

## Penyuluhan Low Back Pain (LBP) Di Posyandu Lansia Ketelan Surakarta

### *Low Back Pain (LBP) Counseling At Posyandu For The Elderly In Ketelan, Surakarta*

<sup>1</sup> Ferdyan Dimas Mahendra, <sup>2</sup> Wijianto, <sup>3</sup> Yusuf Arianto

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

Jl. A. Yani Tromol Pos Pabelan Kartasura, Surakarta, Jawa Tengah

E-mail: [ferdyan.dimas57@gmail.com](mailto:ferdyan.dimas57@gmail.com)<sup>1</sup>, [wij165@ums.ac.id](mailto:wij165@ums.ac.id)<sup>2</sup>, [ucupskill@gmail.com](mailto:ucupskill@gmail.com)<sup>3</sup>

#### Article History:

Received: 29 Februari 2024

Accepted: 02 Maret 2024

Published: 31 Mei 2024

**Keywords:** *Elderly, Low Back Pain, Health Education*

**Abstract :** *Elderly people are susceptible to health problems, one of which is that their joint movement is reduced compared to when they were young. This occurs because the soft tissue in the joint bearing area decreases, which causes the ability of the bones and joints to weaken in supporting the body. One of the problems that many elderly people encounter is low back pain (LBP). LBP is a muscle (musculoskeletal) disorder which can be characterized by pain in the lumbar or lumbo-sacral area. LBP has the highest prevalence globally in musculoskeletal conditions and is the main cause of disability worldwide. The aim of holding this counseling is to increase knowledge about LBP and practice exercises independently at home so as to reduce complaints. The method for this outreach is by means of lectures and distribution of leaflets, evaluation of this activity uses a questionnaire that is distributed after and after the material delivery activity. The results of the counseling showed an increase in posyandu members' understanding of the material that had been presented. With this increased understanding, it is hoped that posyandu members can implement exercises that can reduce complaints of back pain.*

#### Abstrak

Lansia rentan terkena masalah kesehatan yang disebabkan salah satunya yaitu ruang gerak sendinya menurun dibanding dengan waktu muda. Hal ini terjadi karena semakin berkurangnya jaringan halus di bagian bantalan sendi, yang menyebabkan kemampuan tulang dan sendi melemah dalam menopang tubuh. Salah satu permasalahan lansia yang banyak ditemui yaitu nyeri bagian punggung bawah atau Low Back Pain (LBP). LBP adalah gangguan pada otot (muskuloskeletal) yang dapat ditandai adanya nyeri di daerah lumbal atau lumbo-sakral. LBP mempunyai prevalensi teratas secara global pada kondisi muskuloskeletal dan menjadi penyebab utama kecacatan pada seluruh dunia. Tujuan diadakan penyuluhan ini yaitu meningkatkan pengetahuan tentang LBP dan mempraktikkan latihan secara mandiri dirumah sehingga mengurangi keluhannya. Metode pada penyuluhan ini dengan cara ceramah dan pembagian leaflet, evaluasi dari kegiatan ini menggunakan kuesioner yang telah dibagikan sehabis dan setelah kegiatan penyampaian materi. Hasil dari penyuluhan terdapat peningkatan pemahaman anggota posyandu terhadap materi yang telah disampaikan. Dengan meningkatnya pemahaman ini, diharapkan para anggota posyandu dapat mengimplementasikan latihan yang dapat mengurangi keluhan nyeri punggungnya.

**Kata Kunci:** Lansia, Low Back Pain, Penyuluhan Kesehatan

## PENDAHULUAN

Indonesia adalah salah satu negara pada Asia yang menduduki lima besar dunia dalam hal jumlah penduduk lansia yang meningkat secara cepat setiap tahunnya. Karena kelompok ini rentan terkena masalah kesehatan bagi masyarakat, kondisi fisik dan nonfisik yang bagus dibutuhkan untuk menjaga kesejahteraan mereka. (Nugraheni & Hardini, 2017)

\*Ferdyan Dimas Mahendra, [ferdyan.dimas57@gmail.com](mailto:ferdyan.dimas57@gmail.com)

Lansia rentan terkena masalah kesehatan yang disebabkan salah satunya yaitu ruang gerak sendinya menurun dibanding dengan waktu muda. Hal ini terjadi karena semakin berkurangnya jaringan halus di bagian bantalan sendi, yang menyebabkan kemampuan tulang dan sendi melemah dalam menopang tubuh. Salah satunya yang sering dijumpai adalah *Low Back Pain* (LBP) yang biasanya di kalangan masyarakat disebut dengan nyeri punggung (Nofita et al., 2022).

LBP dapat didefinisikan sebagai gangguan muskuloskeletal yang ditandai adanya nyeri, kekakuan, dan ketegangan pada otot (*stiffness*) (Afifah & Pristianto, 2022). Nyeri ini bisa bersifat lokal, nyeri menjalar sampai kaki ataupun keduanya yang terasa pada *lumbal* atau juga *lumbo-sakral* (Kemenkes, 2022). LBP kerap terjadi karena terdapat masalah pada biomekanik di area *vertebra lumbal* yang menjadikan rubahnya titik berat badan dengan kompensasi posisi tubuh kemudian menimbulkan nyeri (Hadyan, 2015)

Pada data Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemkes RI), Jumlah orang yang menderita LBP di Indonesia sejumlah 18% (Kemenkes RI, 2018). Diperkirakan 40% masyarakat pada provinsi Jawa Tengah yang berumur lebih dari 65 tahun pernah merasakan nyeri punggung. Prevalensi pada wanita yaitu 13,6% dan laki-laki 18,2%. Data ini diperoleh dari riwayat kunjungan pasien ke sejumlah rumah sakit di Indonesia berkisar antara 3% hingga 7% (Prayojana, 2016)

LBP biasanya disebabkan oleh ketegangan otot atau kebiasaan duduk yang tidak ergonomis, membungkuk dalam waktu yang lama, tulang belakang yang tidak normal, sikap mengangkat beban yang tidak tepat, atau penyakit degeneratif. (Sujono et al., 2018). Faktor yang mempengaruhi terkena LBP lainnya yaitu usia, Obesitas, jenis kelamin, konsumsi, riwayat penyakit keluarga, dan kebiasaan merokok (Sinaga & Makkiyyah, 2021)

LBP adalah kondisi muskuloskeletal yang prevalensinya paling tinggi dan merupakan penyebab utama kecacatan di seluruh dunia. Kondisi ini paling sering terjadi pada orang dewasa berumur 80 hingga 85 tahun. LBP juga lebih sering terjadi ketika seiring bertambahnya umur (WHO, 2023). Pada penderita yang dikategorikan lansia, LBP mempengaruhi aktivitas keseharian pada 40% penderita LBP dan mengganggu pada saat istirahat 20% (Mubasir, 2014).

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis melakukan pengabdian masyarakat di Posyandu Lansia Ketelan Surakarta dengan metode penyuluhan mengenai *Low Back Pain* (LBP) tentang cara untuk mencegah, meminimalisir, dan menangani LBP. Faktor pendukung lainnya yaitu pada hasil survey di posyandu lansia Ketelan Surakarta, ditemukan bahwa para anggota posyandu banyak yang mengeluhkan nyeri punggung atau LBP

## METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada awal bulan Oktober 2023, metode yang digunakan adalah penyuluhan. Kuesioner dibagi pada saat sebelum dan sesudah dilakukannya penjelasan materi yang bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan anggota posyandu lansia di Ketelan Surakarta sebelum ataupun sesudah dilakukan penyuluhan. Sesudah para kader posyandu lansia mengisi pretest, lalu diberikan materi mengenai *Low Back Pain (LBP)* dan dilakukan juga demonstrasi mengenai latihan yang bisa dilakukan dirumah untuk mengurangi *Low Back Pain (LBP)*

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan dengan tema “Penyuluhan *Low Back Pain (LBP)* di Posyandu Lansia Ketelan Surakarta” ini berlangsung hari kamis, pada tanggal 5 Oktober 2023 pukul 10:00 WIB di Posyandu Ketelan Surakarta .

Terdapat 30 Kader posyandu lansia yang turut hadir pada kegiatan ini. Kegiatan penyuluhan dan edukasi ini terfokus pada kasus *Low Back Pain (LBP)*, materi yang dijelaskan yaitu pengertian LBP, penyebab, tanda & gejala, faktor resiko, pencegahan, koreksi postur tubuh, posisi mengangkat barang yang tepat dan program latihan yang bisa dilakukan dirumah.



**Gambar 1. pemaparan materi**

Pada gambar 1, terlihat sedang berlangsungnya penyampaian materi yang diisi oleh penulis. Isi dari ceramah tersebut membahas mengenai pengertian LBP, penyebab, tanda & gejala, faktor resiko, pencegahan, koreksi postur tubuh, posisi mengangkat barang yang tepat dan program latihan untuk para anggota posyandu lansia Ketelan Surakarta.



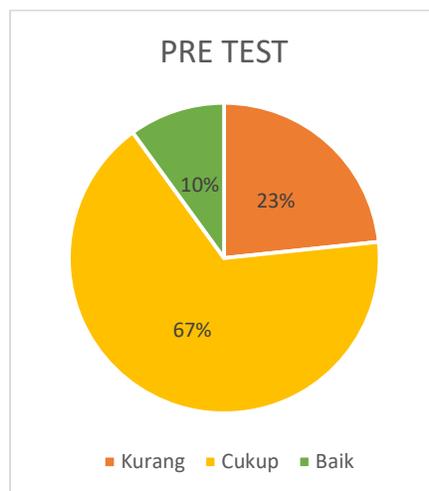
**Gambar 2. demonstrasi latihan**



**Gambar 3. demonstrasi latihan dengan kader**

Berdasarkan gambar 2, pemateri sedang mendemonstrasikan gerakan latihan yang dinamakan “*cat and camel*” yang dapat dilakukan di rumah secara mandiri dan pada gambar 3, memperlihatkan bahwa kader posyandu sedang mencoba mempraktekan gerakan exercise untuk LBP dengan didampingi oleh pemateri.

Untuk mengetahui tingkat pengetahuan anggota posyandu tentang LBP maka diberikan kuesioner. Kuesioner ini diberikan pada saat sebelum dan sesudah penyampaian materi. Hasil interpretasi survei dibagi menjadi 3 kategori yaitu : kurang, cukup, dan baik. Pengetahuan dianggap kurang jika menjawab pertanyaan benar kurang dari 0-35%; cukup jika menjawab pertanyaan benar antara 36% - 70%; dan dikatakan baik jika menjawab pertanyaan benar 71% - 100%.



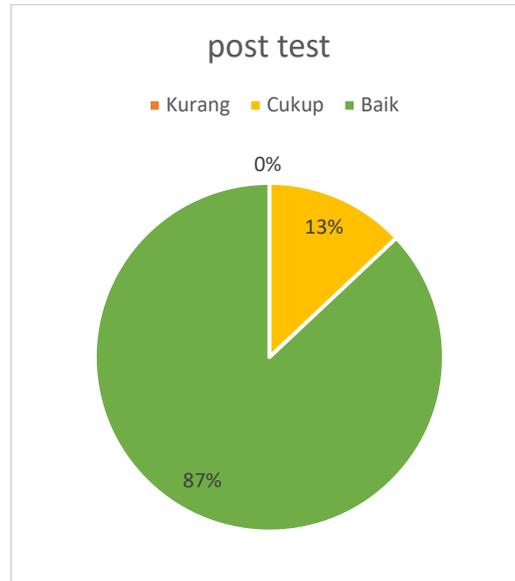
**grafik 1. Hasil pre test**

Berdasarkan grafik 1 yang memaparkan hasil dari kuesioner sebelum penyuluhan, menjelaskan bahwa hasil pretest pengisian kuesioner sebelum dilakukan penyuluhan diperoleh hasil bahwa 7 orang (23%) pada kategori kurang, 20 orang (67%) pada kategori cukup, dan 3 orang (10%) dikategorikan baik.

Dari gambar diagram diatas dapat disimpulkan bahwa para kader pada posyandu lansia

Ketelan Surakarta mayoritas mempunyai pengetahuan *Low back pain* (LBP) pada kategori cukup. Hasil ini terbilang bagus tetapi perlu ditingkatkan lagi karena LBP adalah salah satu permasalahan kesehatan yang kerap ditemukan pada saat lansia.

Proses selanjutnya adalah penyuluhan dan edukasi terkait LBP. Penyuluhan ini dilakukan dengan metode ceramah dan membagikan leaflet kepada para anggota posyandu lansia. Sehabis presentasi sudah selesai, kegiatan dilanjutkan evaluasi dengan cara membagikan kuesioner yang sama dengan pre test.



**grafik 2. Hasil post test**

Berdasarkan gambar 5 dapat diketahui bahwa 4 orang (13%) dikategorikan cukup dan 26 orang (87%) dikategorikan baik. Hal ini membuktikan bahwa setelah dilakukan penyuluhan, pengetahuan para kader posyandu mengenai Low Back Pain meningkat.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil dan analisis yang telah disajikan di atas maka bisa disimpulkan bahwa dari penyuluhan ini, terdapat peningkatan pemahaman & pengetahuan anggota posyandu Ketelan Surakarta terkait *Low Back Pain (LBP)* dan exercisanya sehingga bisa mengurangi keluhan nyeri punggung bawahnya dengan mengimplemtasikan pemahaman yang sudah tertera di *leaflet* dan sudah diajarkan oleh pemateri .

## **PERSANTUNAN**

Penulis mengucapkan banyak terimakasih terhadap Bapak Wijianto selaku dosen pembimbing yang sudah memberikan arahan, masukannya dan kepada Bapak Yusuf Arianto

selaku CE lahan puskesmas setebelan yang telah memberi izin dan mendampingi dalam penyuluhan di posyandu lansia Ketelan Surakarta. Serta kepada para kader posyandu yang menyambut baik terkait penyuluhan LBP ini.

## REFERENSI

- Afifah, I. N. N., & Pristiano, A. (2022). Penyuluhan Program Back Exercises Guna Mengatasi Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Pkk Desa Klewor Boyolali. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 5(2), 48–54. <https://doi.org/10.36341/jpm.v5i2.2265>
- Hadyan. (2015). Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Low Back Pain pada Pengemudi. *Medical Journal of Lampung University*, 4(7), 19–24.
- Kemenkes. (2022). *Kurangi Resiko Nyeri Punggung Bawah*. [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/910/kurangi-resiko-nyeri-punggung-bawah](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/910/kurangi-resiko-nyeri-punggung-bawah)
- Kemenkes RI. (2018). *Nyeri punggung bawah*. [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/1594/nyeri-punggung-bawah](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1594/nyeri-punggung-bawah)
- Mubasir. (2014). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Karyawan di Kamar Operasi Rumah Sakit Angkatan Laut DR. Mintohardjo Jakarta Tahun 2014*. 1–84.
- Nofita, Desbrianto, D., Amabel, D., Wijaya, D., & Inezia, T. V. (2022). Penyuluhan Upaya Pencegahan. *Jurnal Pengabdian Farmasi Malahayati*, 5(2), 149–156.
- Nugraheni, R., & Hardini, K. F. H. (2017). Pengabdian Masyarakat “Penyuluhan Lansia Sehat Dan Mandiri” Dan “Senam Lansia Untuk Mencegah Low Back Pain.” *Prosiding Seminar Pengabdian Masyarakat*, 42–46. <https://prosidingonline.iik.ac.id/index.php/senias/article/view/34>
- Prayojana, W. (2016). *HUBUNGAN POSTUR KERJA DAN FAKTOR INDIVIDU DENGAN KELUHAN SUBYEKTIF NYERI PUNGGUNG BAWAH (LOW BACK PAIN) PADA PEKERJA BAGIAN PEMUATAN PACKING PLANT INDARUNG PT SEMEN PADANG TAHUN 2016*. <http://scholar.unand.ac.id/12095/>
- Sinaga, T. A., & Makkiyyah, F. A. (2021). Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Bawah Pada Usia Dewasa Madya di Jakarta dan Sekitarnya Tahun 2021. *UPN Vet Jkt, Sensorik Ii*, 44–52. <https://conference.upnvj.ac.id/index.php/sensorik/article/view/993>
- Sujono, Raharjo, W., & Fitriangga, A. (2018). Hubungan antara Posisi Kerja terhadap Low Back Pain pada Pekerja Karet Bagian Produksi di PT. X Pontianak. *Jurnal Cerebellum*, 4(2), 1037–1051. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jfk/article/viewFile/29453/75676579043>
- WHO. (2023). *Low Back Pain*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/low-back-pain>