

Penyuluhan Fisioterapi Mengenai *Low Back Pain* Di Posyandu Lansia “Aisyiyah” Surakarta

Dela Ramona^{*1}, Widya Rendranandini², Rezky Guna Putra³, Fakhri Khairullah⁴,
Dwi Rosella Komalasari⁵, Arif Pristianto⁶, Wahyuni⁷

^{1,2,3,4,5,6,7}Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

*e-mail: j120221261@student.ums.ac.id¹, j120221271@student.ums.ac.id², j120221259@student.ums.ac.id³,
j120221252@student.ums.ac.id⁴, dwi.rosella@ums.ac.id⁵, arif.pristanto@ums.ac.id⁶,
wahyuni@ums.ac.id⁷

Received:
27.08.2023

Revised:
04.09.2023

Accepted:
21.09.2023

Available online:
30.09.2023

Abstract: *Low Back Pain (LBP) is a health problem that is often encountered in society. The World Health Organization (WHO) states that hundreds of millions of people suffer from this disease with long-term complaints of pain and inflammation causing functional limitations and disability. In addition, the burden of LBP is greater in the elderly population and women. Efforts to control the incidence of LBP and prevent complications due to LBP that can be implemented by the community. Low Back Pain is prone to occur in all levels of society, one of which is the elderly. The large percentage of pre-elderly and elderly people and the lack of concern for health will have an impact on psychosocial life both personally and in society. Physiotherapy services that can be provided to treat the above problems include providing counseling and health examinations related to low back pain. The form of counseling and examination carried out for the elderly is in the form of providing education and physical examinations such as vital signs and exercise. The results obtained were an increase in understanding with an average of 64.5%.*

Keywords: *counseling, Low Back Pain, Elderly, Exercise*

Abstrak: *Low Back Pain (LBP) merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dijumpai di masyarakat. World Health Organization (WHO) menyatakan ratusan juta manusia menderita penyakit ini dengan keluhan nyeri dan inflamasi yang sangat lama menyebabkan keterbatasan fungsional serta disabilitas. Selain itu, beban LBP yang lebih berat terjadi pada populasi lanjut usia dan perempuan. Upaya-upaya untuk mengendalikan angka kejadian LBP dan mencegah komplikasi akibat LBP yang bisa diterapkan oleh komunitas. Low Back Pain rentan terjadi pada seluruh kalangan masyarakat, salah satunya lansia. Banyaknya jumlah presentase pra lansia dan lansia yang cukup banyak serta kepedulian terhadap kesehatan yang masih kurang akan berdampak terhadap kehidupan psikososial baik secara pribadi maupun bermasyarakat. Pelayanan fisioterapi yang dapat diberikan dalam menangani permasalahan diatas yaitu salah satunya dengan memberikan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan terkait low back pain. Bentuk penyuluhan dan pemeriksaan yang dilakukan kepada lansia berupa pemberian edukasi dan pemeriksaan fisik seperti vital sign, dan exercise. Hasil yang didapatkan yaitu terjadi peningkatan pemahaman dengan rata-rata sebesar 64,5%.*

Kata kunci: *Penyuluhan, Low Back Pain, Lansia*

1. PENDAHULUAN

Indonesia merupakan salah satu negara di Asia yang menduduki lima besar dunia dengan tingkat pertumbuhan penduduk lansia yang meningkat cepat setiap tahunnya. Semakin bertambahnya usia, kekuatan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik semakin berkurang (Nugraheni et al.). Proses menua dimulai dengan perubahan anatomi, biologi, fisiologi, dan perubahan psikologis. Tanda-tanda kemunduran fisik termasuk perkembangan kulit mengendur, kerutan, rambut menjadi beruban, mudah lelah, gerakan melambat, dan penurunan fleksibilitas. Masalah tersebut pada akhirnya mengarah kepada permasalahan kesehatan umum dan mental. Salah satu konsekuensi dari fenomena ini adalah peningkatan jumlah kelompok usia lanjut yang memerlukan perhatian khusus dalam menjaga kesehatan dan kualitas hidup mereka. Kesehatan lansia seringkali menjadi perhatian utama, di mana masalah kesehatan yang umum dialami, seperti *Low Back Pain*, dapat memberikan dampak negatif terhadap aktivitas sehari-hari dan kesejahteraan mereka. *Low Back Pain* merupakan masalah yang kronis dimana terdapat 80% populasi pernah mengalami dan mayoritas dialami oleh pasien lanjut usia sehingga berdampak pada aktivitas sehari-hari. Prevelinsi meningkat pada decade ketiga, keseluruhan meningkat pada usia 60 atau 65 tahun dan kemudian menurun secara bertahap (Wahid et al., 2023).

Low back pain diklasifikasikan menjadi tiga kategori berdasarkan lamanya waktu dari gejala yaitu akut, sub akut, dan kronis. *Low back pain* akut di definisikan sebagai timbulnya *low back pain* menetap dengan durasi atau rasa sakit yang telah hadir selama 6 minggu atau kurang. Untuk durasi 6 sampai 12 minggu di definisikan sebagai *low back pain* sub akut, sedangkan untuk durasi nyeri yang hadir lebih dari 12 minggu adalah *low back pain* kronis (Hal+100-105, n.d.). Secara global, hampir 70-80% orang di dunia pernah mengalami *low back pain* (Mahadewa, 2009). Menurut World Health Organization (WHO) menyatakan kira-kira 150 jenis gangguan muskuloskeletal diderita oleh ratusan juta manusia yang menyebabkan nyeri dan inflamasi yang sangat lama serta disabilitas atau keterbatasan fungsional, sehingga menyebabkan gangguan psikologik dan sosial penderita. Nyeri yang diakibatkan oleh gangguan tersebut salah satunya adalah keluhan nyeri punggung bawah yang merupakan keluhan paling banyak ditemukan. Di Indonesia prevalensi nyeri punggung bawah sebesar 18-29 % (Meliala & Pinzon. 2005; Purwata et al., 2014). Penyebab nyeri punggung bawah sebagian besar (sekitar 85%) adalah nonspesifik, akibat kelainan pada jaringan lunak berupa cedera otot, ligamen, spasme, dll (Chou et al., 2007).

Pengetahuan yang dimiliki seseorang ataupun masyarakat sangat berpengaruh dalam mencari keputusan pengobatan dalam mengatasi suatu keluhan yang dirasakan. Masyarakat mengenal pengobatan yang terbagi dalam tiga jenis, yaitu (1) pengobatan yang dilakukan di rumah atau yang dikenal dengan pengobatan sendiri; (2) melakukan pengobatan dengan medis diantaranya yang dilakukan oleh tenaga kesehatan yang berkompeten yaitu pengobatan oleh dokter, perawat, maupun fisioterapi, dan (3) pengobatan tradisional atau juga dikenal dengan pengobatan alternatif, dimana pengobatan ini sangat terkenal karena merupakan warisan dari leluhur yang saat ini masih merupakan warisan budaya. Ketiga pengobatan yang dikenal tersebut merupakan sumber pengobatan yang ada di Indonesia.

Terdapat beberapa faktor- faktor yang berperan dalam pemilihan suatu keputusan pengobatan yaitu diantaranya ada faktor pendidikan, pengalaman yang dimiliki serta faktor usia juga sangat mempengaruhi. Faktor pendidikan merupakan salah satu hal yang mempengaruhi keputusan dalam pengambilan suatu pengobatan. Pendidikan merupakan dasar terbentuknya suatu pengembangan wawasan dengan ini akan mempermudah bagi seseorang dalam menerima suatu pengetahuan serta perilaku yang sifatnya baru. Pendidikan formal yang pernah didapat atau diperoleh akan meningkatkan daya nalar seseorang dalam menerima hal yang sifatnya baru, dimana semakin tinggi pendidikan seseorang akan berpengaruh dalam mengambil suatu tindakan, lebih berhati-hati dalam bertindak melakukan pengobatan. Peran faktor pendidikan dalam pemilihan penanganan nyeri punggung bawah yaitu memilih pengobatan yang aman, tepat dan rasional dengan pergi atau mencari pelayanan medis. Faktor pengalaman juga mempengaruhi seseorang dalam mencari suatu pengobatan yang dirasakan tepat baginya. Dalam bertindak memilih suatu pengobatan, mereka bertindak berdasarkan pengalaman dirinya sendiri ataupun dari pengalaman dari orang lain dalam mengatasi nyeri punggung bawah yang dirasakan. Selain faktor pendidikan dan pengalaman, faktor umur juga dapat mempengaruhi dalam memilih penanganan nyeri punggung bawah. Menurut penelitian umur 26-35 tahun cenderung memilih pengobatan pelayanan kesehatan sedangkan kebanyakan lanjut usia memilih pengobatan di rumah. Pemilihan pengobatan dipengaruhi oleh pengetahuan yang dimiliki masyarakat tentang suatu penyakit, cara pengobatan atau penanganan, keparahan sakit yang dirasakan dan melihat dari keterjangkauan biaya serta jarak pelayanan Kesehatan (Luh et al., n.d.).

Kesehatan merupakan hal yang diinginkan oleh setiap manusia, karena dengan sehat setiap orang dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa gangguan dan tanpa bantuan orang lain. Kemajuan teknologi dan ilmu pengetahuan memiliki dampak pada peningkatan derajat kesehatan masyarakat dan harapan hidup, sehingga jumlah populasi orang sakit menurun. Periode menjelang lansia merupakan periode kehidupan yang perlu mendapat perhatian utama karena periode ini rentan terhadap penyakit degeneratif dan kualitas hidup semakin menurun. Penurunan kualitas hidup lansia salah satunya yaitu gangguan nyeri pada punggung bawah.

Namun, dari hasil pemantauan ternyata cukup banyak dijumpai kondisi kesehatan fisik yang perlu diperhatikan seperti keseimbangan gerak, koordinasi dan postur karna hal tersebut sangat berpengaruh dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Masalah ini terjadi karna masih minim nya informasi terkait pentingnya cara mengatasi nyeri pada punggung bawah dalam kehidupan masyarakat, sebagai bentuk upaya pencegahan ataupun penanganan bisa diatasi.

Posyandu Lansia "Aisyiyah" Surakarta merupakan salah satu lembaga yang aktif dalam memberikan pelayanan kesehatan kepada kelompok lansia. Namun, terdapat kebutuhan untuk meningkatkan pemahaman dan penanganan mengenai LBP di kalangan lansia. Fisioterapi sebagai disiplin ilmu yang fokus pada rehabilitasi fisik memiliki peran penting dalam memberikan solusi bagi individu yang mengalami masalah tersebut.

Melihat permasalahan yang ditemui maka kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan tujuan memberikan penyuluhan dan pendidikan kesehatan fisioterapi yang akan dilaksanakan di posyandu lansia aisyiyah desa Sumber, Banjarsari. Menawarkan solusi yang berupa penyuluhan materi terkait penjelasan nyeri punggung bawah dengan menggunakan media leaflet. Memberikan exercise berupa latihan yang bertujuan untuk mengurangi keluhan nyeri punggung bawah pada lansia.

Kecamatan Banjarsari merupakan kecamatan yang memiliki 13 kelurahan dan merupakan kecamatan terbesar di Kota Surakarta yaitu 33,63% dari luas wilayah kota Surakarta 1.481,10 ha. Banjarsari berbatasan dengan empat kecamatan di Surakarta dan dua kecamatan dari kabupaten yang berbeda. Kecamatan banjarsari memiliki 12 desa salah satunya yaitu Desa Sumber disana terdapat salah satu posyandu lansia aisyiyah yang beralamat di Jl. Pajajaran Utama III, No 7, Sumber, Banjarsari, Solo.

Berdasarkan hasil analisa situasi penyuluhan kesehatan di lingkungan tersebut belum rutin dan terprogram dilakukan. Fasilitas posyandu lansia masih belum berjalan dengan baik sehingga kepedulian terhadap kesehatan pra lansia dan lansia khususnya di posyandu lansia aisyiyah di desa Sumber, Banjarsari masih kurang. Salah satu permasalahan kesehatan yang rentan terjadi pada lansia yaitu nyeri pada punggung bawah. *Low back pain* atau nyeri punggung bawah, nyeri yang dirasakan di punggung bagian bawah, bukan merupakan penyakit ataupun diagnosis untuk suatu penyakit namun merupakan istilah untuk nyeri yang dirasakan di area anatomi yang terkena dengan berbagai variasi lama terjadinya nyeri (Syuhada, 2018).

2. METODE

Kegiatan edukasi dan penyuluhan dilakukan kepada anggota yang bergabung dalam komunitas lansia di posyandu lansia "Aisyiyah" desa Sumber, Banjarsari, dilaksanakan pada hari Senin, 9 Januari 2023 pukul 08.00 WIB sampai dengan selesai. Kegiatan yang dilakukan berupa penyuluhan kesehatan, pemeriksaan kesehatan dan *exercise* yang bertujuan untuk mengatasi keluhan penyakit *low back pain* pada lansia.

1. Penyuluhan kesehatan terkait *low back pain* menggunakan media leaflet yang diberikan kepada lansia untuk menggali atau menemukan gambaran pengetahuan terkait kasus nyeri punggung bawah
2. Pemeriksaan kesehatan pada kasus *low back pain* yaitu pemeriksaan *vital sign* dan fleksibilitas pada extremitas bawah. Pemeriksaan fisioterapi yang dilakukan adalah *modified sit and reach test*. Para mahasiswa mendemonstrasikan kepada para lansia dan setelah itu membimbing para lansia untuk melakukan tes MSRT ini
3. Pemberian exercise pada kasus *low back pain* yang digunakan untuk mengatasi keluhan yang ada pada saat terjadi nyeri punggung bawah.

Pelaksanaan kegiatan dengan mendatangi langsung subjek yang telah dihubungi sebelumnya, dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan berupa *vital sign* dan fleksibilitas pada ekstremitas bawah. Setelah itu dilakukan penyuluhan kesehatan terkait *low back pain* dengan menggunakan media leaflet, sebelum diberikan penyuluhan peserta posyandu lansia mengisi pre-test kuisioner dengan lima pertanyaan pilihan ganda. Kuisioner ini untuk menilai tingkat pemahaman peserta

sebelum dilakukan penyuluhan. Hal tersebut juga dilakukan setelah selesai pemaparan materi guna mengetahui peningkatan pemahaman dari peserta. Kegiatan ini ditutup dengan memberikan exercise yang berguna untuk mengatasi keluhan yang ada pada saat terjadi nyeri pada punggung bawah. Adapun pertanyaannya yaitu, Apa pengertian dari nyeri punggung bawah, sebutkan faktor resiko yang sering terjadi pada nyeri punggung bawah, salah satu penyebab dari nyeri punggung bawah, berapa lama penderita nyeri punggung bawah dengan kategori akut, apa yang dilakukan untuk mencegah nyeri punggung bawah.



Gambar 1. Leaflet materi penyuluhan

Pada gambar 1 merupakan leaflet yang diberikan kepada anggota posyandu lansia dengan materi penyuluhan penjelasan singkat terkait pengertian *Low Back Pain*, tanda dan gejala, serta factor penyebabnya. Selain itu, diberikan informasi mengenai teknologi fisioterapi yang bisa digunakan apabila mengalami keluhan *low back pain*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Program kegiatan ini dilaksanakan di posyandu lansia "Aisyiyah" yang terletak di desa Sumber, Banjarsari. Kegiatan ini dengan judul Penyuluhan Fisioterapi pada *Low Back Pain* atau yang biasa dikenal dengan nyeri punggung bawah yang berfokus pada Kesehatan dan sering terjadi dimasyarakat, salah satu objek penyuluhan ini yaitu lansia, kegiatan ini dilaksanakan dengan beberapa agenda seperti edukasi Kesehatan kemudian pemeriksaan Kesehatan umum yaitu vital sign seperti tekanan darah serta fleksibilitas, selain itu ada juga pemberian beberapa bentuk *exercise* yang berguna untuk mengurangi keluhan yang pada penyakit nyeri punggung bawah tersebut. Kegiatan ini dihadiri oleh 12 peserta. Indikator capaian penyuluhan Kesehatan kepada masyarakat dilakukan melalui assesment hingga ke tahap evaluasi untuk mengukur pengetahuan terkait pemahaman lansia pada kasus nyeri punggung bawah. Assesmen dilakukan sebelum dan sesudah proses penyampaian materi.

Tabel 1. Hasil pengukuran pengetahuan peserta posyandu

No	Hasil Pre test	Hasil Post Test	Presentasi Kenaikan Nilai
1	20	80	75%
2	20	60	50%
3	0	60	60%
4	20	80	75%
5	40	80	67%
6	20	60	50%
7	0	60	60%
8	40	80	67%

Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat

9	20	60	50%
10	40	80	67%
11	0	80	80%
12	20	80	75%
Total			64,5%

Berdasarkan pada tabel 1, terkait pengukuran tingkat pemahaman pada lansia untuk hasil pre test dari total 5 pertanyaan dengan akumulasi nilai benar semua yaitu skor 100 yang sudah disiapkan oleh anggota penyuluhan terdapat 3 orang lansia menjawab benar dengan dengan skor 40, kemudian terdapat 6 orang lansia mendapat skor 20, dan 3 orang lansia lainnya belum dapat menjawab pertanyaan dengan benar. Pada pengukuran post test terdapat 7 lansia dengan skor 80 dan 5 lansia dengan skor 60. Hasil dari uji pre test dan post test lansia terkait tingkat pemahaman pada low back pain dengan nilai rata-rata yaitu sebesar 64,5% hal ini memiliki arti bahwa penyuluhan ini memberikan dampak terkait pemahaman lansia dalam mengetahui apa itu low back pain, penyebab, faktor resiko dan juga tanda gejala. Serta bagaimana penanganan untuk mengatasi keluhan-keluhan yang ada.



Gambar 2. Foto bersama anggota posyandu lansia “Aisiyyah”

Pada Gambar 2. Dilakukan dokumentasi bersama dengan anggota posyandu lansia “Aisiyyah” desa Sumber yang terlibat dalam kegiatan ini. Selanjutnya pada Gambar 3, pemateri melakukan pemaparan tentang low back pain ini. Pemaparan materi ini dilakukan sebelum memulai kegiatan pengabdian masyarakat sangat penting untuk memastikan pemahaman yang optimal dan partisipasi aktif dari para peserta. Lansia, sebagai kelompok sasaran utama, memerlukan pemahaman yang mendalam tentang LBP, termasuk penyebabnya, gejala yang mungkin muncul, serta langkah-langkah pencegahan dan penanganannya. Dengan memperoleh pengetahuan yang cukup sebelumnya, peserta dapat lebih terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat, bertanya-tanya, dan memberikan tanggapan yang lebih konstruktif. Selain itu, pemahaman yang baik juga dapat meningkatkan kepatuhan peserta terhadap saran-saran atau program-program fisioterapi yang mungkin diperlukan untuk mengelola atau mencegah LBP. Pemaparan materi sebelum kegiatan pengabdian masyarakat juga dapat menciptakan lingkungan yang inklusif, di mana peserta merasa didukung dan diberdayakan untuk mengambil peran aktif dalam merawat kesehatan mereka sendiri. Oleh karena itu, melibatkan peserta dalam pemaparan materi mengenai LBP adalah langkah awal yang esensial dalam mencapai tujuan pengabdian masyarakat ini, yaitu meningkatkan pemahaman, mengurangi ketidakpastian, dan merangsang partisipasi yang berarti dari kelompok sasaran.

Gambar 3. Pemaparan materi tentang *low back pain*

Pentingnya pemberian demonstrasi latihan fisik dalam kegiatan pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk mengatasi Low Back Pain (LBP) tidak bisa diabaikan (Haiden et al., 2005). Di awal kegiatan, peragaan latihan fisik oleh ahli fisioterapi menjadi kunci dalam menyampaikan informasi yang akurat dan efektif. Hal ini dikarenakan lansia seringkali mengalami kesulitan dalam memahami instruksi hanya melalui penjelasan verbal atau tulisan. Demonstrasi latihan secara langsung memungkinkan peserta untuk melihat dan memahami gerakan secara detail, termasuk postur tubuh yang benar dan teknik pernapasan yang tepat. Selain itu, pemberian demonstrasi ini juga memberikan kesempatan bagi peserta untuk melakukan latihan bersama, sehingga instruktur dapat langsung mengoreksi jika terdapat kesalahan dalam pelaksanaan. Dengan demikian, mereka dapat mempraktikkan latihan ini di rumah dengan lebih aman dan efektif. Kegiatan semacam ini tidak hanya membantu dalam mengurangi risiko atau intensitas LBP di kalangan lansia, tetapi juga meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam mengelola kesehatan pribadi, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup mereka. Aktivitas *exercise* ini dapat ditampilkan pada Gambar 4 di bawah ini.

Gambar 4. Pemateri melakukan demonstrasi *exercise*

Pengukuran fleksibilitas pada setiap pasien yang menderita Low Back Pain (LBP) menjadi suatu aspek krusial dalam kegiatan pengabdian masyarakat. Fleksibilitas merupakan kemampuan otot dan sendi untuk bergerak dengan rentang gerak yang optimal, dan dalam konteks pasien

dengan LBP, hal ini menjadi faktor penting dalam penanganan dan rehabilitasi (Emilio et al., 2014). Pengukuran fleksibilitas membantu identifikasi area tubuh yang mungkin mengalami ketegangan atau kekakuan, yang dapat menjadi pemicu atau kontributor terhadap gejala LBP. Melalui kegiatan pengukuran ini, tim pengabdian masyarakat dapat menghasilkan data yang spesifik dan personal tentang kondisi fleksibilitas setiap pasien. Informasi ini kemudian dapat digunakan untuk merancang program intervensi fisioterapi yang tepat, menyesuaikan latihan yang diberikan, serta memberikan pemahaman kepada pasien mengenai pentingnya pemeliharaan fleksibilitas untuk mencegah dan mengelola Low Back Pain. Dengan demikian, pengukuran fleksibilitas bukan hanya memberikan informasi diagnostik, tetapi juga menjadi landasan untuk pendekatan terapi yang holistik dan personal dalam upaya meningkatkan kesejahteraan pasien dengan LBP.



Gambar 5. Pengukuran fleksibilitas terhadap setiap pasien

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian masyarakat diharapkan dapat memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran lansia terkait dengan masalah *Low Back Pain*. Melalui serangkaian penyuluhan fisioterapi, kami berhasil menyampaikan informasi yang komprehensif mengenai penyebab, gejala, serta cara penanganan dan pencegahan LBP (Kuukkanen and Mälkiä, 2000). Evaluasi pemahaman peserta menunjukkan peningkatan yang signifikan setelah kegiatan penyuluhan, menandakan efektivitas pendekatan ini dalam memberikan edukasi kesehatan.

Selain itu, kegiatan ini memberikan dampak positif tidak hanya pada tingkat pengetahuan lansia, tetapi juga pada partisipasi aktif mereka dalam upaya pencegahan penyakit. Adanya pertukaran informasi antara tim penyuluhan dan lansia menciptakan atmosfer kolaboratif di Posyandu Lansia "Aisiyyah" Surakarta. Oleh karena itu, keberlanjutan program penyuluhan fisioterapi diharapkan dapat memberikan manfaat jangka panjang, meningkatkan kualitas hidup lansia, dan menjadi model untuk kegiatan serupa di masyarakat sekitar.

Dengan demikian, kegiatan pengabdian masyarakat ini bukan hanya menjadi sarana penyuluhan, tetapi juga merupakan wujud nyata dari komitmen kita untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat, khususnya kelompok lansia. Peningkatan pemahaman tentang Low Back Pain diharapkan dapat memberikan kontribusi positif dalam upaya pencegahan penyakit dan peningkatan kualitas hidup lansia di Posyandu "Aisiyyah" Surakarta.

4. KESIMPULAN

Adapun kesimpulan yang dapat ditarik dari kegiatan penyuluhan terkait Low Back Pain di Posyandu Lansia "Aisiyyah", Desa Sumber, menunjukkan hasil yang sangat positif dan memberikan dampak yang signifikan pada peningkatan kesadaran kesehatan di kalangan lansia. Pertama, terdapat

Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat

peningkatan pengetahuan yang nyata di antara anggota posyandu lansia mengenai penyakit Low Back Pain. Ini mencakup pemahaman tentang apa itu Low Back Pain, faktor-faktor risiko, dan bagaimana kondisi ini mempengaruhi kehidupan sehari-hari. Kedua, anggota posyandu lansia tidak hanya mengetahui tentang penyakit ini, tetapi juga mulai memahami langkah-langkah penting yang harus diambil saat mengalami gejala Low Back Pain. Penyuluhan telah menyediakan mereka dengan informasi yang penting tentang langkah-langkah pencegahan, manajemen awal ketika gejala muncul, serta pentingnya konsultasi medis tepat waktu.

Lebih lanjut, kegiatan ini juga mendapat tanggapan yang sangat positif dari anggota posyandu lansia, dimana mereka merasa senang dan mengucapkan terima kasih atas penyuluhan, pemeriksaan, dan latihan yang diberikan. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan tidak hanya memberikan tambahan pengetahuan, tetapi juga solusi praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan mereka sehari-hari. Manfaat ini dirasakan langsung oleh peserta, yang mengapresiasi kesempatan untuk belajar lebih banyak tentang kondisi kesehatan yang relevan dengan usia mereka dan mendapatkan latihan yang dapat membantu mengatasi atau mengurangi keluhan yang mereka alami. Kegiatan penyuluhan ini telah berhasil dalam memberikan pendidikan kesehatan yang efektif dan menambah nilai dalam meningkatkan kualitas hidup lansia di Posyandu Lansia "Aisyiyah", Desa Sumber.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada pengurus dan anggota posyandu lansia "Aisyiyah" yang telah bersedia meluangkan waktu dan tempat untuk terselenggaranya acara ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Andini, F. (2015). Risk Factors of Low Back Pain In Workers. *Workers J MAJORITY*, 4, 12.
- Castillo-Rodríguez, A., & Chinchilla-Minguet, J. L. (2014). Cardiovascular Program To Improve Physical Fitness In Those Over 60 Years Old - Pilot Study. *Clinical Interventions In Aging*, 9, 1269–1275. <https://doi.org/10.2147/CIA.S66190> Hal+100-105. (n.d.).
- Emilio, E. J. M. L., Hita-Contreras, F., Jiménez-Lara, P. M., Latorre-Román, P., & Martínez-Amat, A. (2014). The association of flexibility, balance, and lumbar strength with balance ability: risk of falls in older adults. *Journal of sports science & medicine*, 13(2), 349.
- Hanifa, E., Koesmayadi, D., & Susanti, Y. (2020). Hubungan Beban Kerja Fisik Dengan Kejadian Low Back Pain (LBP) Pada Kuli Panggul Beras Di Pasar Induk Gedebage Bandung The Relationship Of Physical Workload With The Incidence Of Low Back Pain (LBP) In Rice Hip Coolies At Pasar Induk Gedebage Bandung. 2(22), 122–125.
- Harwanti, S., Ulfah, N., & Nurcahyo, P. J. (2019). Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Low Back Pain (Lbp) Pada Pekerja Di Home Industri Batik Sokaraja Kabupaten Banyumas. *Kesmas Indonesia*, 10(2), 12. <https://doi.org/10.20884/1.Ki.2018.10.2.995>
- Hayden, J. A., Van Tulder, M. W., Malmivaara, A. V., & Koes, B. W. (2005). Meta-analysis: exercise therapy for nonspecific low back pain. *Annals of internal medicine*, 142(9), 765-775.
- Johannes, P. W. Z., & Tahun, K. (2020). Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Pada Penderita Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain) Dengan Komorbid Diabetes Melitus di RSUD. April, 9–15.
- Kuukkanen, T., & Mäkiä, E. (2000). Effects of a three-month therapeutic exercise programme on flexibility in subjects with low back pain. *Physiotherapy research international*, 5(1), 46-61.
- Leni, A. S. M., Noorratri, E. D., & Kardi, S. I. (2021). Deteksi Dini Penyakit Pada Lansia Di Era Pandemic Covid-19. *Physio Journal*, 1(10), 32–42. <https://jurnal.aiska-university.ac.id/index.php/PHYSIO/article/view/653>
- Luh, N., Sintya, M., Wibawa, A., & Purnawati, S. (n.d.). Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Nyeri Punggung Bawah Terhadap Pemilihan Fisioterapi Sebagai Cara Mengatasinya Pada Pengerajin Ukir Kayu Di Desa Ketewel.
- Nugraheni, R., & Masyarakat, P. (n.d.). *Lansia Sehat dan Mandiri*.
- Syuhada, A. D., Suwondo, A., & Setyaningsih, Y. (2018). Faktor Risiko Low Back Pain Pada Pekerja Pemetik Teh Di Perkebunan Teh Ciater Kabupaten Subang. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 13(1), 91. <https://doi.org/10.14710/Jpki.13.1.91-100>

- Wahid, M. A., Rahmanto, S., & Ayu Saputri P, H. (2023). Penyuluhan Fisioterapi Komunitas Dalam Meningkatkan Pengetahuan Tentang Low Back Pain Pada Posyandu Lansia Di Desa Wonokerso. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 6(3), 300–306. <https://doi.org/10.36341/jpm.v6i3.3271>
- Widjaya, M. P., & Aswar, H. (2012). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Low Back Pain Pada Pekerja Furniture*. 85–90.
- Wulandari, R. A. (2014). Gambaran Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Bawah Pada Buruh Kapal. *E-Clinic*, 2(1), 1–8. <https://doi.org/10.35790/Ecl.2.1.2014.3660>

Lampiran Kuisioner**KUIS NYERI PUNGGUNG BAWAH**

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

1. Apa pengertian dari nyeri punggung bawah?
 - a. Nyeri yang terjadi diantara tulang rusuk belakang dan lipatan pantat
 - b. Nyeri yang terjadi di sekitar bahu
 - c. Nyeri yang terjadi dibagian perut
2. Sebutkan faktor resiko yang sering terjadi pada nyeri punggung bawah?
 - a. Usia muda, jenis kelamin laki-laki, berbadan kurus
 - b. Usia tua, jenis kelamin Perempuan, berbadan gemuk
 - c. Usia tua, jenis kelamin laki-laki, berbadan gemuk
3. Salah satu penyebab dari nyeri punggung bawah?
 - a. Mengangkat barang dengan posisi membungkuk
 - b. Posisi duduk tegak
 - c. Membawa tas sesuai dengan berat tubuh
4. Berapa lama penderita nyeri punggung bawah dengan kategori akut?
 - a. Lebih dari 12 minggu
 - b. Antara 6 sampai 12 minggu
 - c. Kurang dari 6 minggu
5. Apa yang dilakukan untuk mencegah nyeri punggung bawah?
 - a. Durasi duduk lebih dari 4 jam dalam sehari
 - b. Mengangkat beban yang berat
 - c. Posisi duduk benar