



## EDUKASI LATIHAN UNTUK NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA LANSIA DI RW 17 POSLANSIA MOJOSONGO SOLO

Wahyu Tri Setyo<sup>1</sup>, Arif Pristanto<sup>2\*</sup>, Anis Dwi Charisa<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia, email: [wtrisetyo19@gmail.com](mailto:wtrisetyo19@gmail.com)

<sup>2</sup>Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia, email: [ap123@ums.ac.id](mailto:ap123@ums.ac.id)

<sup>3</sup>Puskesmas Sibela, Indonesia, email: [dwicharisaa@gmail.com](mailto:dwicharisaa@gmail.com)

\*Koresponden penulis : [ap123@ums.ac.id](mailto:ap123@ums.ac.id)

### Info Artikel

**Diajukan:** 18 Februari 2024

**Diterima:** 19 Februari 2024

**Diterbitkan:** 19 Februari 2024

### Keywords:

Cadres; Elderly;  
Functional ability; Low back pain; Activity; Exercise.

### Kata Kunci:

Kader; Lansia;  
Kemampuan fungsional; Nyeri punggung bawah; Aktivitas; Latihan.



**Lisensi:** cc-by-sa  
Copyright © 2024 penulis

### Abstract

*Reduced functional ability followed by decreased physical activity has a relationship with age and gender. men and women are at the same risk, ranging from reduced muscle strength to endurance. One disorder that is a common health problem in the world and affects almost the entire elderly population is low back pain. Low back pain is pain felt in the lower back area, not a disease or diagnosis for a disease but is a term for pain felt in the affected body area with various variations in the duration of pain. The purpose of this counseling activity is to provide knowledge about low back pain and exercise education to reduce pain intensity. The activity method used is counseling using leaflets with low back pain material and exercise education. The main targets were members and cadres of the elderly posyandu in RW 17 Mojosoongo Solo. The result of this counseling is an increase in public understanding and knowledge about low back pain and exercises to reduce this pain. This proves that the counseling method using leaflets is quite effective. It can be seen from the results of the pre-test and post-test participants who showed an average increase of 45%.*

### Abstrak

Berkurangnya kemampuan fungsional diikuti dengan menurunnya aktifitas fisik memiliki hubungan dengan usia dan jenis kelamin. pria dan wanita memiliki resiko yang sama, mulai dari berkurangnya kekuatan otot hingga daya tahan tubuh. Salah satu gangguan yang menjadi masalah kesehatan yang umum terjadi di dunia dan mempengaruhi hampir seluruh populasi

lansia adalah nyeri punggung bawah. Nyeri punggung bawah adalah rasa nyeri yang dirasakan didaerah punggung bawah, bukan merupakan penyakit ataupun diagnosis untuk suatu penyakit namun merupakan istilah untuk nyeri yang dirasakan di area tubuh yang terkena dengan berbagai variasi lama terjadinya nyeri. Tujuan dari kegiatan penyuluhan ini adalah untuk memberikan pengetahuan tentang nyeri punggung bawah dan edukasi latihan untuk mengurangi intensitas nyeri. Metode kegiatan yang digunakan adalah penyuluhan menggunakan leaflet dengan materi nyeri punggung bawah beserta edukasi latihannya. Dengan sasaran utama adalah anggota dan kader posyandu lansia di RW 17 Mojosongo Solo. Hasil dari penyuluhan ini adalah peningkatan pemahaman dan pengetahuan masyarakat tentang nyeri punggung bawah serta latihan untuk mengurangi nyeri tersebut. Hal ini membuktikan bahwa metode penyuluhan menggunakan leaflet cukup efektif . Dapat dilihat dari hasil pre-test dan post-test peserta yang menunjukkan peningkatan rata-rata sebesar 45%.

***Cara mensitasi artikel:***

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>

**PENDAHULUAN**

Lansia adalah sebuah masa atau periode hidup manusia yang nantinya dialami oleh setiap orang. Saat ini yag kita tahu tentang lanisa adalah seseorang yang tidak berdaya, dan memiliki banyak keluhan kesehatan. Padahal kenyataannya lansia menjadi orang yang penting dalam pembangunan kesehatan. Memiliki pengalaman hidup, menjadikan lansia bukan hanya sebagai orang yang dihormati dan dituakan di lingkungannya, tetapi juga dapat berperan dalam agen perubahan di lingkungan keluarga dan masyarakat sekitarnya dalam mewujudkan keluarga yang sehat, dengan memanfaatkan pengalaman yang dimiliki dan ditambah dengan pemberian pengetahuan tentang kesehatan (Kemkes, 2016). Di Indonesia, jumlah penduduk lansia

mengalami peningkatan dari 18 juta jiwa (7,56%) pada tahun 2010, menjadi 25,9 juta jiwa (9,7%) pada tahun 2019, dan diperkirakan akan terus meningkat dimana tahun 2035 menjadi 48,2 juta jiwa (Kemkes, 2019).

Semakin bertambahnya usia maka semakin menurun juga kemampuan fungsional dan organ-organ dalam, tetapi bukan berarti usia menjadi suatu faktor resiko yang cukup untuk menyebabkan komplikasi patologi bahkan hingga kematian, sehingga langkah medis memiliki peran penting dalam menjaga kestabilan kondisi penduduk lansia (Khan *et al.*, 2019). Berkurangnya kemampuan fungsional diikuti dengan menurunnya aktifitas fisik memiliki hubungan dengan usia dan jenis kelamin. pria dan wanita memiliki resiko yang sama, mulai dari berkurangnya kekuatan otot hingga daya tahan tubuh (Milanović *et al.*, 2013).

Salah satu gangguan yang menjadi masalah kesehatan yang umum terjadi di dunia dan mempengaruhi hampir seluruh populasi lansia adalah LBP (O'Keeffe *et al.*, 2020). Low Back Pain atau nyeri punggung bawah adalah rasa nyeri yang dirasakan didaerah punggung bawah, bukan merupakan penyakit ataupun diagnosis untuk suatu penyakit namun merupakan istilah untuk nyeri yang dirasakan di area tubuh yang terkena dengan berbagai variasi lama terjadinya nyeri. Nyeri tersebut dapat berupa nyeri lokal, nyeri menjalar maupun keduanya (Andini, 2015).

Rasa nyeri yang muncul pada area punggung bawah umumnya akan hilang dalam rentang waktu 2 hingga 12 minggu. Keluhan nyeri tersebut sebenarnya bukanlah suatu kondisi yang serius dan dapat diatasi dengan obat pereda nyeri. Tapi, dalam beberapa keluhan, nyeri punggung bawah dapat menghambat aktivitas karena nyeri yang sangat mengganggu. Keluhan nyeri punggung bawah berdampak pada perubahan postur tubuh (Pristianto *et al.*, 2023)

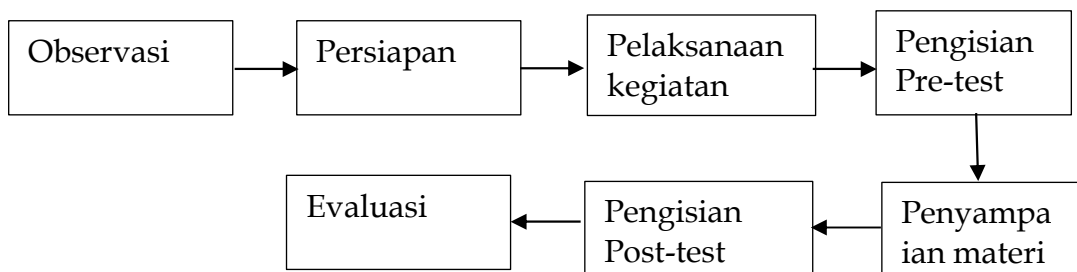
Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar (2018), prevalensi penyakit muskuloskeletal di Indonesia yang pernah di diagnosis oleh tenaga kesehatan yaitu 11,9% dan berdasarkan diagnosis atau gejala yaitu 24,7%. Jumlah penderita nyeri punggung bawah di Indonesia tidak diketahui pasti, namun diperkirakan antara 7,6% sampai 37%. Prevalensi nyeri punggung bawah yang tinggi pada populasi lanjut usia dan

penurunan kemampuan fungsional memengaruhi keberlangsungan hidup lansia tersebut (deSouza *et al.*, 2019).

Setelah dilakukan observasi pada anggota posyandu lansia di RW 17 Mojosongo, Kecamatan Jebres, Kota Surakarta didapatkan permasalahan yang dihadapi yaitu nyeri punggung bawah. Karena hal inilah perlunya dilakukan program pengabdian masyarakat dalam bentuk penyuluhan latihan sederhana untuk membantu mengurangi keluhan nyeri pada punggung bawah pada anggota lansia.

### METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan mulai tanggal 21 September 2023 yang di mulai dengan observasi wilayah sampai kegiatan penyuluhan berlangsung di tanggal 14 Oktober 2023 bertempat di Balai pertemuan RW 17 Mojosongo, Kecamatan Jebres, Kota Surakarta. Sasaran utama kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah anggota posyandu lansia yang berada di lingkungan tersebut. Metode penyuluhan menggunakan media leaflet yang disertai dengan pemberian penjelasan mengenai latihan untuk mengurangi nyeri punggung bawah yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah.



Gambar 1. Kerangka Kerja Pengabdian

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dimulai pukul 16.00 WIB yang diawali dengan pemeriksaan tekanan darah, pengukuran tinggi badan, berat badan, dan lingkar badan yang di tunjukkan pada Gambar 2. dan Gambar 3. Setelah kegiatan selesai, dilanjutkan dengan senam bersama dan kegiatan ini yaitu penyuluhan (Gambar 4. ).



**Gambar 2.** Pemeriksaan tekanan darah



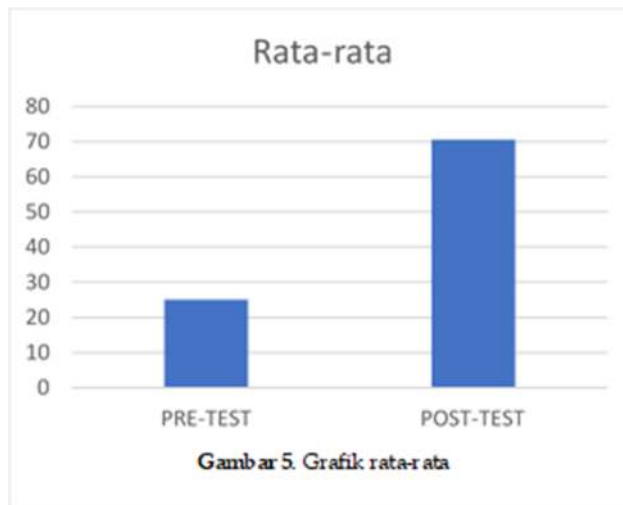
**Gambar 3.** Pengukuran lingkar badan



**Gambar 4.** Kegiatan penyuluhan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan dengan tema “Kenali Nyeri Punggung Bawah Lebih Jauh” berjalan dengan lancar dan kondusif. Dihadiri oleh anggota posyandu yang berjumlah 30 dan kader posyandu berjumlah 9. Dengan usia rata-rata 50-65 tahun. Materi yang disampaikan meliputi pengertian, klasifikasi, tanda dan gejala, faktor resiko, pencegahan, dan latihan. Beberapa latihan yang dilakukan dalam penyuluhan yaitu hamstring stretch, knee to chest exercise, half push-up, knee rolls, cat and camel stretch.



Dari gambar 5. menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta tentang *low back pain* atau nyeri punggung bawah dan latihan untuk mengurangi nyeri tersebut. Setelah dilakukan penyuluhan rata-rata pengetahuan peserta yang sebelumnya di angka 25% menjadi 70%. Metode penyuluhan dengan cara pemaparan materi dari leaflet cukup efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta tentang nyeri punggung bawah.

Edukasi latihan yang sesuai dan dapat dilakukan secara mandiri dirumah bertujuan untuk mengurangi intensitas nyeri dan mencegah terjadinya disabilitas dan fleksibilitas otot penggerak tubuh sehingga kemampuan fungsional tidak terbatas (Burke *et al.*, 2010).

Pemberian latihan untuk nyeri punggung bawah dengan menggunakan *back exercise* yang meliputi *stretching* dan *strengthening exercises* memberikan manfaat seperti menurunkan nyeri, memperbaiki postur, meningkatkan fleksibilitas dan lingkup gerak sendi (Afifah & Pristianto, 2022).

Nyeri punggung bawah juga dapat diatasi dengan *core muscle exercise*. *Core muscle exercise* merupakan kombinasi dari *core stability exercise*, McKenzie Exercise, dan *William's Flexion Exercise*. *Core stability exercise* adalah latihan untuk meningkatkan kemampuan kontrol gerakan dan posisi dari *trunk* sampai *pelvis* yang digunakan untuk melakukan proses gerakan perpindahan secara optimal (Pristianto *et al.*, 2023).

Meningkatkan fleksibilitas otot di daerah punggung bawah juga dapat meningkatkan lingkup gerak sendi dan membantu gerakan fungsional seseorang. Latihan aerobik seperti senam dapat mengurangi kekakuan yang menyebabkan nyeri punggung bawah (Gordon & Bloxham, 2016).

## KESIMPULAN

Kami simpulkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan memiliki manfaat dalam meningkatkan pengetahuan peserta mengenai nyeri punggung bawah. Antusiasme dan rasa ingin tahu peserta saat kegiatan berlangsung seperti pemaparan materi dan tanya jawab memberikan nilai positif. Terjadi peningkatan pengetahuan yang diukur menggunakan kuisioner pre-test dan post-test yang dibuat oleh penulis.

## DAFTAR RUJUKAN

- Afifah, I. N. N., & Pristianto, 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>
- Andini, F. (2015). Risk Factors of Low Back Pain in Workers. *Workers J MAJORITY*, 4, 12. <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/495>
- Burke, T. N., Hanada, E. S., & Marques, P. (2010). *Segmental stabilization and muscular strengthening in chronic low back pain - a comparative study*. 65(10), 1013–1017. <https://doi.org/10.1590/S1807-59322010001000015>
- DeSouza, I. M. B., Sakaguchi, T. F., Yuan, S. L. K., Matsutani, L. A., Do Espírito-Santo, A. de S., Pereira, C. A. de B., & Marques, A. P. (2019). Prevalence of low back pain in the elderly population: A systematic review. *Clinics*, 74. <https://doi.org/10.6061/clinics/2019/e789>

- Gordon, R., & Bloxham, S. (2016). A systematic review of the effects of exercise and physical activity on non-specific chronic low back pain. *Healthcare (Switzerland)*, 4(2). <https://doi.org/10.3390/healthcare4020022>
- Khan, K. T., Hemati, K., & Donovan, A. L. (2019). Geriatric Physiology and the Frailty Syndrome. *Anesthesiology Clinics*, 37(3), 453–474. <https://doi.org/10.1016/j.anclin.2019.04.006>
- Law, R. Y. W., Harvey, L. A., Nicholas, M. K., Tonkin, L., De Sousa, M., & Finnis, D. G. (2009). Stretch exercises increase tolerance to stretch in patients with chronic musculoskeletal pain: A randomized controlled trial. *Physical Therapy*, 89(10), 1016–1026. <https://doi.org/10.2522/ptj.20090056>
- Lee, J. H., & Kim, T. H. (2017). The treatment effect of hamstring stretching and nerve mobilization for patients with radicular lower back pain. *Journal of Physical Therapy Science*, 29(9), 1578–1582. <https://doi.org/10.1589/jpts.29.1578>
- McGill, S. (2010). Low Back Disorders. Evidence-Based Prevention and Rehabilitation Stuart. *J Can Chiropr Assoc*, 130(5), 76–76.
- Milanović, Z., Pantelić, S., Trajković, N., Sporiš, G., Kostić, R., & James, N. (2013). Age-related decrease in physical activity and functional fitness among elderly men and women. *Clinical Interventions in Aging*, 8, 549–556. <https://doi.org/10.2147/CIA.S44112>
- O’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>

Pristianto, A., Aulia, N. W., Anggraini, A., Muttaqqin, Z., Shabrina, Z. N., Service, C., & Flexion, W. (2023). *BAWAH PADA PEKERJA CLEANING SERVICE TENAGA*. 4(4), 8278–8286.

Pristianto, A., Septiawan, M. A., Putri, S. R., & Meitriyana, R. (2023). Edukasi Latihan Penguatan Otot Inti Untuk Mengatasi Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Jemaah Masjid Baitussalam. *Prosiding Simposium Nasional Multidisiplin (SinaMu)*, 4, 76. <https://doi.org/10.31000/sinamu.v4i1.7875>