



**Beujroh :**

Jurnal Pemberdayaan dan Pengabdian pada Masyarakat  
Volume 4, Nomor 2, Agustus 2026 pp. 484-493  
DOI <https://doi.org/10.61579/beujroh.v4i2.917>

e-ISSN 3025-9320

p-ISSN 3026-0884

## **Peningkatan Pengetahuan Lansia tentang *Low Back Pain* melalui Penyuluhan Kesehatan di Desa Punie Kecamatan Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar**

**Muliati<sup>1\*</sup>, Musfirah<sup>2</sup>, Putri Ramadhani<sup>3</sup>, Fiza Novita<sup>4</sup>, Dina Ofiana<sup>5</sup>, Sebegi Seperange<sup>6</sup>**

<sup>1</sup>Akademi Fisioterapi Harapan Bangsa Banda Aceh, Indonesia, email: [rafifhilman2011@gmail.com](mailto:rafifhilman2011@gmail.com)

<sup>2</sup>Akademi Fisioterapi Harapan Bangsa Banda Aceh, Indonesia, email: [musfirahyahya01@gmail.com](mailto:musfirahyahya01@gmail.com)

<sup>3</sup>Akademi Fisioterapi Harapan Bangsa Banda Aceh, Indonesia, email: [rahalsari4@gmail.com](mailto:rahalsari4@gmail.com)

<sup>4</sup>Akademi Fisioterapi Harapan Bangsa Banda Aceh, Indonesia, email: [fizzanovita27@gmail.com](mailto:fizzanovita27@gmail.com)

<sup>5</sup>Akademi Fisioterapi Harapan Bangsa Banda Aceh, Indonesia, email: [dinaofi12@gmail.com](mailto:dinaofi12@gmail.com)

<sup>6</sup>Akademi Fisioterapi Harapan Bangsa Banda Aceh, Indonesia, email: [egi.tkn1234@gmail.com](mailto:egi.tkn1234@gmail.com)

\*Koresponden penulis : [rafifhilman2011@gmail.com](mailto:rafifhilman2011@gmail.com)

### **Info Artikel**

*Diajukan:* 30 Mei 2026  
*Diterima:* 17 Juni 2026  
*Diterbitkan:* 07 Juli 2026

#### **Keywords:**

Knowledge; Low Back Pain; Counseling.

### **Abstract**

*Lower back pain, or low back pain (LBP), is one of the musculoskeletal disorders caused by poor ergonomics. LBP is defined as pain localized between the costal margins and the inferior gluteal fold that lasts for more than one day. Low back pain is one of the most common complaints among people of various ages and backgrounds. This condition can disrupt daily activities, reduce productivity, and affect a person's quality of life. This community service aims to increase public knowledge on how to prevent and manage low back pain. The first step of this activity is coordinating with the Darul Imarah Community Health Center to determine the location and time for carrying out the activity. The implementation of this counseling activity began with introductions, explaining the purpose and objectives, distributing leaflets to the participants, presenting the material, and demonstrating techniques for handling Low Back Pain. The final stage of this*

**Kata Kunci:**Pengetahuan; Nyeri  
Punggung Bawah;  
Penyuluhan.**Lisensi:** *cc-by-sa*  
Copyright © 2026  
penulis

*activity was a Q&A session between the participants and the presenter. This counseling activity went smoothly and well, and there was a noticeable enthusiasm from the community, showing great interest in following the counseling session to the end.*

**Abstrak**

Nyeri punggung bawah atau low back pain (LBP) merupakan salah satu gangguan muskuloskeletal akibat dari ergonomi yang salah. LBP didefinisikan sebagai nyeri yang terlokalisasi antara batas costae dan lipatan gluteus inferior yang berlangsung selama lebih dari satu hari. Low back pain atau nyeri punggung bawah merupakan salah satu keluhan yang paling sering dirasakan oleh masyarakat dari berbagai usia dan latar belakang. Kondisi ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, menurunkan produktivitas, dan memengaruhi kualitas hidup seseorang. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang bagaimana cara pencegahan dan penanganan Low Back Pain. Tahapan awal dari kegiatan ini adalah koordinasi dengan pihak Puskesmas Darul Imarah untuk penentuan lokasi dan waktu pelaksanaan kegiatan. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini diawali dengan pengenalan, penyampaian maksud dan tujuan, pembagian leaflet kepada peserta, penjelasan materi dan mendemonstrasikan teknik penanganan Low Back Pain. Tahap akhir dari kegiatan ini adalah sesi tanya jawab antara peserta dan pemateri. Kegiatan penyuluhan ini berjalan dengan lancar dan baik, serta tampak antusiasme masyarakat yang begitu besar dalam mengikuti kegiatan penyuluhan ini sampai selesai.

**Cara mensitasi artikel:**

Muliati, Musfirah, Ramadhani, P., Novita, F., Ofiana, D., & Seperange, S. (2026). Peningkatan Pengetahuan Lansia tentang Low Back Pain melalui Penyuluhan Kesehatan di Desa Punie Kecamatan Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar. *Beujroh : Jurnal Pemberdayaan Dan Pengabdian Pada Masyarakat*, 4(2), 484-493. <https://doi.org/10.61579/beujroh.v4i2.917>

**PENDAHULUAN**

Nyeri punggung bawah atau low back pain (LBP) merupakan salah satu gangguan muskuloskeletal akibat dari ergonomi yang salah.

LBP didefinisikan sebagai nyeri yang terlokalisasi antara batas costae dan lipatan gluteus inferior yang berlangsung selama lebih dari satu hari (Adli et al., 2023). Back Pain (LBP) atau nyeri punggung bawah merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling umum dihadapi oleh masyarakat di seluruh dunia, termasuk Indonesia. Data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menunjukkan bahwa hampir 60-70% orang dewasa mengalami LBP setidaknya sekali dalam hidup mereka. Kondisi ini sering kali disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk postur tubuh yang buruk, cedera akibat aktivitas fisik yang berlebihan, dan gaya hidup yang tidak sehat. Selain itu, LBP juga dapat memengaruhi kualitas hidup seseorang, menyebabkan keterbatasan dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan berpotensi menurunkan produktivitas ditempat kerja (Khold et al., 2026).

Nyeri punggung bawah akut terjadi dalam waktu kurang dari 12 minggu ditandai dengan rasa nyeri yang menyerang secara tiba-tiba. Rasa nyeri ini dapat hilang atau sembuh. Sedangkan nyeri punggung bawah kronis terjadi dalam waktu lebih dari 3 bulan. Rasa nyeri dapat berulang atau kambuh kembali. Nyeri punggung bawah bisa terjadi kepada siapa saja, dari mulai anak-anak hingga dewasa (Pramesti et al., 2023).

Data terbaru dari WHO (2023), menyatakan bahwa LBP pada tahun 2020 menyerang sebanyak 619 juta orang di seluruh dunia dan diperkirakan akan mengalami peningkatan menjadi 843 juta kasus pada tahun 2050 yang terjadi akibat dari perluasan populasi serta penuaan . Prevalensi terjadinya LBP sebesar 60%-70% pada negara industri yang dimana setiap tahunnya terdapat sebanyak 15%-45%, serta insiden pada orang dewasa terjadi sebesar 5% setiap tahun. Angka kejadian menurut RISKESDAS (2021) seseorang dengan keluhan LBP di Indonesia sebanyak 12.914 orang atau setara dengan 3,71%. LBP di Indonesia menduduki peringkat kedua setelah influenza (Saputra & Putri, 2025).

Prevalensi Low Back Pain (LBP) di seluruh dunia sangat beragam dari tahun ke tahun dengan angka kejadian mencapai 15-45%. Berdasarkan hasil prevalensi dan beban low back pain di Brazil menunjukkan peningkatan kejadian low back pain sebesar 9,4 % dan meningkat setiap tahunnya. Di Indonesia angka kejadian low back pain beragam yakni sebesar 7,6 hingga 37%. Namun kejadian low back pain

pada pekerja biasanya dimulai pada golongan muda dengan angka kejadian tertinggi pada golongan usia 45-60 tahun. Berdasarkan penelitian kesehatan dasar pada tahun 2018 menunjukkan angka kejadian Penyakit Sendi (osteoarthritis) berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk berusia  $\geq 15$  tahun ditemukan 5,63% dari 15.006 responden yang diteliti (Aqlina et al., 2024).

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kejadian nyeri punggung bawah, antara lain usia, jenis kelamin, Indeks massa tubuh, ergonomi, beban, masa kerja, kebiasaan merokok, dan faktor aktivitas atau kebiasaan olahraga (Pramesti et al., 2023). Beberapa faktor utama yang sering mengakibatkan terjadinya LBP (Low Back Pain) adalah postur tubuh yang salah saat beraktivitas, seperti duduk dengan tidak ergonomi dalam keadaan statis dan dalam waktu yang cukup lama, berdiri dengan posisi statis dalam jangka waktu yang cukup lama, dan cara mengangkat atau memindahkan benda yang salah. Penegangan otot dalam jangka waktu yang lama akan mengakibatkan kekakuan otot terutama otot yang berada di area punggung sehingga memicu terjadinya rasa tidak nyaman/nyeri (Purwanto et al., 2024).

Faktor penyebab LBP sangat beragam, mulai dari gangguan postur, aktivitas fisik berlebih, kurangnya aktivitas fisik, cedera otot atau ligamen, hingga kelainan struktural seperti herniasi diskus atau spondilosis. Selain faktor fisik, aspek psikososial seperti stres, depresi, dan beban kerja juga berperan penting dalam munculnya dan kronisnya keluhan nyeri punggung bawah (Sa'dyah et al., 2025).

Di Indonesia, hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2018 mencatat bahwa prevalensi keluhan yang pernah didiagnosis sebagai gangguan muskuloskeletal mencapai 24,7%, sementara prevalensi LBP diperkirakan berkisar antara 7,6% hingga 37%<sup>3</sup>. Secara nasional, Sulawesi Barat tercatat memiliki prevalensi terendah yaitu 3,2%, sedangkan Aceh menjadi wilayah dengan prevalensi tertinggi mencapai 13,3%. Kelompok pekerjaan yang paling terdampak adalah petani, nelayan, dan buruh, dengan angka prevalensi sebesar 31,2%<sup>4</sup> (Sa'dyah et al., 2025).

Dalam upaya penanganan kasus LBP ini maka diperlukan suatu promosi kesehatan melalui penyuluhan kesehatan untuk meningkatkan

pengetahuan dan pemahaman lanjut usia tentang LBP, mengubah perilaku hidup menjadi lebih sehat, dan meningkatkan kualitas hidup.

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan Tahap kegiatan penyuluhan mencakup:

1. **Tahap persiapan** meliputi koordinasi dengan pihak Puskesmas Darul Imarah terkait penentuan lokasi dan waktu pelaksanaan kegiatan Posyandu lansia di Desa Punie.
2. **Tahap pelaksanaan** dilakukan sesuai dengan waktu yang telah disepakati, yaitu pada tanggal 8 Juli 2025 pukul 09.00 WIB, bertempat di Desa Punie, Kecamatan Darul Imarah, Kabupaten Aceh Besar. Kegiatan penyuluhan ini diawali dengan perkenalan, penyampaian maksud dan tujuan kegiatan, serta pembagian leaflet kepada peserta. Selanjutnya, penyampaian materi tentang Low Back Pain dan demonstrasi latihan penurunan nyeri punggung bawah.
3. **Tahap evaluasi** jumlah peserta yang hadir pada kegiatan penyuluhan kesehatan ini adalah 30 orang. Kegiatan dilaksanakan mulai pukul 09.00-13.00 Wib dan berjalan dengan lancar dari awal sampai akhir . Selama proses penyuluhan peserta dapat memahami materi yang disampaikan, peserta aktif bertanya tentang materi yang disampaikan pada saat sesi diskusi dan tanya jawab antara pemateri dan peserta.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. Hasil**

Pelaksanaan kegiatan peningkatan pengetahuan lansia tentang *Low Back Pain* melalui penyuluhan Kesehatan di Desa Punie, Kecamatan Darul Imarah, Kabupaten Aceh Besar, dengan sasaran lansia yang hadir dalam kegiatan Posyandu lansia. Berdasarkan hasil evaluasi secara observasi langsung untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman lansia tentang *Low Back Pain* didapatkan adanya antusiasme peserta dengan pemateri dalam mengikuti kegiatan tersebut, hal ini terlihat dari 100% peserta dapat mengikuti kegiatan penyuluhan dari awal sampai selesai.



*Gambar 1. Sosialisasi dan Praktek Kegiatan*

Kegiatan penyuluhan berlangsung dengan lancar dan tepat waktu. Peserta tampak antusias dalam mengikuti kegiatan, yang terlihat dari perhatian peserta saat mendengarkan materi serta partisipasi aktif dalam sesi tanya jawab dan demonstrasi. Kegiatan ini memberikan manfaat nyata bagi lansia dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mereka terkait LBP. Peningkatan pengetahuan dan pemahaman tentang LBP dapat membantu lansia dalam mengatasi keluhan nyeri pinggang dan bertindak secara cepat dan tepat dalam menangani keluhan tersebut.



*Gambar 2. Simulasi dengan Peserta*

**B. Pembahasan**

Kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai *Low Back Pain* (LBP) yang dilaksanakan pada lansia di Desa Punie, Kecamatan Darul Imarah, Kabupaten Aceh Besar menunjukkan bahwa metode edukasi melalui ceramah, pembagian leaflet, demonstrasi latihan, serta diskusi interaktif mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta mengenai penyebab, faktor risiko, pencegahan, dan penanganan awal nyeri punggung bawah. Hal ini terlihat dari tingginya partisipasi peserta selama kegiatan berlangsung, dimana seluruh peserta mengikuti penyuluhan hingga selesai dan terlibat aktif dalam sesi tanya jawab maupun demonstrasi latihan. Antusiasme peserta menunjukkan bahwa materi yang diberikan sesuai dengan kebutuhan masyarakat, khususnya kelompok lansia yang merupakan kelompok usia dengan risiko tinggi mengalami gangguan muskuloskeletal.

Peningkatan pengetahuan setelah penyuluhan merupakan salah satu indikator keberhasilan promosi kesehatan. Menurut teori promosi kesehatan, pengetahuan merupakan faktor predisposisi yang berperan penting dalam membentuk perubahan perilaku kesehatan. Individu yang memiliki pengetahuan yang baik mengenai suatu penyakit akan lebih mampu mengenali gejala, melakukan tindakan pencegahan, serta mencari pertolongan secara tepat ketika mengalami keluhan (Notoatmodjo, 2018). Oleh karena itu, penyuluhan kesehatan menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan masyarakat, terutama pada kelompok lansia yang masih memiliki keterbatasan dalam mengakses informasi kesehatan secara mandiri.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian Kholid et al. (2026) yang melaporkan bahwa edukasi kesehatan mengenai *Low Back Pain* mampu meningkatkan pemahaman lansia mengenai penyebab, faktor risiko, serta latihan sederhana yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa kombinasi edukasi dan demonstrasi latihan fisik memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan pemberian informasi secara lisan saja. Demikian pula, Purwanto et al. (2024) menjelaskan bahwa pemberian edukasi yang disertai latihan *William Flexion Exercise* dapat membantu menurunkan intensitas nyeri sekaligus meningkatkan kemampuan fungsional penderita *Low Back Pain*.

Keberhasilan kegiatan ini juga dipengaruhi oleh penggunaan metode demonstrasi selama penyuluhan. Demonstrasi memberikan kesempatan kepada peserta untuk mempraktikkan secara langsung teknik latihan yang benar sehingga materi lebih mudah dipahami dan diingat. Pada kelompok lansia, pembelajaran melalui praktik langsung terbukti lebih efektif dibandingkan hanya melalui penjelasan teoritis karena melibatkan pengalaman belajar yang lebih nyata. Selain meningkatkan pemahaman, demonstrasi juga mampu meningkatkan kepercayaan diri peserta untuk melakukan latihan secara mandiri di rumah sebagai upaya pencegahan maupun pengendalian keluhan Low Back Pain.

Partisipasi aktif peserta selama kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan edukasi yang bersifat komunikatif mampu meningkatkan keterlibatan masyarakat dalam proses pembelajaran kesehatan. Diskusi dua arah memungkinkan peserta menyampaikan pengalaman maupun keluhan yang dialami sehingga materi yang diberikan menjadi lebih kontekstual. Menurut WHO (2023), pemberdayaan masyarakat melalui pendidikan kesehatan merupakan salah satu strategi penting dalam pencegahan penyakit muskuloskeletal karena mampu meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola kondisi kesehatannya secara mandiri. Pendekatan tersebut menjadi semakin penting mengingat prevalensi Low Back Pain terus mengalami peningkatan secara global akibat bertambahnya populasi lanjut usia.

Selain meningkatkan pengetahuan, penyuluhan ini diharapkan mampu membentuk perilaku pencegahan pada lansia, seperti mempertahankan postur tubuh yang ergonomis, melakukan aktivitas fisik secara teratur, menghindari mengangkat beban berlebihan, serta melakukan latihan peregangan otot punggung secara rutin. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar kasus Low Back Pain berhubungan dengan faktor mekanik dan gaya hidup sehingga dapat dicegah melalui perubahan perilaku yang sederhana namun dilakukan secara konsisten (Sa'dyah et al., 2025). Oleh karena itu, edukasi kesehatan tidak hanya berfungsi meningkatkan pengetahuan, tetapi juga menjadi dasar terbentuknya perilaku hidup sehat yang berkelanjutan.

Kegiatan pengabdian ini memiliki beberapa keunggulan, yaitu menggunakan media leaflet sebagai bahan edukasi yang dapat dibawa

pulang oleh peserta sehingga informasi dapat dipelajari kembali setelah kegiatan selesai. Selain itu, kolaborasi dengan Puskesmas dan kader Posyandu Lansia mempermudah proses pelaksanaan kegiatan sekaligus mendukung keberlanjutan program edukasi di masyarakat. Sinergi antara tenaga kesehatan, institusi pendidikan, dan masyarakat merupakan salah satu faktor penting dalam meningkatkan efektivitas program promosi kesehatan di tingkat komunitas.

Meskipun demikian, kegiatan ini masih memiliki keterbatasan karena evaluasi keberhasilan penyuluhan dilakukan melalui observasi terhadap partisipasi peserta tanpa menggunakan instrumen pengukuran kuantitatif seperti pre-test dan post-test. Akibatnya, besarnya peningkatan pengetahuan peserta belum dapat diukur secara objektif. Oleh sebab itu, kegiatan pengabdian selanjutnya disarankan menggunakan desain evaluasi yang lebih komprehensif dengan mengukur perubahan tingkat pengetahuan, sikap, maupun perilaku peserta sebelum dan sesudah penyuluhan. Selain itu, tindak lanjut berupa pendampingan latihan fisik secara berkala juga diperlukan agar manfaat penyuluhan dapat dipertahankan dalam jangka panjang.

## **KESIMPULAN**

Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan di Posyandu Lansia Desa Punie, Kecamatan Darul Imarah, Kabupaten Aceh Besar diharapkan dapat berkelanjutan untuk menambah wawasan masyarakat terutama para lansia tentang LBP dan penanganannya. Hal ini terlihat dari sebagian besar peserta menunjukkan minat dan antusiasme yang tinggi selama mengikuti kegiatan penyuluhan.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak Puskesmas Darul Imarah dan kader Posyandu lansia yang telah memfasilitasi pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini sehingga dapat berjalan dengan lancar. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada ibu-ibu di Desa Punie, Kecamatan Darul Imarah, Kabupaten Aceh Besar, yang merupakan wilayah kerja Puskesmas Darul Imarah, atas partisipasi aktif yang diberikan sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar.

**DAFTAR RUJUKAN**

- Adli, F. K., Karyus, A., & Ernawati, T. (2023). Penatalaksanaan Holistik Pasien Wanita 69 Tahun Dengan Low Back Pain Dan Hipertensi Grade 2 Di Fasilitas Kesehatan Primer. *Medula*, 13(7).
- Aqlina, D. S., Lestantyo, D., & Susanto, N. (2024). Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain) pada Pekerja Industri. *Cendekia Utama*, 13.
- Kholid, G., Permata, R., Febriana, A., Putri, A., Sukma, A., Hufadz, A., Syaharani, A., Rohsawati, & Nur, A. (2026). Upaya Pencegahan dan Penanganan Low Back Pain pada Lansia dengan Mc Kenzie Exercise di Desa kalongan. *Gembira (Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 4.
- Pramesti, M. N., Yunani, Sulastri, & Murhan, A. (2023). Penatalaksanaan Nyeri Pada Pasien Low Back Pain dan Post Operasi Hernia Inguninalis . *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia (JIKPI)*, 4.
- Purwanto, N. H., Aini, L. N., & Purwanto, F. (2024). Menurunkan Intensitas Nyeri pada Penderita Low Back Pain Melalui Terapi William Flexion Exercise. *Jurnal Bhakti Civitas Akademika*, VII.
- Sa'dyah, A. S. H., Ismunandar, H., Putri, G. T., & Saftarina, F. (2025). Low Back Pain sebagai Beban Global: Strategi Pendekatan Biopsikosial dalam Penatalaksanaan Nyeri Punggung Bawah . *Medula*, 15.
- Saputra, A., & Putri, G. A. G. (2025). Keluhan Low Back Pain (LBP) pada Pekerja Sablon di Wilayah Denpasar Selatan. *Jusindo*, 7.