakna. Peningkatan nilai rata-rata dari 3,70 menjadi 4,74 menunjukkan bahwa penyuluhan singkat yang disampaikan secara komunikatif dan aplikatif dapat memberikan dampak yang nyata.

Pendekatan edukasi berbasis ruang tunggu merupakan strategi yang sederhana namun efektif

dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai faktor risiko, pencegahan, dan pentingnya penanganan dini terhadap keluhan muskuloskeletal. Kegiatan serupa perlu dilakukan secara berkelanjutan sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam pelayanan kesehatan.

Kesimpulan

Edukasi kesehatan mengenai sindrom piriformis yang dilakukan di ruang tunggu poli mampu meningkatkan pengetahuan pasien dan keluarga secara bermakna. Peningkatan nilai rata-rata dari 3,70 menjadi 4,74 menunjukkan bahwa penyuluhan singkat yang disampaikan secara komunikatif dan aplikatif dapat memberikan dampak yang nyata.

Pendekatan edukasi berbasis ruang tunggu merupakan strategi yang sederhana namun efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai faktor risiko, pencegahan, dan pentingnya penanganan dini terhadap keluhan muskuloskeletal. Kegiatan serupa perlu dilakukan secara berkelanjutan sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam pelayanan kesehatan.

Daftar Pustaka

Probst D, Stout A, Hunt D. Piriformis syndrome: A narrative review of the anatomy, diagnosis, and treatment. *PM&R*. 2019;11(Suppl 1):S54-S63.

<https://doi.org/10.1002/pmrj.12189>

Shariat A, Cleland JA, Danaee M, et al. Effects of stretching and ergonomic training on musculoskeletal disorders: A systematic review. *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation*. 2018;31(3):427-440.

<https://doi.org/10.3233/BMR-170920>

Koes BW, van Tulder MW, Thomas S. Diagnosis and treatment of low back pain and related musculoskeletal disorders: Updated overview. *BMJ*. 2020;368:m157.

<https://doi.org/10.1136/bmj.m157>

Hopayian K, Song F, Riera R, Sambandan S. The clinical features of piriformis syndrome: Updated evidence review. *European Spine Journal*. 2021;30(5):1123-1132.

<https://doi.org/10.1007/s00586-020-06603-6>

World Health Organization. WHO guideline on health promotion and disease prevention interventions. Geneva: WHO; 2021.

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240031462>

Ferreira ML, de Luca K, Haile LM, et al. Global, regional, and national burden of low back pain, 1990-2020, its

attributable risk factors, and projections to 2050: a systematic analysis of the Global Burden of Disease Study 2021. *Lancet Rheumatology*. 2023;5(6):e316-e329.

DOI

[https://doi.org/10.1016/S2665-9913\(23\)00098-X](https://doi.org/10.1016/S2665-9913(23)00098-X)

See YKC, Lai D, Tang CYK, et al. Health literacy and health outcomes in patients with low back pain: a systematic review. *Disability and Rehabilitation*. 2022.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8276540/>

Nutbeam D, Lloyd JE. Understanding and responding to health literacy as a social determinant of health. *Annual Review of Public Health*. 2021;42:159-173.

<https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-090419-102529>

Boyajian-O'Neill LA, McClain RL, Coleman MK, Thomas PP. Diagnosis and management of piriformis syndrome: an updated review. *Current Reviews in Musculoskeletal Medicine*. 2022.

<https://link.springer.com/journal/12178>

Page P. Current concepts in muscle stretching for exercise and rehabilitation. *Int J Sports Phys Ther*. 2021;16(1):38-52.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3273886/>

Don Nutbeam, Danielle M Muscat, Health Promotion Glossary 2021, *Health Promotion International*, Volume 36, Issue 6, December 2021, Pages 1578-1598,

<https://doi.org/10.1093/heapro/daaa157>