



## Penyuluhan Fisioterapi Mengenai Nyeri Punggung Bawah Pada Lansia di Puskesmas Kendalsari Kota Malang

Seizila Neya Yasyfa<sup>\*1</sup>, Safun Rahmanto<sup>2</sup>, Bonita Suharto<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang

<sup>3</sup>UPT Puskesmas Kendalsari Kota Malang, Indonesia

\*e-mail: seizilaaneyaaa@gmail.com

DOI : 10.62354/healthcare.v3i3.131

Received : September 8<sup>th</sup> 2025 Revised : September 12<sup>th</sup> 2025 Accepted : September 30<sup>th</sup> 2025

### Abstrak

Nyeri punggung bawah didefinisikan sebagai nyeri pada area punggung bagian bawah, yang dapat bersifat nyeri lokal, radikuler atau keduanya dan terlokalisasi di antara arkus kosta bagian bawah, khususnya daerah lumbosacral dan disertai nyeri menjalar ke tungkai dan kaki. Faktor utama penyebab low back pain adalah masalah ergonomi. Selain itu, pekerjaan yang melibatkan gerakan berulang secara berlebihan, posisi tubuh yang tidak tepat. Metode yang digunakan adalah promosi kesehatan dengan memberikan penyuluhan dan edukasi mengenai nyeri punggung bawah serta penatalaksanaan fisioterapi berupa peregangan yang dapat dilakukan secara mandiri. Media yang digunakan ialah leaflet. Tujuan dari penyuluhan untuk memberikan edukasi dan penanganan fisioterapi serta menambah pengetahuan terkait nyeri punggung bawah pada lansia di Puskesmas Kendalsari Kota Malang. Berdasarkan hasil evaluasi terdapat peningkatan pengetahuan dan pemahaman mengenai nyeri punggung bawah untuk mencegah dan mengurangi nyeri punggung bawah.

**Kata kunci:** penyuluhan, fisioterapi, lansia, nyeri punggung

### Abstract

*Low back pain is defined as pain in the lower back area, which can be local, radicular or both and localized between the lower costal arches, especially the lumbosacral region and accompanied by pain radiating to the legs and feet. The main factor causing low back pain is ergonomic problems. In addition, work that involves excessive repetitive movements, improper body position. The method used is health promotion by providing counseling and education about low back pain and physiotherapy management in the form of stretching that can be done independently. The media used is a leaflet. The purpose of the counseling is to provide education and physiotherapy treatment and increase knowledge related to low back pain in the elderly at the Kendalsari Health Center, Malang City. Based on the evaluation results, there was an increase in knowledge and understanding of low back pain to prevent and reduce low back pain.*

**Keywords:** *counseling, physiotherapy, elderly, low back pain*

### A. PENDAHULUAN

Fisioterapi merupakan salah satu bentuk pelayanan kesehatan yang bertujuan untuk membantu individu atau perorangan dalam mengembangkan, memelihara, dan memulihkan kemampuan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan penanganan manual, peningkatan gerak, memanfaatkan peralatan (elektroterapis dan mekanis) pelatihan

fungsi, dan komunikasi. Bentuk pelayanan ini diberikan melalui pendekatan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif (PMK, 2015). Fisioterapi komunitas dalam bentuk penyuluhan merupakan salah satu

upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang kesehatan (Rosadi *et al.*, 2021). Sasaran pada kegiatan penyuluhan ini adalah lansia di Puskesmas Kendalsari, Kota Malang.

Lanjut usia atau lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas (Hakim, 2020). Menurut *World Health Organization* (WHO) dalam Yuswatiningsih & Suhariati, (2021), kategori usia lansia dibagi menjadi empat, yaitu: usia pertengahan (*middle age*) yaitu antara usia 45-59 tahun, lanjut usia (*elderly*) yaitu antara usia 60-74 tahun, lanjut usia tua (*old*) yaitu antara usia 75-90 tahun dan usia sangat tua (*very old*) yaitu di atas usia 90 tahun. Dengan bertambahnya usia, seseorang biasanya mengalami penurunan dalam berbagai aspek kesehatan, khususnya pada kesehatan fisik. Melemahnya kesehatan fisik ini dapat berdampak pada menurunnya fungsi tubuh yang berhubungan dengan proses penuaan (Jannah *et al.*, 2023).

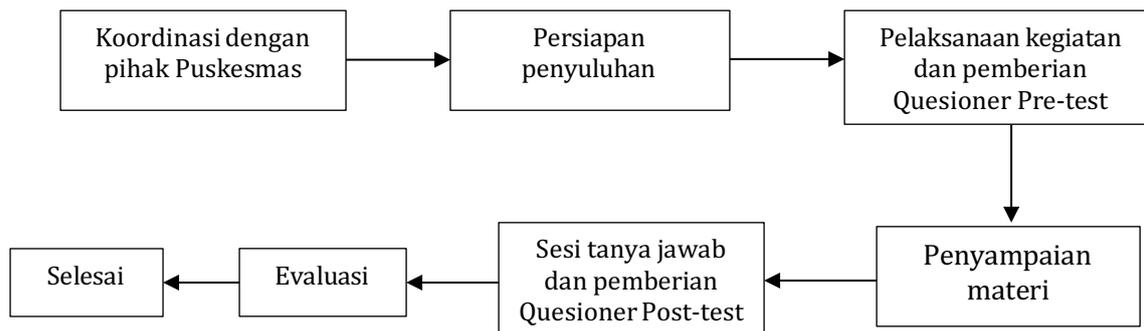
Proses penuaan pada lansia umumnya disertai dengan beragam perubahan, salah satunya fisiologis pada lansia meningkatkan risiko munculnya penyakit degeneratif. Penyakit ini terjadi akibat memburuknya jaringan atau organ tubuh seiring waktu. Kondisi degeneratif dapat memicu gangguan muskuloskeletal yang berdampak pada kesehatan lansia, seperti nyeri, gangguan mobilitas, risiko jatuh, patah tulang, serta keterbatasan dalam aktivitas harian (Jannah *et al.*, 2023). Nyeri punggung bawah atau *low back pain* merupakan salah satu keluhan muskuloskeletal yang sering terjadi di masyarakat. Keluhan ini dapat terjadi pada setiap orang, baik jenis kelamin, ras, usia, status pendidikan dan profesi (Rahmawati, 2021).

Nyeri punggung bawah didefinisikan sebagai nyeri pada area punggung bagian bawah, yang dapat bersifat nyeri lokal, radikuler atau keduanya dan terlokalisasi di antara arkus kosta bagian bawah, khususnya daerah lumbosacral dan disertai nyeri menjalar ke tungkai dan kaki (Andriani *et al.*, 2023). Faktor utama penyebab *low back pain* adalah masalah ergonomi. Selain itu, pekerjaan yang melibatkan gerakan berulang secara berlebihan, posisi tubuh yang tidak tepat, sikap statis dalam waktu lama, membungkuk, memutar serta kurangnya waktu istirahat. (Simanjuntak *et al.*, 2020). Berdasarkan penelitian *Community Oriented Program for Control of Rheumatic Disease* (COPORD), menunjukkan bahwa prevalensi nyeri punggung sebesar 18,2% pada laki-laki dan sebesar 13,6% pada wanita di Indonesia.

Oleh karena itu, tujuan dari penyuluhan ini adalah untuk memberikan edukasi dan penanganan fisioterapi berupa *stretching* atau peregangan terkait nyeri punggung bawah sehingga dapat memperbaiki keluhan yang telah dirasakan dan mencegah terjadinya penyakit nyeri punggung bawah serta menambah pengetahuan mengenai nyeri punggung bawah meliputi penyebab, tanda gejala, pencegahan serta penanganan pada lansia di Puskesmas Kendalsari Kota Malang.

## B. METODE

Pada kegiatan ini menggunakan metode promosi kesehatan dengan memberikan penyuluhan dan edukasi mengenai nyeri punggung bawah atau *low back pain* serta penatalaksanaan fisioterapi berupa latihan peregangan yang dapat dilakukan secara mandiri. Penyuluhan ini menggunakan leaflet sebagai media promosi. Kegiatan dilakukan dengan memberikan *pre-test* dan *post-test* berupa pertanyaan seputar pengetahuan tentang nyeri punggung. Hasil *pre-test* dan *post-test* ini digunakan guna mengukur keefektifan dari penyuluhan yang telah diberikan pada lansia di Puskesmas Kendalsari, Kota Malang. Kerangka kerja kegiatan pengabdian yang digunakan sebagai berikut:



Bagan 1. Kerangka Kerja Kegiatan Pengabdian

Pada kegiatan ini menggunakan metode promosi kesehatan dengan memberikan penyuluhan dan edukasi mengenai nyeri punggung bawah atau *low back pain* serta penatalaksanaan fisioterapi berupa latihan peregangan yang dapat dilakukan secara mandiri. Penyuluhan ini menggunakan leaflet sebagai media promosi. Kegiatan dilakukan dengan memberikan *pre-test* dan *post-test* berupa pertanyaan seputar pengetahuan tentang nyeri punggung. Hasil *pre-test* dan *post-test* ini digunakan guna mengukur keefektifan dari penyuluhan yang telah diberikan pada lansia di Puskesmas Kendalsari, Kota Malang.

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Target sasaran penyuluhan adalah lansia di Puskesmas Kendalsari. Kegiatan penyuluhan dilakukan di Jl. Cengger Ayam I No. 8, Tulusrejo, Kec. Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur. Pada hari Senin, 14 April 2025 pukul 07.30-08.00 WIB. Pada kegiatan ini diawali dengan pengenalan diri dan meminta izin untuk melakukan penyuluhan kepada lansia di Puskesmas Kendalsari. Setelah itu, penulis mempersiapkan semua materi yang akan disampaikan pada penyuluhan ini serta membuat leaflet sebagai media promosi kesehatan untuk menyampaikan materi dan demonstrasi dengan beberapa latihan peregangan.

Pelaksanaan penyuluhan kali ini ialah dengan memberikan ilmu pengetahuan serta edukasi mengenai penanganan dan pencegahan pada kasus nyeri punggung bawah kepada lansia. Sebelum dan sesudah penyuluhan dilakukan *pre-test* dan *post-test* terkait materi yang disampaikan. Materi yang akan dijelaskan pada penyuluhan ini meliputi pengertian, penyebab, tanda dan gejala, pencegahan, edukasi dan latihan yang dapat dilakukan secara mandiri. Setelah menjelaskan materi ada sesi diskusi dan tanya jawab kepada lansia. Pada saat penyampaian materi, para lansia mendengarkan materi yang disampaikan dengan baik. Selain itu materi yang disampaikan menjadi sangat menarik karena didukung dengan adanya gambar pada leaflet serta pendemonstrasian beberapa latihan nyeri punggung. Penyuluhan mengenai penanganan dan pencegahan nyeri punggung ini berjalan lancar dan memberikan respon positif. Para peserta antusias mengikuti dan memperhatikan kegiatan penyuluhan ini karena materi yang disampaikan juga menarik dan dapat melakukan pencegahan mengenai nyeri punggung bawah dengan perbaikan postur saat berdiri, duduk, dan postur saat mengangkat barang. Dalam penyuluhan ini terdapat 15 lansia yang berperan aktif dalam kegiatan penyuluhan.

Dibawah ini merupakan dokumentasi pelaksanaan kegiatan:



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan

**LATIHAN PEREGANGAN**

1. 2. 3. 4. 5. 6.

7. Child's Pose

8. Cat and Cow Stretch

9. Knee to Chest Stretch

**NYERI Punggung Bawah (LOW BACK PAIN)**

Profesi Fisioterapis Universitas Muhammadiyah Malang 2025

SEIZILA NEYA YASYFA 202420640110170

**Apa itu Nyeri Punggung Bawah?**

Low Back Pain (LBP) adalah rasa nyeri yang dirasakan pada area punggung bagian bawah dengan atau tanpa disertai rasa nyeri menjalar hingga ke kaki

**Gejala LBP**

- Nyeri pada area punggung bawah
- Nyeri menjalar dari punggung ke kaki
- Kesulitan dalam bergerak seperti berdiri, berjalan, membungkuk, dan mengangkat beban
- Nyeri bertambah saat duduk terlalu lama

**Penyebab LBP**

- Cedera atau trauma
- Postur tubuh yang kurang baik
- Mengangkat beban berat dengan cara yang tidak tepat
- Pengeroposan tulang belakang

**Cara Mencegah LBP**

- Rutin melakukan peregangan
- Istirahat yang cukup
- Menerapkan posisi kerja yang benar
- Menggunakan teknik mengangkat beban yang tepat

**EDUKASI**

1. Postur tubuh saat berdiri

2. Postur tubuh saat duduk

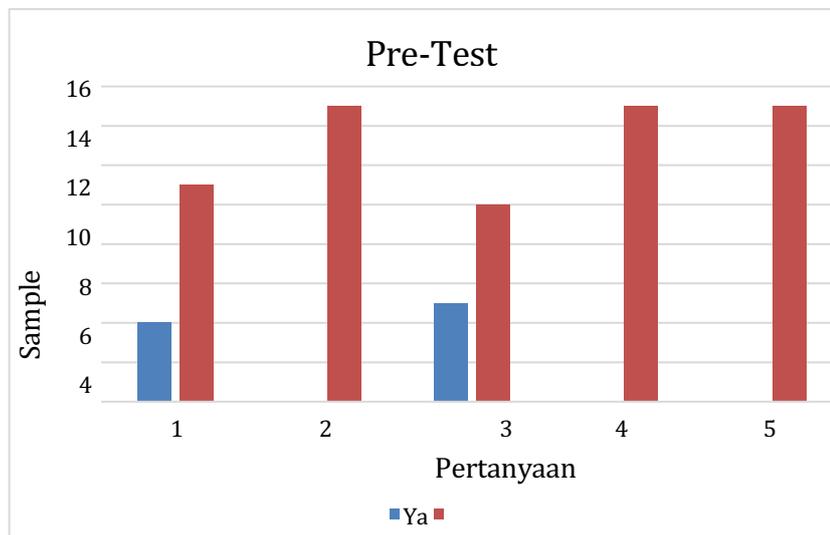
3. Cara mengangkat barang

Gambar 2. Leaflet sebagai Media Penyuluhan



Gambar 3. Demonstrasi Latihan Peregangan Nyeri Punggung

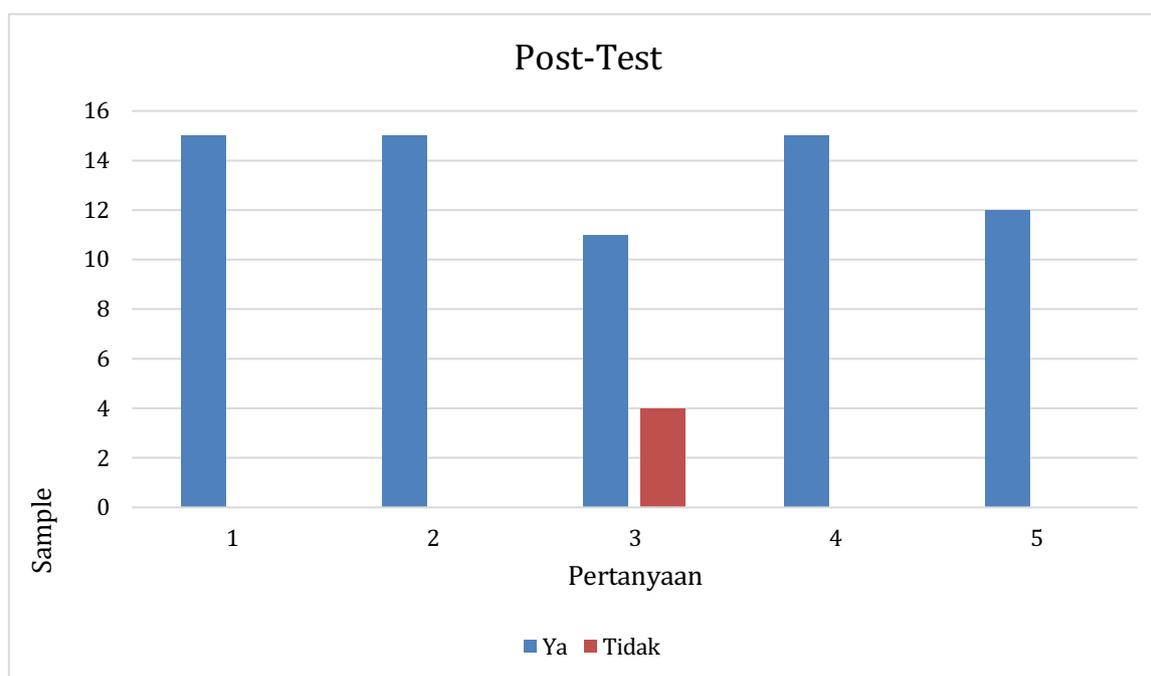
Grafik 1. Hasil *Pre-test*



Penyuluhan mengenai penatalaksanaan fisioterapi pencegahan dan penanganan terhadap nyeri punggung bawah yang dapat dilakukan mandiri dirumah dengan latihan peregangan atau *stretching*. Peregangan atau *stretching* adalah aktivitas fisik yang melibatkan pemanjangan otot dengan tujuan untuk fleksibilitas otot (Agus Widodo *et al.*, 2022). *Chair stretching* adalah peregangan yang dilakukan dengan posisi duduk dan dapat dilakukan di

sela-sela pekerjaan yang berguna untuk meningkatkan sirkulasi peredaran darah pada punggung, dan mampu mengurangi nyeri punggung bawah (Ardiansyah *et al.*, 2023). *Stretching* merupakan aktivitas sederhana yang dapat membuat tubuh merasa lebih baik untuk mengatasi ketegangan serta kekakuan otot. Jika dilakukan dengan benar, peregangan dapat mencegah dan membantu pemulihan nyeri punggung akibat terlalu lama duduk, berdiri, bungkuk ataupun karena sikap kerja yang salah. Untuk dosis penatalaksanaan latihan peregangan dilakukan 2-3 kali seminggu ditahan selama 15-30 detik, dilakukan 3 kali pengulangan dalam 2 kali sehari (Afia *et al.*, 2018).

Berdasarkan hasil yang tertera pada Grafik 1, didapatkan hasil dari 5 pertanyaan yang diberikan kepada 15 lansia di Puskesmas Kendalsari sebelum dilakukan penyuluhan tentang nyeri punggung bawah dengan pertanyaan pertama terdapat 3 orang yang menjawab "Ya" dan 11 orang menjawab "Tidak", pertanyaan kedua terdapat 15 orang menjawab "Tidak", pertanyaan ketiga terdapat 5 orang menjawab "Ya" dan 10 orang menjawab "Tidak", pertanyaan keempat terdapat 15 orang menjawab "Tidak", pertanyaan kelima terdapat 15 orang menjawab "Tidak".



**Grafik 2. Hasil Post-test**

Berdasarkan hasil yang tertera pada Grafik 2, didapatkan hasil dari 5 pertanyaan yang diberikan kepada 15 lansia di Puskesmas Kendalsari sesudah dilakukan penyuluhan tentang nyeri punggung bawah dengan pertanyaan pertama terdapat 15 orang yang menjawab "Ya", pertanyaan kedua terdapat 15 orang menjawab "Ya", pertanyaan ketiga terdapat 11 orang menjawab "Ya" dan 4 orang menjawab "Tidak", pertanyaan keempat terdapat 15 orang menjawab "Ya", pertanyaan kelima terdapat 15 orang menjawab "Ya".

**Tabel 1. Hasil Evaluasi Pre test dan Post test**

No	Pertanyaan	Pre test		Post test	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1.	Apakah anda tahu apa itu nyeri punggung atau low back pain?	3	11	15	0
2.	Apakah anda tahu penyebab dari nyeri punggung bawah?	0	15	15	0

3.	Apakah anda pernah merasakan nyeri punggung bawah?	5	10	11	4
4.	Apakah anda tahu tentang cara pencegahan nyeri pada punggung bawah?	0	15	15	0
5.	Apakah anda tahu cara penanganan pada nyeri punggung bawah?	0	15	15	0

Berdasarkan hasil yang tertera pada Grafik 1 dan Tabel 1, sebelum dilaksanakan kegiatan penyuluhan pada lansia di Puskesmas Kendalsari Kota Malang, para lansia cenderung kurang mengetahui tentang nyeri punggung bawah, dan setelah dilaksanakan penyuluhan pada lansia menjadi lebih tahu tentang nyeri punggung bawah. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan terhadap pengetahuan dan pemahaman tentang nyeri punggung bawah dan penanganan pada kasus nyeri punggung bawah pada lansia di Puskesmas Kendalsari Kota Malang.

#### D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan pada 15 responden lansia di Puskesmas Kendalsari dapat disimpulkan bahwa kegiatan berjalan dengan lancar dan terdapat peningkatan pengetahuan dan pemahaman mengenai nyeri punggung bawah. Kegiatan ini juga menambah wawasan lansia tentang cara pencegahan dan penanganan untuk mengurangi nyeri punggung bawah.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Afia, F. N., Oktaria, D., Kedokteran, F., Lampung, U., Kedokteran, B. P., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2018). Pengaruh Stretching Terhadap Pekerja yang Menderita Low Back Pain The Effect of Stretching for Worker who Suffer Low Back Pain. *Unila*, 5, 478–482.
- Agus Widodo, Muhamad Elfitra Salam, Nikmatul Oktavia, Niswatin Jamilah, Naufal Falah, Kamela Afrelia, & Ade Gunawan. (2022). Edukasi Dan Penanganan Fisioterapi Untuk Mengurangi Keluhan Neck Pain Pada Karyawan Rumah Makan Pangeran Kota Jambi. *Perigel: Jurnal Penyuluhan Masyarakat Indonesia*, 1(4), 61–68. <https://doi.org/10.56444/perigel.v1i4.268>
- Andriani, A., Rohmatillah, D. T. M., & Syahputro, D. (2023). Analisis Faktor Risiko Low Back Pain Pada Pekerja Industri. *CoMPHI Journal: Community Medicine and Public Health of Indonesia Journal*, 4(1), 51–59. <https://doi.org/10.37148/comphijournal.v4i1.136>
- Ardiansyah, N., Rahmanto, S., & Rahmawati, Y. (2023). Penyuluhan Fisioterapi Low Back Pain pada Pekerja Industri Keripik Sanan Kota Malang. *Inovasi Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 253–258. <https://doi.org/10.54082/ijpm.156>
- Hakim, L. N. (2020). Urgensi Revisi Undang-Undang tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. *Aspirasi: Jurnal Masalah-Masalah Sosial*, 11(1), 43–55. <https://doi.org/10.46807/aspirasi.v11i1.1589>
- Jannah, E. A., Irawan, D. S., & Prasetya, A. M. (2023). Edukasi dan Strategi Terapi Latihan Berbasis Rumah untuk Mengurangi Keluhan Nyeri Lutut di Posyandu Lansia Kelurahan Bandungrejosari Malang. *Jurnal ABDIMAS-KU: Jurnal Pengabdian Masyarakat Kedokteran*, 2(1), 7. <https://doi.org/10.30659/abdimasku.2.1.7-15>
- PMK. (2015). *PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 65 TAHUN 2015 TENTANG STANDAR PELAYANAN FISIOTERAPI*. 1–53.
- Rahmawati, A. (2021). Risk factor of low back pain. *Jmh*, 3(1), 402–406.
- Rosadi, R., Mabruur, A., & Wardojo, S. S. I. (2021). Pelaksanaan Fisioterapi Komunitas Dalam Upaya Meningkatkan Kesadaran Tentang Cedera Olahraga Pada Pemain Bola Voli Putri Generasi

Muda Juata Laut. *Jurnal Pengabdian Masyarakat IPTEKS*, 7(2), 242–246.  
<https://doi.org/10.32528/jpmi.v7i2.5147>

Simanjuntak, E. Y. B., Silitonga, E., & Aryani, N. (2020). Latihan Fisik dalam Upaya Pencegahan Low Back Pain (LBP). *Jurnal Abdidas*, 1(3), 119–124. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v1i3.21>

Yuswatiningsih, E., & Suhariati, H. I. (2021). Hubungan tingkat pendidikan dengan kemandirian lansia dalam memenuhi kebutuhan sehari hari. *Hospital Majapahit*, 13(1), 61–70.