



Edukasi Terapi Latihan Pada Kasus *Low Back Pain* di Komunitas Lansia Desa Pandansari Lor Kecamatan Jabung

***¹Fajar Abhyasa Abimanyu, ²Dimas Sondang Irawan, ³Wendy Yuhardhika Marta Prabawanti**

¹⁻²Program Studi Profesi Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

³UPT Puskesmas Jabung, Kabupaten Malang, Indonesia

Email : fajarbima404@gmail.com¹

DOI : 10.62354/healthcare.v3i1.87

Received : January 1st 2025 Revised : February 14th 2025 Accepted : March 1st 2025

Abstrak

Nyeri punggung bawah (*Low Back Pain/LBP*) merupakan keluhan umum yang sering disebabkan oleh postur duduk yang tidak ergonomis. Faktor penyebab LBP meliputi aspek individu seperti usia, jenis kelamin, dan lama kerja, serta faktor pekerjaan seperti posisi tubuh statis, gerakan berulang, dan penggunaan tenaga berlebihan. Kondisi ini dapat menyebabkan penurunan produktivitas akibat hilangnya waktu kerja. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman lansia tentang gejala dan faktor penyebab LBP serta memberikan edukasi terkait latihan mandiri di rumah sebagai upaya pencegahan. Metode yang digunakan adalah penyuluhan kesehatan melalui leaflet sebagai media informatif. Kegiatan ini mencakup sesi tanya jawab untuk mengidentifikasi keluhan serta edukasi tentang latihan yang dapat dilakukan secara mandiri. Hasil menunjukkan bahwa proses penyuluhan berjalan efektif, dengan peningkatan pemahaman masyarakat dari 0% menjadi 100%. Para lansia memahami latihan yang diberikan dan diharapkan dapat mengurangi nyeri setelah praktik mandiri di rumah. Kegiatan penyuluhan di Posyandu Lansia Desa Pandansari Lor, Kecamatan Jabung, Malang, berhasil meningkatkan pengetahuan lansia mengenai pencegahan dan penanganan LBP melalui latihan aktif dan aktif *resisted*.

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

Abstract

Low Back Pain (LBP) is a common complaint often caused by improper sitting posture. The factors contributing to LBP include individual aspects such as age, gender, and work duration, as well as occupational factors like static body positions, repetitive movements, and excessive physical exertion. This condition can lead to decreased productivity due to lost work time. This study aims to enhance elderly individuals' understanding of LBP symptoms and risk factors while providing education on self-exercise at home as a preventive measure. The method used is health education through leaflets as an informative medium. The activity includes a Q&A session to identify complaints and education on exercises that can be performed independently. The results indicate that the health education process was effective, with an increase in public understanding from 0% to 100%. The elderly participants comprehended the exercises provided and are expected to experience reduced pain after practicing them at home. The health education program conducted at the Elderly Posyandu in Pandansari Lor Village, Jabung District, Malang, successfully improved the elderly's knowledge about LBP prevention and management through active and active-resisted exercises.

Keyword: elderly, lower back pain, counseling.

I. PENDAHULUAN

Nyeri punggung bawah (Low Back Pain/LBP) adalah rasa sakit pada otot yang sering terjadi akibat postur duduk yang kurang tepat saat bekerja. Faktor-faktor yang dapat memicu munculnya LBP meliputi faktor individu seperti usia, jenis kelamin, dan masa kerja serta faktor pekerjaan seperti postur kerja yang tidak ideal, posisi tubuh yang statis, gerakan berulang, dan penggunaan tenaga yang berlebihan. Nyeri pada punggung bawah dapat menyebabkan hilangnya jam kerja, sehingga berdampak pada produktivitas. Keluhan ini sering kali muncul akibat kurangnya kewaspadaan dan postur yang tidak ergonomis saat beraktivitas (Rahmawati et al., 2022).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, prevalensi penyakit muskuloskeletal yang pernah didiagnosis oleh tenaga kesehatan di Indonesia adalah 11,9%, sedangkan berdasarkan diagnosis atau gejala mencapai 24,7%. Jumlah pasti penderita nyeri punggung bawah di Indonesia tidak diketahui, namun diperkirakan berkisar antara 7,6% hingga 37%. Tingginya prevalensi nyeri punggung bawah pada kelompok lanjut usia dan penurunan kemampuan fungsional mereka dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia tersebut (Wahyu Tri Setyo et al., 2024).

Fisioterapi diperlukan untuk menangani kasus nyeri punggung bawah (LBP). Peran fisioterapi dalam penanganan low back pain adalah untuk memulihkan serta mengatasi gangguan dan keterbatasan fungsional, sehingga pasien dapat kembali melakukan aktivitas sehari-hari secara normal (Purna Atmaja & Ghurri, 2023). Terapi fisik yang dapat diberikan digunakan pada pasien dengan LBP adalah *knee to chest* dan *Bridging exercise* (Bustam, 2022). Low back pain (LBP) dapat disebabkan oleh berbagai faktor dan kondisi patologis, yang kadang sulit di diagnosis. LBP diklasifikasikan berdasarkan durasi nyeri, di mana pada fase akut nyeri dapat terasa menusuk, dalam, dan konstan, atau muncul tiba-tiba. Penderita seringkali kesulitan beristirahat dengan nyaman, dan saat bergerak, nyeri di area punggung yang terkena cenderung bertambah, dengan durasi kurang dari 8 minggu. Pada kasus nyeri kronis, rasa sakit cenderung berlanjut dan tidak mereda. Nyeri bisa muncul selama beberapa hari, tetapi terkadang berlangsung selama satu atau beberapa minggu. Nyeri yang terus-menerus dapat kambuh bahkan setelah melakukan aktivitas fisik ringan (Marhamah et al., 2021).

Pada tanggal 15 Oktober, di Posyandu Lansia Desa Pandansari Lor, Kecamatan Jabung, dilakukan pemeriksaan terhadap para lansia. Berdasarkan hasil studi awal, terungkap bahwa sebagian besar lansia mengeluhkan nyeri punggung bawah, namun pengetahuan mereka terkait kondisi tersebut masih minim. Para lansia belum memahami dengan baik penyebab nyeri punggung bawah maupun cara-cara pencegahan yang dapat mereka terapkan di rumah. Oleh karena itu, dibutuhkan program latihan fisioterapi yang dirancang khusus untuk mengatasi keluhan nyeri punggung bawah di Posyandu tersebut. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada para lansia mengenai nyeri punggung bawah, terutama terkait faktor-faktor penyebabnya dan bagaimana melakukan latihan mandiri di rumah untuk meredakan gejala. Dengan demikian, tujuan khusus dari kegiatan ini adalah meningkatkan pemahaman lansia tentang pentingnya melakukan latihan mandiri di rumah sebagai bagian dari proses pemulihan keluhan yang mereka rasakan.

II. METODE PELAKSANAAN

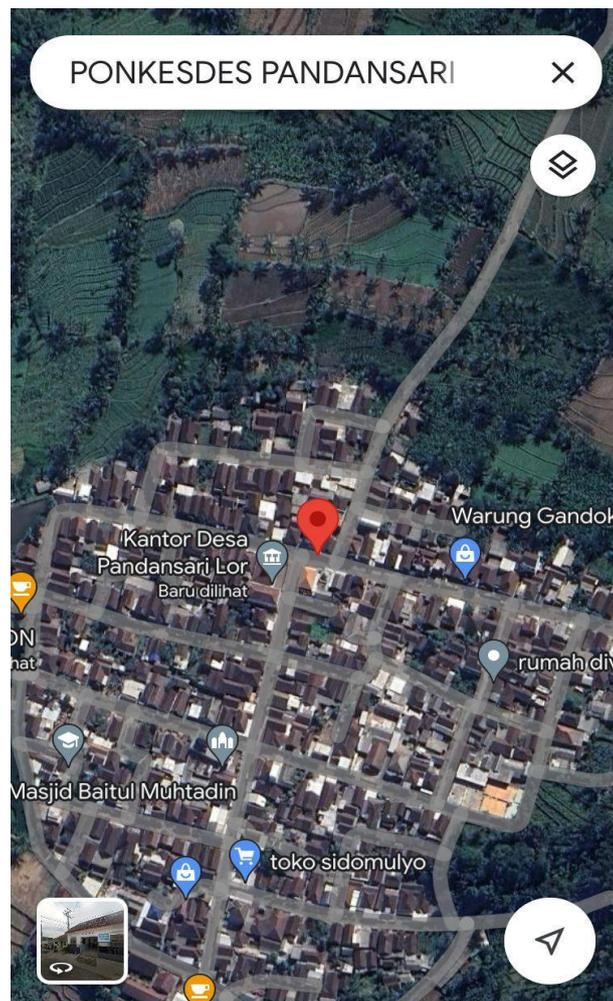
1. Kerangka Kerja Pengabdian

Kegiatan edukasi dilakukan dengan cara memaparkan materi untuk meningkatkan pengetahuan para peserta dengan menggunakan leaflet serta demonstrasi langsung agar peserta terampil dalam melakukan teknik *Exercise*. Dalam kegiatan Fisioterapi Komunitas,

metode yang diterapkan meliputi pemberian edukasi mengenai pengertian, gejala, faktor penyebab, serta penanganan nyeri punggung bawah yang dapat dilakukan secara mandiri oleh lansia. Pelayanan kepada lansia di Posyandu menggunakan media berupa leaflet sebagai sarana informasi. Sebelum penyuluhan dimulai, dilakukan pre-test untuk mengukur tingkat pemahaman lansia tentang nyeri punggung bawah (low back pain). Di akhir sesi, dilakukan post-test sebagai evaluasi. Hasil dari pre-test dan post-test ini kemudian dibandingkan untuk menilai efektivitas penyuluhan yang telah diberikan.

2. Target Sasaran dan Tempat Pelaksanaan

Waktu pelaksanaan yaitu di tanggal 15 bulan oktober 2024. Sasaran kegiatan penyuluhan edukasi ini adalah para lansia yang berada di Desa Pandansari Lor Kecamatan Jabung, Kabupaten Malang, Provinsi Jawa Timur. Kegiatan penyuluhan ini dihadiri oleh 18 lansia.



Gambar 1. Lokasi Posyandu Desa Pandansari Lor

3. Pelaksanaan

Kegiatan diawali dengan sesi perkenalan, di mana mahasiswa Profesi Fisioterapi UMM menyampaikan bahwa akan memberikan penyuluhan kepada para lansia. Setelah itu, dilakukan pemeriksaan kesehatan oleh tim dari puskesmas. Setelah pemeriksaan selesai, penyuluhan dimulai dengan memberikan informasi dan edukasi mengenai nyeri punggung bawah (low back pain) melalui media leaflet. Selain itu, para lansia juga diperagakan gerakan-gerakan latihan yang bisa mereka praktekkkan di rumah. Acara diakhiri dengan sesi tanya jawab untuk menjawab pertanyaan lansia. Peneliti juga melakukan praktik Latihan langsung

Bersama para lansia yaitu *Bridging Exercise*, *Knee To Chest Exercise*, *Bird Dog Exercise*, *Child Pose Exercise*, *Child Pose Exercise*, *Cat and Camel Exercise* yang sudah dicontohkan kepada para lansia yang hadir dalam penyuluhan tersebut. Setelah kegiatan selesai peneliti melakukan *post test* untuk mengevaluasi pemahaman lansia terkait materi yang telah disampaikan.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 4. Melakukan *Pre-test* dan *post-test*

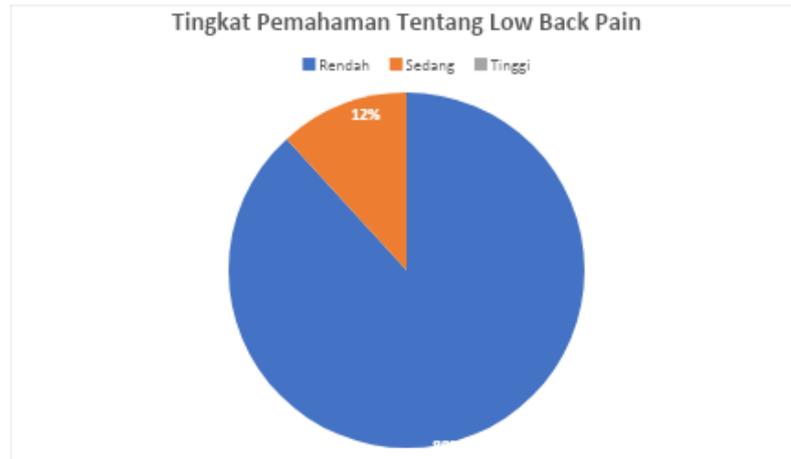


Gambar 5. Kegiatan Penyuluhan

Penyuluhan mengenai nyeri punggung bawah di Posyandu Lansia Desa Pandansari Lor berlangsung dengan sukses. Sebanyak 18 lansia yang hadir memberikan respons positif terhadap materi yang disampaikan. Selama sesi penyuluhan, mereka dengan seksama mendengarkan penjelasan tentang definisi, gejala, penyebab, pencegahan, serta manfaat latihan mandiri (*home exercise*) bagi penderita nyeri punggung bawah. Antusiasme lansia terlihat jelas karena materi yang disajikan menambah pengetahuan mereka yang sebelumnya terbatas. Penggunaan brosur sebagai media penyampaian juga membantu para lansia memahami isi materi dan memberikan panduan untuk melakukan latihan mandiri di rumah. Pada sesi tanya jawab, para lansia sangat aktif bertanya, terutama mengenai kemungkinan pengobatan dan pencegahan nyeri punggung bawah.

Untuk mengukur sejauh mana keberhasilan kegiatan penyuluhan yang telah dilaksanakan, dilakukan evaluasi sebelum dan sesudah wawancara. Proses evaluasi ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada peningkatan pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan selama penyuluhan. Evaluasi dilakukan dengan menggunakan sesi tanya jawab, yang bertujuan untuk menilai pengetahuan awal para lansia sebelum penyuluhan serta perubahan pemahaman mereka setelah mendapatkan materi. Dengan cara ini, dapat dilihat apakah penyuluhan tersebut efektif dalam meningkatkan pengetahuan para lansia terkait materi yang dibahas.

Grafik 1. Diagram *Pre-test*



Grafik diatas menggambarkan sebelum dilakukan pemberian materi tentang *Low Back Pain*, jumlah peserta dengan tingkat pemahaman yang rendah sebanyak 15 peserta, dan tingkat pemahaman peserta yang sedang sebanyak 2 peserta. Serta tidak ada peserta yang memiliki tingkat pemahaman yang tinggi.

Grafik 2. Diagram *Post-test*



Grafik di atas menggambarkan setelah dilakukan pemberian materi tentang *low back pain*, adanya perubahan tingkat pemahaman para peserta, jumlah peserta dengan tingkat pemahaman yang rendah sebanyak 2 peserta, dan tingkat pemahaman peserta yang sedang sebanyak 12 peserta, serta sebanyak 4 peserta memiliki tingkat pemahaman yang tinggi.

Seperti yang terpapar di dalam Diagram 1, dapat dilihat bahwa sebelum dilaksanakannya penyuluhan di komunitas lansia desa Pandansari Lor, para lansia masih cenderung banyak yang belum mengetahui tentang Low Back Pain, dan setelah dilakukannya penyuluhan pada komunitas lansia tersebut, para lansia mengalami peningkatan pemahaman tentang apa itu low back pain serta bagaimana penanganan dan pencegahannya. Maka dari itu dapat ditarik Kesimpulan bahwa terjadi peningkatan tentang pemahaman Low Back Pain dan pemahaman tentang penanganan dan pencegahannya pada komunitas lansia di desa Pandansari Lor.

4. KESIMPULAN

Penyuluhan tentang *low back pain* di Komunitas Lansia Desa Pandansari Lor berhasil meningkatkan pemahaman peserta mengenai gejala, penyebab, dan penanganan nyeri punggung bawah. Sebelum penyuluhan, mayoritas lansia memiliki pemahaman rendah, namun setelah kegiatan, terjadi peningkatan signifikan dalam pengetahuan mereka. Dengan demikian, edukasi ini efektif dalam memberikan informasi dan latihan mandiri yang dapat membantu lansia mengelola keluhan nyeri punggung bawah.

DAFTAR PUSTAKA

- Bustam, I. G. (2022). Edukasi Teknik Knee To Chest Exercise Untuk Mengatasi Nyeri Punggung Bawah. *Khidmah*, 4(2), 576–582. <https://doi.org/10.52523/khidmah.v4i2.410>
- Marhamah, N., Arum, S. S., & Lidiawati. (2021). *Pendekatan Diagnosis dan Tatalaksana pada Kasus Low Back Pain*.
- Purna Atmaja, D., & Ghurri, A. (2023). *Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Kasus Low Back Pain Miogenik Dengan Metode Infrared Dan Massage*. 6(2). <http://stamina.ppj.unp.ac.id>
- Rahmawati, I., Nurmalia, D., Ulliya, S., & Warsito, B. E. (2022). Metode William Fleksi pada Low Back Pain: Studi Literatur. *Jurnal Keperawatan Klinis Dan Komunitas*, 6(1), 13. <https://doi.org/10.22146/jkkk.63222>
- Wahyu Tri Setyo, Arif Pristanto, & Charisa, A. D. (2024). Edukasi Latihan Untuk Nyeri Punggung Bawah Pada Lansia Di RW 17 Poslansia Mojosongo Solo. *Beujroh : Jurnal Pemberdayaan Dan Pengabdian Pada Masyarakat*, 2(1), 204–212. <https://doi.org/10.61579/beujroh.v2i1.79>