

PENYULUHAN FISIOTERAPI KOMUNITAS TENTANG EDUKASI *LOW BACK PAIN* DI KELURAHAN PURWANTORO

Muhammad Rafi Shidqi^{1*}, Nurul Aini Rahmawati², Sri Eko Jumati³

¹Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Profesi Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Malang, Kota Malang, Indonesia
Email: rafishidqi3701@gmail.com

Abstrak– Low Back Pain adalah kondisi umum secara global dan mempengaruhi sebagian besar populasi. Berbagai faktor risiko berkontribusi terhadap perkembangan LBP, termasuk usia, pekerjaan, obesitas, faktor psikososial, postur tubuh yang salah, dan tekanan mental. Studi menunjukkan bahwa LBP umum terjadi pada wanita berusia 51-60 tahun, dengan indeks massa tubuh obesitas, dan sering bekerja sebagai ibu rumah tangga. Degenerasi diskus adalah penyebab nyeri punggung pada orang lanjut usia Fisioterapi diperlukan untuk mengetahui faktor-faktor keluhan nyeri pinggang pada lansia dengan upaya promotif dan preventif. Tujuannya adalah untuk pencegahan peningkatan keluhan nyeri pinggang pada lansia dengan menghindari faktor risikonya. Metode ini menggunakan metode ceramah, tanya jawab, dan pemberitahuan dan memberikan edukasi latihan yang dapat membantu mengurangi low back pain, seperti stretching, core stability exc. Hasil evaluasi yang diperoleh menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta dalam penyuluhan dari rata-rata presentase 25 % menjadi 100% karena penyuluhan mudah dipahami dan berjalan dengan baik.

Kata Kunci: Low Back Pain, Home Program Fisioterapi, Peserta, Penyuluhan

Abstrac-Low Back Pain is a common condition globally and affects a large proportion of the population. Various risk factors contribute to the development of LBP, including age, occupation, obesity, psychosocial factors, poor posture, and mental stress. Studies show that LBP is common in women aged 51-60 years, with an obese body mass index, and often work as housewives. Disc degeneration is the cause of back pain in elderly people. Physiotherapy is needed to determine the factors of complaints of low back pain in the elderly with promotive and preventive efforts. The aim is to prevent an increase in low back pain complaints in the elderly by avoiding risk factors. This method uses lecture, question and answer, and news methods and provides training education that can help reduce low back pain, such as stretching, core stability exc. The evaluation results obtained showed an increase in participants' knowledge in counseling from an average percentage of 25% to 100% because the extension was easy to understand and went well.

Keywords: Exercise Therapy, Elderly, Physical Function, Quality of Life, Community Service

1. PENDAHULUAN

Nyeri punggung bawah (LBP) adalah kondisi umum secara global dan mempengaruhi sebagian besar populasi. Berbagai faktor risiko berkontribusi terhadap perkembangan LBP, termasuk usia, pekerjaan, obesitas, faktor psikososial, postur tubuh yang salah, dan tekanan mental. Studi menunjukkan tingginya prevalensi LBP di kalangan profesional TI, dengan faktor-faktor seperti tugas pekerjaan yang berulang, postur statis yang berkepanjangan, dan kurangnya kontrol pekerjaan memainkan peran penting. Beban LBP tidak hanya mencakup penderitaan individu, tetapi juga berdampak pada kinerja, tanggung jawab sosial, dan menyebabkan ketidakhadiran di tempat kerja. Secara global, pada tahun 2019, diperkirakan terdapat 223,5 juta kasus LBP, dengan insiden lebih tinggi terjadi pada populasi lanjut usia dan perempuan. Memahami epidemiologi LBP sangat penting untuk mengembangkan intervensi yang ditargetkan dan strategi pencegahan untuk meringankan beban individu dan masyarakat.

Nyeri punggung bawah (LBP) adalah masalah kesehatan umum yang mempengaruhi berbagai demografi. Studi menunjukkan bahwa LBP umum terjadi pada wanita berusia 51-60 tahun, dengan indeks massa tubuh obesitas, dan sering bekerja sebagai ibu rumah tangga [1]. Intervensi pendidikan, seperti konseling fisioterapi, telah efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang LBP, sehingga mengarah pada peningkatan pemahaman dan kesadaran [2]. Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan subjektif keluhan LBP pada pekerja kantor, produksi, dan gudang, dengan tingkat nyeri tertinggi dilaporkan pada divisi produksi [3]. Faktor-faktor seperti postur tubuh yang salah dan duduk dalam waktu lama telah dikaitkan dengan LBP di lingkungan kerja tertentu, seperti pekerja garmen. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya intervensi yang ditargetkan dan penyesuaian ergonomis untuk mencegah dan mengelola LBP secara efektif.

Untuk membantu mencegah nyeri pinggang pada lansia, dan agar lansia dapat terus melakukan aktifitasnya, maka fisioterapi sangat berperan penting didalamnya (Dawson, 2018). Pendekatan fisioterapi yang dapat dipilih untuk mengetahui faktor-faktor keluhan nyeri pinggang pada lansia adalah promotif dan preventif. Tujuannya adalah untuk pencegahan peningkatan keluhan nyeri pinggang pada lansia dengan menghindari faktor risikonya.

Fisioterapi, juga dikenal sebagai terapi fisik, adalah profesi perawatan kesehatan yang berfokus pada pengobatan penyakit, cedera, atau kelainan bentuk melalui metode fisik seperti pijat, perawatan panas, dan olahraga. Berasal dari zaman kuno, fisioterapi telah berkembang seiring berjalannya waktu, mendapatkan pengakuan dan legalitas sebagai profesi dengan fokus pada rehabilitasi dan promosi kesehatan. Hal ini bertujuan untuk memulihkan mobilitas, mengurangi rasa sakit, dan meningkatkan fungsi fisik secara keseluruhan melalui praktik berbasis bukti seperti biomekanik, terapi manual, terapi olahraga, dan elektroterapi.

Fisioterapis, yang dilatih untuk menilai, mendiagnosis, dan merehabilitasi disfungsi gerakan akibat berbagai kondisi, memainkan peran penting dalam meningkatkan pergerakan tubuh dan kesejahteraan individu. Fisioterapi berperan penting dalam memulihkan kebugaran tubuh pasca cedera atau operasi, menghilangkan rasa sakit, menjaga keseimbangan pada individu lanjut usia, dan membantu rehabilitasi pasien dengan gangguan neuropsikiatri dan motoneuronal.

2. KERANGKA TEORI

2.1 Low Back Pain

Low Back Pain (LBP) adalah gangguan muskuloskeletal yang menyerang 80% orang dewasa, dengan 85% kasus disebabkan oleh faktor mekanis dan nyeri tanpa tanda penyakit tertentu. Nyeri bervariasi dan bisa menjalar dari punggung bawah hingga tungkai. LBP berkaitan dengan koordinasi otot, tulang, dan ligamen di sekitar punggung, dan 90% kasus sembuh dalam dua bulan, sementara 10% lainnya dapat berkembang menjadi kondisi kronis yang menyebabkan disabilitas.

McKenzie adalah latihan untuk menguatkan otot punggung dan merilekskan otot perut, yang efektif mengurangi nyeri pada penderita LBP dengan mengurangi tekanan intradiscal. Penelitian sebelumnya menunjukkan latihan ini efektif mengurangi nyeri LBP pada penjahit di Klaten.

2.2. Teknik Latihan

Dalam penyuluhan tersebut terdapat 4 teknik latihan McKenzie yang paling efektif dalam menurunkan intensitas nyeri :

- a. McKenzie prone lying
Teknik prone lying dilakukan dalam posisi tengkurap dengan tangan berada di samping badan dan mengatur nafas hingga badan merasa rileks. Latihan ini dilakukan selama 10 detik.
- b. McKenzie elbow press
Elbow press dilakukan dengan posisi tengkurap dengan sudut elbow 90o (diukur dengan goniometer), sedikit ekstensi punggung dan ditahan selama 10 detik.
- c. McKenzie press up
Press up merupakan tahap lanjutan elbow press. Press up dilakukan dengan posisi tengkurap dan tangan menopang badan hingga elbow full ekstensi sampai badan terangkat dan otot punggung berkontraksi. Dilakukan selama 10 detik.
- d. McKenzie double knee to chest
Double knee to chest dilakukan pada posisi terlentang dengan tangan memegang kedua lutut dan menarik lutut mendekati dada tdengan mengangkat kepala. Dilakukan selama 10 detik.

3. METODE PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Penyuluhan ini diberikan kepada peserta yang ada di Balai Kelurahan Purwantoro. Pelaksanaan penyuluhan dilakukan pada tanggal 29 April 2024, di ruang Balai Kelurahan Purwantoro. Identifikasi masalah merupakan tahapan awal yang dilakukan untuk mengetahui dan mencari solusi dari permasalahan atau keluhan yang dialami masyarakat khususnya pasien yang ada di Kelurahan Purwantoro. Proses ini telah dilakukan. Metode pelaksanaan kegiatan ini dilakukan melalui penyuluhan kesehatan dengan metode ceramah yaitu presentasi dengan menggunakan leaflet , diskusi/ tanya jawab terkait dengan materi yang telah disampaikan dengan melibatkan peran serta dari peserta yang hadir supaya ikut aktif saat kegiatan berlangsung, serta

memberikan edukasi berupa penanganan dan home program fisioterapi yang mudah untuk dilakukan sendiri di rumah, seperti stretching, core stability exc.

4. HASIL

Kegiatan penyuluhan ini bagian dalam 2 tahapan pelaksanaan yaitu penyuluhan materi dan evaluasi. Penyuluhan materi dilakukan tentang defisiensi LBP, faktor penyebab, tanda dan gejala, dan penanganana LBP berupa *stretching, core stability exc*, untuk menyurangi tingkat LBP (Gambar 1). Penyuluh memperagakan gerakan yang dapat dilakukan di rumah untuk mengurangi nyeri akibat LBP (Gambar 2). Tahap evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test. Hasil dari *pre-test* dan *post-test* dibandingkan untuk mengetahui keefektifan penyuluhan yang telah dilakukan (Tabel 1).

Tabel 1. Peningkatan Pengetahuan Responden

Pemahaman Materi	Sebelum Program (Pre-Test)	Setelah Program (Post-Test)
Pengetahuan tentang defisiensi LBP	25%	100%
Pengetahuan tentang faktor resiko LBP	0%	100%
Pengetahuan tentang tanda dan gejala LBP	0%	100%
Pengetahuan tentang penanganan dan home program fisioterapi	0%	100%

Dari Tabel 1 menunjukkan bahwa penyuluhan ini telah meningkatkan pengetahuan dari peserta yang ada di Kelurahan Purwanto. Penyuluhan sendiri mempunyai fungsi sebagai alat bantu menyebarkan informasi yang dapat membantu peserta yang mengikuti penyuluhan menjadi mengerti tentang materi yang telah diberikan kepada peserta. Hal ini yang membuat penyuluh bergerak untuk memberikan penyuluhan tentang *Low Back Pain* (LBP). LBP merupakan gangguan yang sering terjadi pada lansia.

4.2. Pembahasan

Low Back Pain (LBP) adalah nyeri yang dirasakan daerah punggung bawah, dapat merupakan nyeri local maupun nyeri radikular atau keduanya. Nyeri ini terasa diantara sudut iga terbawah yaitu di umbalatau lumbo-sakral dan sering disertai dengan penjaralan nyeri ke arah cedera dan kaki. Nyeri yang berasal dari daerah punggung bawah dapat dirujuk ke daerah lain atau sebaliknya nyeri yang berasal dari daerah lain dirasakan di daerah punggung bawah. LBP. LBP juga merupakan gangguan ataupun penyakit yang tidak berbahaya bagi manusia. Akan tetapi, penyakit ini apabila dibiarkan tanpa diberikan penanganan yang khusus atau pengeobatan yang dianjurkan dapat menyebabkan rasa sakit yang tidak dapat ditahan, sehingga dapat menggagu aktivitas harian penderita LBP. Setelah dilakukan penilaian, bagi peserta yang menderita penyakit LBP diberikan edukasi untuk tidak melakukan kegiatan yang memberatkan punggung bawahnya seperti duduk atau membungkuk terlalu lama, membawa beban berat seperti penggunaan tas, dan sebaiknya melakukan istirahat dan peregangan sebelum kembali melakukan pekerjaan rumah tangga. Fisioterapis juga memberi home program berupa latihan peregangan yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah agar dapat mengurangi nyeri dan mengoptimalkan kesembuhan serta dapat melakukan pekerjaan dengan maksimal tanpa adanya hambatan.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh knezevic *et al* (2021) yang menyata bahwa pemberian latihan berupa *stretching exercise* karena dapat membantu mengurangi *low back pain*. Pada *stretching exercise* terdapat peregangan pada otot erector spain dan tulang lumbar, sehingga terjadi vasodilatasi yang menyebabkan aliran darah menjadi lancar. Hal ini, dapat membantu mengurangi nyeri karena *low back pain*. Menurut Waqqash *et al.*, (2020), menyatakan bahwa pemberian latian berupa *core stability exc* dapat membantu mengurangi nyeri pada penderita *low back pain* sangat membantu meningkatkan aktifitas fungsional pada otot yang mengalami kelemahan sehingga dapat menurunkan rasa nyeri dan mencegah untuk terjadi kekambuhan dalam jangka pendek. Pendidikan kesehatan berupa pemberian edukasi atau penyuluhan kepada masyarakat bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap pencegahan penyakit, khususnya LBP, melalui metode konseling atau ceramah. Hal ini, tujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat dan memungkinkan penerapan pengetahuan secara mandiri, serta cara ini dapat disampaikan secara berkala dan efisien dengan menggunakan sarana dan prasarana (Kadek *et al.*, 2023).



Gambar 1. Foto kegiatan pengabdian masyarakat

5. KESIMPULAN

Hasil dari kegiatan penyuluhan kepada peserta di Balai Kelurahan Purwantoro tentang definisi LBP, faktor resiko LBP, tanda dan gejala LBP, serta penanganan dan home program fisioterapi didapat peningkatan pada pengetahuan peserta di Balai Kelurahan Purwantoro. Hal ini menunjukkan ketercapaian target kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Kevin, P., Gosselin., André, Thevenon. (2023). Clarification of the “pain neuroscience education” concept in the management of patients with persistent low back pain: A scoping review. *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation*, doi: 10.3233/bmr-220370
- Dawson, W. J. (2018). Mechanical low back pain. *Minnesota Medicine*, 67(4), 191–192.
- Cases, (2023). Prevalence and Treatment of Low Back Pain at Bandung Pain Rehab. *Indonesian Journal of Physical Medicine and Rehabilitation*, doi: 10.36803/indoipmr.v12i01.338
- Kadek, N., Wijayani, W., & Rahmanto, S. (2023). *Edukasi William Flexion Exercise untuk Mengurangi Tingkat Nyeri Low back pain pada Penun di Banjar Penulisan Medahan Gianyar*. 7(3), 41–44.
- Khodadad, B., Letafatkar, A., Hadadnezhad, M., & Shojaedin, S. (2020). Comparing the Effectiveness of Cognitive Functional Treatment and Lumbar Stabilization Treatment on Pain and Movement Control in Patients With Low Back Pain. *Sports Health*, 12(3), 289–295. <https://doi.org/10.1177/1941738119886854>
- Mukhtiana, M., & Anggriani, A. (2021). Pengaruh Pemberian Short Wave Diathermy (Swd) dan MC. Kenzie Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Bawah Miogenik Di Rsud Dr. Zubir Mahmud. *Health Science and Rehabilitation Journal*, 1(1), 1-6.
- Mutasim, Osman. (2022). Physiotherapy. doi: 10.4324/9781003303169-70
- Keeffe, M., O’Sullivan, P., Purtill, H., Bargary, N., & O’Sullivan, K. (2020). Cognitive functional therapy compared with a group-based exercise and education intervention for chronic low back pain: A multicentre randomised controlled trial (RCT). *British Journal of Sports Medicine*, 54(13), 782–789. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100780>
- Lubis, M. G. B., Anggriani, A., & Erwansyah, R. (2022, July). Hubungan Posisi Kerja Dan Masa Kerja Terhadap Kejadian Low Back Pain Pada Buruh Bibit Bunga Di Desa Bangun Sari Tahun 2021. In *Prosiding Seminar Nasional Sosial, Humaniora, dan Teknologi* (pp. 895-900).
- Putri, N. S. (2024). Pengaruh Williams Flexion Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Miogenik Pada Pengajian Aisyah Tanjung Sari Ranting Timur Medan. *Jurnal Kesehatan dan Fisioterapi (KeFis)*, 1-9.
- Rahmawati, A. (2021). Risk factor of low back pain. *RISK FACTOR OF LOW BACK PAIN*, 3(1), 402–406.
- Sulaiman, S., & Anggriani, A. (2019). Pengaruh Penggunaan Infra Red di Posyandu Lansia Desa Lama. *Pelita Masyarakat*, 1(1), 46-54.
- Nainggolana, R.D., Sulaiman, S., & Anggriani, A. (2025). Pengaruh Latihan Penguatan terhadap Kekuatan Otot Punggung pada Ibu Rumah Tangga di Kota Medan. *Jurnal Keperawatan*, 9 (2), 1590-1596.
- Wahid, M. A., Rahmanto, S., & P, H. A. S. (2023). PENDAHULUAN Orang lanjut usia berada pada tahap akhir pertumbuhan . Dan itu adalah proses alami yang tidak dapat dihindari oleh siapa pun . Proses menua ditandai dengan perubahan anatomi , biologi , fisiologi , dan perubahan psikologis . Tanda-tanda kemun. *Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 6(3), 300–306.