



## Penyuluhan Fisioterapi Komunitas Dalam Meningkatkan Pengetahuan Tentang *Low Back Pain* Di Posyandu RW 5 Puskesmas Rampal Celaket, Kota Malang

Rizky Dini Utami<sup>1</sup>✉, Sri Sunaringsih Ika Wardojo<sup>2</sup>, Agustin Selviana<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup> Program Studi Profesi Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

<sup>3</sup>UPT Puskesmas Rampal Celaket

\*e-mail: [rutami124@gmail.com](mailto:rutami124@gmail.com)<sup>1</sup>, [sunaringsih@umm.ac.id](mailto:sunaringsih@umm.ac.id)<sup>2</sup>, [selfiana.agustin85@gmail.com](mailto:selfiana.agustin85@gmail.com)<sup>3</sup>

DOI : 10.62354/healthcare.v2i2.43

Received : October 21<sup>st</sup> 2024 Revised : October 25<sup>th</sup> 2024 Accepted : October 31<sup>st</sup> 2024

### Abstrak

*Low Back Pain* (LBP), atau yang umum dikenal sebagai Nyeri Punggung Bawah, merupakan salah satu masalah kesehatan muskuloskeletal yang paling sering terjadi. Kondisi ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk infeksi, degenerasi jaringan, neoplasma, trauma, gangguan bawaan, penyakit metabolik, dan gangguan autoimunitas. Beberapa faktor risiko yang meningkatkan kejadian LBP antara lain aktivitas fisik berlebihan dalam jangka panjang, stres, kebiasaan mengangkat beban berat, obesitas, serta posisi duduk yang lama. Program penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai Nyeri Punggung Bawah, dengan fokus pada faktor penyebab, upaya pencegahan, serta latihan mandiri di rumah yang dapat membantu mengurangi gejala Nyeri Punggung Bawah. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan dengan pendekatan promotif dan preventif dalam fisioterapi, menggunakan media poster sebagai alat bantu edukasi tentang *Low Back Pain*, serta memberikan contoh latihan McKenzie sebagai panduan latihan mandiri bagi komunitas lansia. Kegiatan ini dilengkapi dengan sesi tanya jawab guna mengukur efektivitas penyuluhan serta memperkuat pemahaman peserta mengenai latihan mandiri. Kegiatan penyuluhan ini berlangsung dengan lancar dan dapat diterima dengan baik oleh peserta Posyandu Lansia RW.05, Kelurahan Rampal Celaket. Evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta dari 0% menjadi 100% setelah penyuluhan. Program ini terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman lansia tentang *Low Back Pain*.

**Kata Kunci:** lansia, *low back pain*, penyuluhan

### Abstract

*Low Back Pain* (LBP), commonly known as Lower Back Pain, is one of the most prevalent musculoskeletal health issues. This condition may be attributed to various factors, including infections, tissue degeneration, neoplasms, trauma, congenital disorders, metabolic diseases, and autoimmune conditions. Several risk factors contribute to the incidence of LBP, such as prolonged excessive physical activity, stress, habitual lifting of heavy loads, obesity, and extended sitting. This educational program aims to enhance the knowledge of elderly individuals regarding lower back pain, with a focus on causative factors, preventive measures, and self-directed exercises at home to help alleviate symptoms of lower back pain. The educational activity was conducted using a promotive and preventive approach in physiotherapy, employing posters as educational aids on *Low Back Pain*, and providing demonstrations of McKenzie exercises as a guide for self-directed exercises among the elderly community. The session included a Q&A component to assess the effectiveness of the program and to reinforce participants' understanding of self-exercise practices. This educational program was carried out smoothly and was well-received by the elderly participants at Posyandu Lansia RW.05, Rampal Celaket Village. Evaluation results indicated an increase in participants' knowledge from 20% to 100% following the program. This initiative proved effective in enhancing elderly participants' understanding of *Low Back Pain*.

**Keywords:** elderly, *low back pain*, education

## 1. PENDAHULUAN

Fisioterapi merupakan layanan kesehatan yang bertujuan untuk mengembangkan, merawat, dan memulihkan kemampuan gerak serta fungsi tubuh sepanjang kehidupan. Layanan ini diberikan melalui teknik manual, peningkatan gerak, penggunaan peralatan seperti elektroterapi dan perangkat mekanis, pelatihan fungsional, dan komunikasi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2015). Salah satu pendekatan fisioterapi untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang kesehatan adalah melalui penyuluhan di komunitas (Rosadi et al., 2021). Sasaran utama dari program ini adalah para lanjut usia dalam komunitas. Seiring bertambahnya usia, kemampuan tubuh untuk regenerasi menurun, yang dapat memicu masalah psikologis, penurunan fisik, kesehatan mental, serta berdampak secara ekonomi. Kesehatan tubuh, termasuk punggung sebagai penopang gerakan tubuh, memiliki peran penting dalam menunjang aktivitas harian (Afifa et al., 2023).

Sekitar 1,71 miliar orang memiliki kondisi muskuloskeletal di seluruh dunia. Kondisi muskuloskeletal adalah penyebab utama kecacatan di seluruh dunia Terdapat lima kondisi umum, termasuk *Rheumatoid Arthritis* (RA), *Osteoarthritis* (OA), *Low Back Pain* (LBP) dan *Neck Pain* (NP), dengan *Low Back Pain* (LBP) menjadi penyebab utama kecacatan di 160 negara (Luan et al., 2018). Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar (2018), prevalensi penyakit muskuloskeletal di Indonesia yang pernah didiagnosis oleh tenaga kesehatan yaitu 11,9% dan berdasarkan diagnosis atau gejala yaitu 24,7%. Angka kejadian *Low Back Pain* di Indonesia masih tergolong tinggi dengan prevalensi cedera sebesar 6,5%. Tingginya angka kejadian tersebut disebabkan oleh faktor pekerjaan seperti pekerjaan yang bersifat repetitif, yang memaksakan tenaga, dan pekerjaan yang statis.

*Low Back Pain* (LBP) atau biasa dikenal juga dengan Nyeri Punggung Bawah merupakan salah satu masalah kesehatan muskuloskeletal yang paling sering terjadi dengan prevalensi tertinggi pada populasi dewasa membawa risiko kronisasi dan kecacatan yang tinggi, sehingga secara global, menjadi penyebab relevan dari beban medis, sosial dan ekonomi suatu negara karena permintaan untuk perawatan dan biaya yang sangat tinggi. LBP terjadi di semua negara baik negara berkembang hingga negara maju, semua kelompok umur dari anak-anak hingga lansia, dan hampir semua orang selama hidup dengan kondisi akut atau kronis (Oliveira et al., 2018).

Kondisi LBP disebabkan oleh karena kondisi infeksi, degeneratif, neuromuscular, trauma, gangguan kongenital, penyakit metabolik dan autoimunitas. Dari berbagai etiologi tersebut, penyebab utama yang sering ditemukan adalah kondisi mekanik seperti trauma pada vertebra, diskus maupun jaringan lunak di sekitarnya dan penyebab kedua terbesar adalah akibat proses degeneratif seperti osteoarthritis dan osteoporosis. Faktor risiko terhadap kejadian LBP antara lain aktivitas fisik yang berlebihan dalam jangka panjang, stress, mengangkat beban berat secara regular, obesitas, serta duduk dalam jangka waktu yang lama (Halliday et al., 2016; Oliveira et al., 2018).

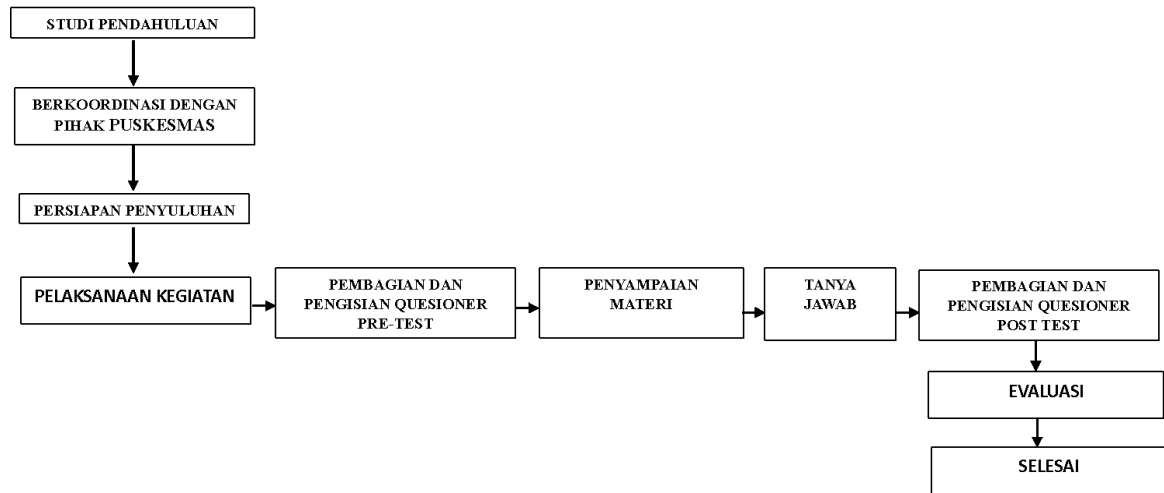
Gejala *Low Back Pain* bersumber dari akar saraf, otot, struktur fascia, tulang, persendian, discus intervertebralis, organ di dalam rongga perut, serta nyeri neurologis yang menyebabkan *Low Back Pain* Neuropatik (Allegrì et al., 2016). berbagai pendekatan terapeutik untuk manajemen nyeri punggung bawah yang meliputi, farmakoterapi, latihan, edukasi dan terapi psikologis (Saragiotto et al., 2016). Fisioterapi merupakan bagian dari pendekatan multidisiplin untuk LBP yang bertujuan untuk menurunkan nyeri dan peningkatan aktivitas fungsional.

Latihan McKenzie adalah salah satu bentuk intervensi untuk mengurangi ketidaknyamanan pada nyeri punggung bawah. Latihan ini bertujuan untuk melatih otot-otot yang terasa saat nyeri pada punggung bawah muncul. Latihan McKenzie terdiri dari gerakan fleksi dan ekstensi yang bertujuan untuk meredakan nyeri, melatih punggung secara fisik, mengurangi kekakuan pada otot yang sakit, serta mengembalikan elastisitas guna mencapai kenyamanan penuh bagi pasien, dan meningkatkan status Kesehatan (Lam et al., 2018). Dalam penelitian (Halliday et al., 2016) menunjukkan latihan McKenzie bermanfaat untuk mengurangi nyeri pada punggung bawah serta merelaksasi otot dibuktikan dengan menurunnya *Numeric Pain Rating Scale* (NPRS) setelah melaksanakan latihan tersebut. Kegiatan fisioterapi berperan dalam kegiatan ini dengan fokus pada tindakan preventif dan promotif bagi komunitas lansia. Ini mencakup memberikan pencegahan serta arahan bagi

lansia yang mengalami gejala untuk segera melakukan pemeriksaan. Edukasi fisioterapi mengenai *Low Back Pain* di Balai Posyandu RW.05 Kelurahan Rampal Celaket bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mengenai kondisi tersebut, meliputi tanda gejala, pencegahan, dan penanganannya bagi komunitas lansia tersebut.

## 2. METODE

### Kerangka Kerja Pengabdian



Gambar 1. Kerangka Kerja Kegiatan Pengabdian

Kegiatan dilaksanakan dengan memberikan penyuluhan tentang edukasi fisioterapi mengenai kasus *Low Back Pain* (Nyeri Punggung Bawah) berupa promosi kesehatan tentang *Low Back Pain* yang ditujukan kepada komunitas lansia mengenai definisi, penyebab, pencegahan dan latihan berupa *mckenzie exercise* yang bertujuan untuk meredakan nyeri, melatih punggung secara fisik, mengurangi kekakuan pada otot yang sakit, serta mengembalikan elastisitas otot (Lam et al., 2018). Kegiatan pengabdian dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan secara ceramah, praktik secara langsung, diskusi dan tanya jawab. Media yang dipakai untuk melakukan pelayanan kepada para lansia berupa poster. Pengenalan latihan *mckenzie exercise* menggunakan metode *drill and practice*, yaitu dengan mempraktikkan gerakan yang dilakukan berulang kali secara bertahap kepada lansia. Untuk mengetahui tingkat keefektifan dari kegiatan penyuluhan dan edukasi, maka perlu diberikan evaluasi sebelum dan sesudah kegiatan, dengan cara pretest dan post-test. Evaluasi ini perlu dilakukan untuk mengetahui tingkat pemahaman lansia terkait materi penyuluhan yang telah disampaikan.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Target Sasaran dan Tempat Pelaksanaan

Kegiatan dilakukan di balai Posyandu RW. 5, Kelurahan Rampal Celaket, Kecamatan Klojen, Jl. Simping Kasembon, Kota Malang, Jawa Timur. Pada hari Rabu, 16 Oktober 2024 jam 09.00 – 10.00 WIB.

### b. Pelaksanaan

Kegiatan pertama-tama diawali dengan dilakukannya pengenalan diri dan memberikan informasi bahwa akan dilaksanakannya penyuluhan oleh Mahasiswa Profesi Fisioterapi UMM kepada para lansia, kemudian dilanjutkannya kegiatan pengecekan kesehatan terlebih dahulu bersama pihak puskesmas dan setelah semua selesai baru dilakukannya penyuluhan mengenai pentingnya pencegahan dan mengurangi nyeri pada *Low Back Pain*. Pendekatan ini mencakup penggunaan poster, demonstrasi latihan *Mckenzie*, dan sesi tanya jawab. Materi yang disampaikan mencakup definisi, gejala,

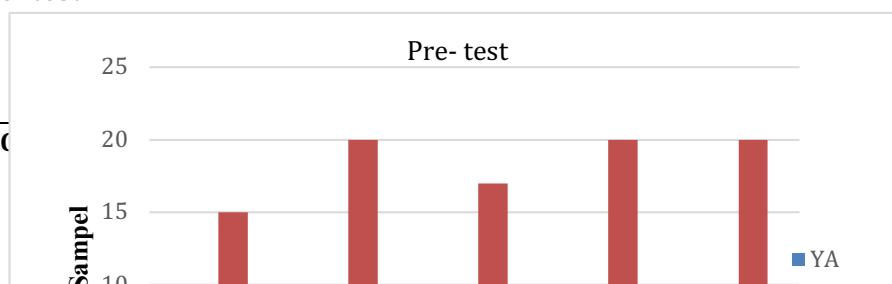
penyebab, penanganan melalui *McKenzie Exercise*, serta langkah pencegahan terhadap *Low Back Pain*. Bisa kita lihat di bagian bawah terdapat dokumentasi dari pelaksanaan kegiatan ini:



**Gambar 2. Kegiatan Penyuluhan di Posyandu RW. 05, Kelurahan Rampal Celaket**

Edukasi fisioterapi mengenai *Low Back Pain* di Balai Posyandu RW.05, Kelurahan Rampal Celaket berlangsung dengan lancar. Dalam penyuluhan ini, 20 lansia hadir dan dengan antusias mendengarkan dan bertanya mengenai definisi, gejala, penyebab, penanganan, serta pencegahan *Low Back Pain*. Peserta menunjukkan ketertarikan karena materi didukung oleh gambar pada Poster dan demonstrasi latihan untuk pemulihan serta pencegahan kondisi tersebut. Diskusi tanya jawab antara pelaksana dan peserta juga dilakukan, menambah pengetahuan peserta mengenai cara penanganan dan pencegahan *Low Back Pain*. Penyuluhan mengenai penatalaksanaan fisioterapi untuk pencegahan dan mengurangi nyeri pada *Low Back Pain* yang bisa dilakukan mandiri di rumah melalui latihan *mckenzie exercise*. Latihan ini terbukti memiliki efek terapeutik yang dapat mengurangi nyeri punggung bawah dan melatih punggung secara fisik, mengurangi kekakuan pada otot yang sakit. Latihan McKenzie adalah salah satu bentuk intervensi untuk mengurangi ketidaknyamanan pada nyeri punggung bawah. Latihan ini bertujuan untuk melatih otot-otot yang terasa saat nyeri pada punggung bawah muncul. Latihan McKenzie terdiri dari gerakan fleksi dan ekstensi yang bertujuan untuk meredakan nyeri, melatih punggung secara fisik, mengurangi kekakuan pada otot yang sakit. Dosis latihan yang direkomendasikan adalah 12 sesi, dengan frekuensi 4 kali per minggu selama 3 minggu (Kayani et al., 2021; Lam et al., 2018). Untuk mengukur tingkat keberhasilan pada kegiatan yang telah dilakukan, maka dilakukan evaluasi kegiatan pre dan post pemberian edukasi disajikan pada tabel berikut di bawah ini:

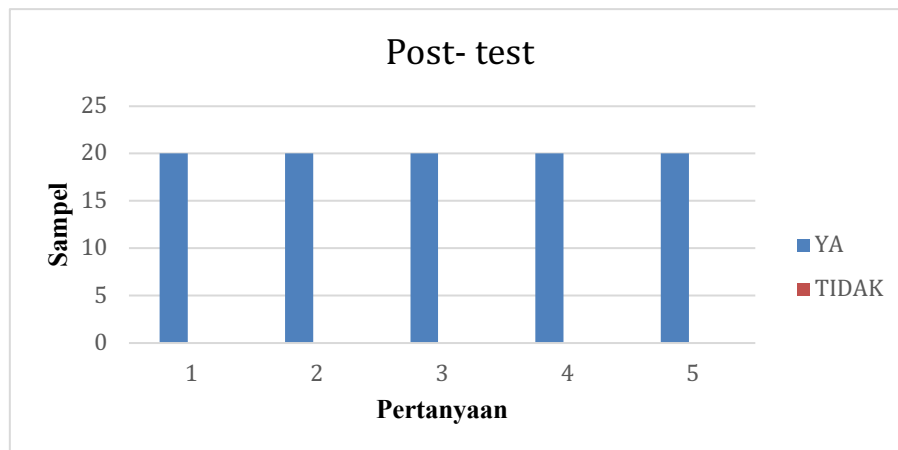
#### Hasil Pre- test



Grafik 1. Hasil Pre-test

Berdasarkan hasil yang tertera pada Grafik 1, didapatkan hasil dari 5 pertanyaan yang diberikan kepada 20 lansia sebelum dilakukan penyuluhan dapat disimpulkan bahwa pengetahuan tentang *Low Back Pain* dengan pertanyaan 1 terdapat 5 orang yang menjawab "Ya" dan 15 orang menjawab "Tidak", pertanyaan 2 terdapat 20 orang menjawab "Tidak", pertanyaan 3 terdapat 3 orang menjawab "Ya" dan 17 orang menjawab "Tidak", pertanyaan 4 terdapat 20 orang menjawab "Tidak", pertanyaan 5 terdapat 20 orang menjawab "Tidak". Kesimpulan yang didapat dari hasil pre-test diatas bahwa komunitas lansia di Balai Posyandu RW.05, Kelurahan Rampal Celaket belum mengetahui tentang *Low Back Pain* dan penanganan pada kasus *Low back pain*.

#### Hasil Post-test



Grafik 2. Hasil Post-test

Berdasarkan hasil yang tertera pada Grafik 2, didapatkan hasil dari 5 pertanyaan yang diberikan kepada 20 lansia setelah dilaksanakan penyuluhan dapat disimpulkan bahwa pengetahuan tentang *Low Back Pain* didapatkan hasil post-test pertanyaan 1 terdapat 20 lansia menjawab "Ya" dan tidak ada orang yang menjawab "Tidak", pertanyaan 2 terdapat 20 lansia menjawab "Ya" dan tidak ada orang yang menjawab "Tidak", pertanyaan 3 terdapat 20 lansia menjawab "Ya" dan tidak ada orang yang menjawab "Tidak", pertanyaan 4 terdapat 20 lansia menjawab "Ya" dan tidak ada orang yang menjawab "Tidak", pertanyaan 5 terdapat 20 lansia menjawab "Ya" dan tidak ada orang yang menjawab "Tidak". Kesimpulan yang didapat setelah dilaksanakan penyuluhan komunitas lansia di Balai Posyandu RW.05, Kelurahan Rampal Celaket mengetahui tentang *Low Back Pain* dan penanganan pada kasus *Low Back Pain*.

## Hasil Pre-test dan Post-test

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

| No. | Nilai    |       | Nilai     |       |
|-----|----------|-------|-----------|-------|
|     | Pre Test |       | Post Test |       |
|     | Ya       | Tidak | Ya        | Tidak |
| 1   | 5        | 15    | 20        | 0     |
| 2   | 0        | 20    | 20        | 0     |
| 3   | 3        | 17    | 20        | 0     |
| 4   | 0        | 20    | 20        | 0     |
| 5   | 0        | 20    | 20        | 0     |

Sebagaimana tertera pada Tabel 1, sebelum dilaksanakan kegiatan penyuluhan pada komunitas lansia di Balai Posyandu RW.05, Kelurahan Rampal Celaket, komunitas lansia cenderung kurang mengetahui tentang *Low Back Pain*, dan setelah dilaksanakan penyuluhan pada komunitas lansia menjadi lebih tahu tentang *Low Back Pain*. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan terhadap pengetahuan tentang *Low Back Pain* dan penanganan pada kasus *Low Back Pain* pada komunitas lansia di Balai Posyandu RW.05, Kelurahan Rampal Celaket

## 4. KESIMPULAN

Berdasarkan Kegiatan edukasi penyuluhan fisioterapi komunitas yang berlangsung pada 16 Oktober 2024 di Balai Posyandu lansia RW.05, Kelurahan Rampal Celaket berjalan lancar dengan baik. Evaluasi terhadap 20 peserta menunjukkan peningkatan pengetahuan tentang *Low Back Pain* mencapai 100%. Kegiatan ini diharapkan membantu meningkatkan pemahaman komunitas lansia di balai posyandu mengenai *Low Back Pain* serta cara pencegahan dan penanganan melalui latihan yang tepat untuk menghindari kondisi tersebut.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2015). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 65 Tahun 2015 Tentang Standar Pelayanan Fisioterapi. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 16(2), 39-55.
- [2] Rosadi, R., Mabrur, A., & Wardoyo, S. S. I. (2021). Pelaksanaan Fisioterapi Komunitas Dalam Upaya Meningkatkan Kesadaran Tentang Cedera Olahraga Pada Pemain Bola Voli Putri Generasi Muda Juara Laut. *Jurnal Pengabdian Masyarakat IPTEKS*, 7(2), 242-246. <https://doi.org/10.32528/JPMI.V7I2.5147>
- [3] Afifa, N. A. L., Yulianti, A., & Rahayu, P. S. (2023). Pemberian Edukasi Fisioterapi Mengenai Low Back Pain pada Komunitas Posyandu Lansia Dusun Clangap Mojokerto. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 3(5), 1495-1500. <https://doi.org/10.54082/JAMSI.926>
- [4] Luan, H. D., Hai, N. T., Xanh, P. T., Giang, H. T., Van Thuc, P., Hong, N. M., & Khue, P. M. (2018). Musculoskeletal Disorders: Prevalence and Associated Factors among District Hospital Nurses in Haiphong, Vietnam. *BioMed Research International*, 2018. <https://doi.org/10.1155/2018/3162564>
- [5] Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). *Laporan nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- [6] Oliveira, C. B., Maher, C. G., Pinto, R. Z., Traeger, A. C., Lin, C. W. C., Chenot, J. F., van Tulder, M., & Koes, B. W. (2018). Clinical practice guidelines for the management of non-specific low back pain in primary care: an updated overview. *European Spine Journal*, 27(11), 2791-2803. <https://doi.org/10.1007/s00586-018-5673-2>.
- [7] Halliday, M. H., Pappas, E., Hancock, M. J., Clare, H. A., Pinto, R. Z., Robertson, G., & Ferreira, P. H. (2016). A Randomized Controlled Trial Comparing the McKenzie Method to Motor Control Exercises in People With Chronic Low Back Pain and a Directional Preference. *The Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy*, 46(7), 514-522. <https://doi.org/10.2519/JOSPT.2016.6379>

- [8] Allegri, M., Montella, S., Salici, F., Valente, A., Marchesini, M., Compagnone, C., Baciarello, M., Manferdini, M. E., & Fanelli, G. (2016). Mechanisms of low back pain: A guide for diagnosis and therapy. In *F1000Research* (Vol. 5). Faculty of 1000 Ltd. <https://doi.org/10.12688/F1000RESEARCH.8105.1>
- [9] Saragiotto, B. T., Maher, C. G., Yamato, T. P., Costa, L. O. P., Menezes Costa, L. C., Ostelo, R. W. J. G., & Macedo, L. G. (2016). Motor control exercise for chronic non-specific low-back pain. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2016(1). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD012004>
- [10] Lam, O. T., Strenger, D. M., Chan-Fee, M., Pham, P. T., Preuss, R. A., & Robbins, S. M. (2018). Effectiveness of the McKenzie Method of Mechanical Diagnosis and Therapy for Treating Low Back Pain: Literature Review With Meta-analysis. *The Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy*, 48(6), 476–490. <https://doi.org/10.2519/JOSPT.2018.7562>
- [11] Kayani, S., Yasin, M. M., Naeem, A., Arif, A. B., Mansoor, S. R., & Majeed, A. (2021). Effects of mckenzie method of mechanical diagnosis and therapy on lumbar rom & pain in patients with non-specific low back pain. *Rawal Medical Journal*, 46(1), 224–227.