MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 23 No 3 Tahun 2026
Cahaya Ilmu Bangsa

EDUKASI FISIOTERAPI MENGENAI LOW BACK PAIN PADA POSYANDU ANGGREK KELURAHAN KAUMAN KOTA MALANG

Muhammad Fariz Fahmi*[1], Bayu Prastowo[2], Indria Sari Shinta[3]
[1,2]Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah Malang
[3]UPT Puskesmas Arjuno
[1]farizfahmi07@gmail.com, [2]bayuprastowo@umm.ac.id, [3]indriashinta@gmail.com

Abstrak

Nyeri punggung bawah atau Low Back Pain (LBP) adalah nyeri yang dirasakan pada punggung bagian bawah oleh karena berbagai hal. Gejala utama low back pain adalah rasa nyeri di daerah tulang belakang bagian punggung. 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. Pada kasus LPB mekanik, aktivasi nosireseptor disebabkan oleh rangsang mekanik, yaitu penggunaan otot yang berlebihan (overuse) dapat terjadi pada saat tubuh dipertahankan dalam posisi statik atau postur yang salah dalam jangka waktu yang cukup lama di mana otot-otot di daerah punggung akan berkontraksi untuk mempertahankan postur tubuh yang normal. misalnya mengangkat beban-beban yang berat dengan posisi yang salah. Fisioterapi berperan memberikan tindakan promotif dan preventif dengan upaya pemberian edukasi menggunakan media leaflet terkait pentingnya mempertahankan postur tubuh yang ergonomis saat bekerja dan pemberian stretching (latihan peregangan). Pemberian edukasi ini tidak lain bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan warga setempat dalam menjaga postur selama beraktivitas, mengurangi nyeri yang dikeluhkan, dan mengurangi resiko terjadinya nyeri punggung bawah.

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

Article history
Received: June 2026
Reviewed: July 2026
Published: July 2026

Plagirism checker
No. 234.8576

Copyright : Author Publish by : Nutricia

This work is licensed under a creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license

1. PENDAHULUAN

Nyeri punggung bawah atau Low Back Pain (LBP) adalah nyeri yang dirasakan pada punggung bagian bawah oleh karena berbagai hal. Gejala utama low back pain adalah rasa nyeri di daerah tulang belakang bagian punggung (Annisa Amin et al., 2021). secara umum nyeri ini disebabkan karena peregangan otot dan bertambahnya usia yang akan menyebabkan intensitas olahraga dan gerak semakin berkurang dan hal ini akan menyebabkan otot-otot punggung dan perut akan menjadi lemah (Aqlina et al., 2023). Nyeri punggung bawah merupakan penyebab utama kecacatan yang mempengaruhi pekerjaan dan pekerjaan umum. Keluhan nyeri punggung bawah dapat terjadi pada setiap orang meliputi usia, jenis kelamin, ras, dan status pendidikan dan profesi (Rahmawati, 2021). Nyeri punggung bawah merupakan kondisi yang sering membawa pasien untuk mencari pengobatan pada negara maju. Peneliti italia melaporkan

prevalensi nyeri punggung bawah sekitar 32% pada usia diatas 65 tahun dan 36% pada dewasa usia 70-79 tahun menurut study of community-dwelling (Schoeb et al., 2022). Sedangkan prevalensi penyakit muskuloskeletal pada usia diatas 60 tahun di negara berkembang dilaporkan antara 18% - 29% tiap bulannya (Prahastuti et al., 2021).

Prevalensi nyeri punggung bawah diperkirakan >70% di negara industri dengan prevalensi rata-rata per tahun sekitar 15%-45%. Nyeri punggung bawah dikatakan kronik apabila terjadi secara persisten selama 12 minggu atau lebih. Hal ini dikatakan tegak diagnosis apabila nyeri persisten ini terjadi setelah episode akut (Rahmawati, 2021). 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 (Aqlina et al., 2023). Low back pain atau nyeri punggung bawah menjadi salah satu keluhan yang sering dijumpai terkait dengan suatu pekerjaan. Nyeri yang dirasakan pada bagian punggung bawah berasal dari tulang belakang daerah spinal, otot, saraf atau struktur lainnya yang terdapat pada daerah tersebut. Masalah tersebut dapat disebabkan akibat dari sikap tubuh yang tidak ergonomis sehingga membuat ketegangan pada otot-otot punggung bawah dan dapat menimbulkan kerusakan jaringan sekitar (Hasrianti, 2016).

Pada kasus LPB mekanik, aktivasi nosireseptor disebabkan oleh rangsang mekanik, yaitu penggunaan otot yang berlebihan (overuse) (Muzammilia Nadraini et al., 2024). Pengunaan otot yang berlebihan dapat terjadi pada saat tubuh dipertahankan dalam posisi statik atau postur yang salah dalam jangka waktu yang cukup lama di mana otot-otot di daerah punggung akan berkontraksi untuk mempertahankan postur tubuh yang normal, atau pada saat aktivitas yang menimbulkan beban mekanik yang berlebihan pada otot-otot punggung bawah, misalnya mengangkat beban-beban yang berat dengan posisi yang salah (tubuh membungkuk dengan lutut lurus dan jarak beban ke tubuh cukup jauh) (Hodges & Danneels, 2019). Penggunaan otot yang berlebihan menyebabkan iskemia dan inflamasi. Setiap gerakan otot akan menimbulkan nyeri sekaligus akan menambah spasme otot. Karena terdapat spasme otot, sehingga lingkup gerak punggung bawah menjadi sedikit dan terbatas. Mobilitas lumbal menjadi terbatas, terutama untuk gerakan membungkuk (fleksi) dan memutar (rotasi) (Illahi Anugrah et al., 2021).

Fisioterapi berperan memberikan tindakan promotif dan preventif dengan upaya pemberian edukasi menggunakan media leaflet terkait pentingnya mempertahankan postur tubuh yang ergonomis saat bekerja dan pemberian stretching (latihan peregangan) di sela waktu aktivitas sebagai pencegahan dan mengurangi keluhan nyeri pada punggung bawah. Pemberian edukasi ini tidak lain bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan warga setempat dalam menjaga postur selama beraktivitas, mengurangi nyeri yang dikeluhkan, dan mengurangi resiko terjadinya nyeri punggung bawah dalam proses penyembuhan yang lebih cepat dengan melakukan home program exercise yang telah dipaparkan.

2. METODE

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini berfokus pada pendekatan promotif dan preventif melalui pemberian edukasi serta pemberian *home program exercise* dengan menggunakan media berupa leaflet. Pendekatan promotif bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terutama mengenai pentingnya pemahaman terhadap kondisi tubuh terutama yang berkaitan dengan kehidupan sehari- hari, sedangkan pendekatan preventif bertujuan untuk mengurangi risiko terjadinya *Low Back Pain* dengan melakukan *exercise* berupa *stretching (William Flexion Exercise), dan strengthening.* Edukasi ini dirancang tidak hanya sebagai sesi intervensi satu kali, tetapi juga sebagai upaya kehidupan sehari – hari.

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 23 No 3 Tahun 2026
Cahaya Ilmu Bangsa

Untuk memastikan memastikan keberlanjutan program, dilakukan perancangan *leaflet* sebagai panduan *home program exercise* sebagai bagian dari strategi edukasi yang dapat dibagikan secara luas. Langkah ini bertujuan agar kegiatan penyuluhan mengenai *low back pain* tidak hanya bermanfaat hanya saat pelaksaan kegiatan, tetapi juga dapat terus dilakukan secara mandiri dan berkelanjutan. Dengan demikian, metode ini menggabungkan aspek edukasi, pelatihan fisik berbasis fisioterapi, serta pemanfaatan media cetak untuk mendukung efektivitas dan kesinambungan program di masyarakat.

Pada kegiatan ini terdapat beberapa tahapan yang dilakukan dalam melaksanakan kegiatan penyuluhan. Tahap pertama adalah pra kegiatan dengan melakukan observasi, perizinan terhadap pihak yang terkait, penyesuaian topik terhadap kondisi masyarakat pada posyandu anggrek. Tahap kedua adalah tahap pelaksanaan kegiatan dengan melakukan penyuluhan, *pre-test*, dan *exercise*. Tahap ketiga adalah evaluasi dengan melakukan *post-test* yang berkaitan dengan materi yang telah disampaikan.

a. Tahapan pra-kegiatan

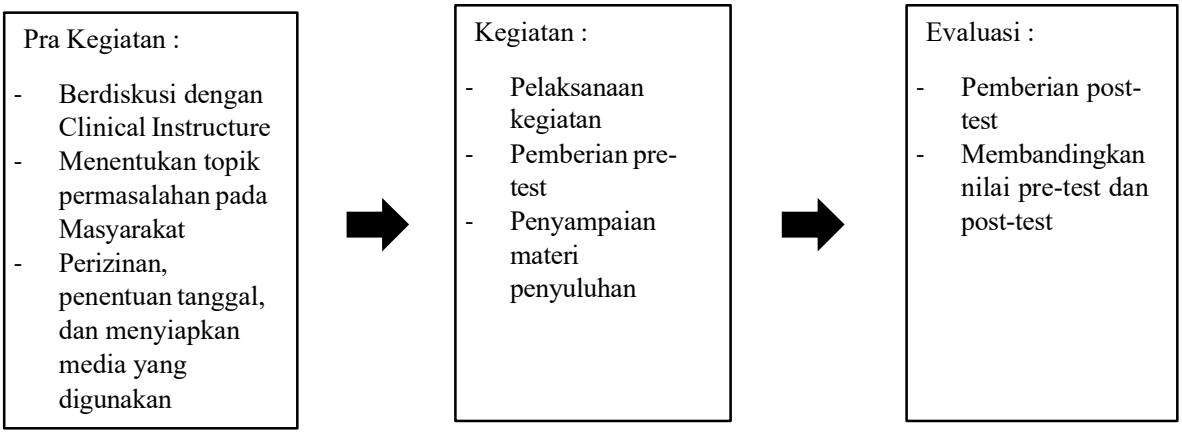
   Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah berdiskusi dengan pihak puskesmas arjuno terkait penyuluhan yang akan dilaksanakan di posyandu anggrek kelurahan kauman, Kota Malang. Terdapat beberapa pembahasan pada saat berdiskusi diantara lain, penentuan permasalahan yang mungkin terjadi atau pernah terjadi namun sering diabaikan oleh masyarakat, dilanjutkan dengan meminta izin untuk melakukan kegiatan serta menentukan tanggal pelaksanaan dan menyiapkan media promosi yang akan digunakan.

b. Tahapan Kegiatan

   Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan pada tanggal 18 September 2025. Kegiatan ini diikuti oleh 20 orang yang bersusia 30-65 tahun. Pada kegiatan penyuluhan ini dilakukan pre-test terlebih dahulu untuk mengetahui pemahaman masyarakat terkait topik penyuluhan yang akan disampaikan. Lalu dilanjutkan dengan memaparkan topik penyuluhan mengenai trigger finger kepada Masyarakat dan diikuti oleh sesi tanya jawab terkait topik tersebut.

c. Tahapan Post-kegiatan

   Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah evaluasi terkait penyuluhan yang disampaikan. Evaluasi ini dilakukan dengan menggunakan metode post-test kepada masyarakat yang hadir sebagai alat ukur pemahaman terkait topik penyuluhan mengenai *Low Back Pain*. Setelah dilakukan post-test nilai yang didapatkan akan dibandingkan dengan nilai pre-test sebagai tolak ukur capaian keberhasilan pada kegiatan ini.



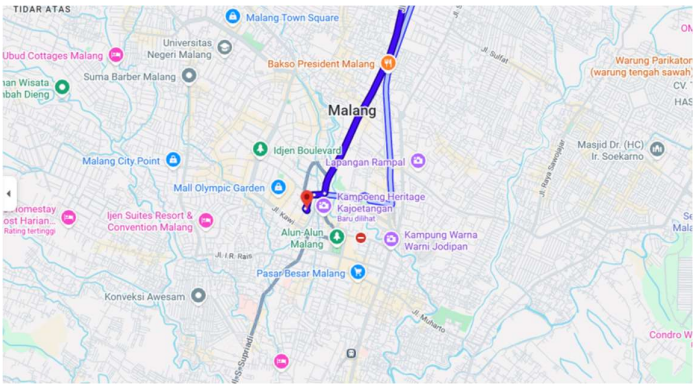
Bagan 1. Kerangka konsep Kegiatan

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 23 No 3 Tahun 2026
Cahaya Ilmu Bangsa

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan yang dilakukan pada tanggal 18 September 2025 di posyandu anggrek kelurahan kauman berjalan dengan lancar tanpa adanya hambatan atau kendala. Para masyarakat terlihat memiliki antusias tinggi terhadap materi penyuluhan yang disampaikan terbukti dengan keaktifan para masyarakat dalam sesi tanya jawab. Para masyarakat merasa bahwa banyak diantara mereka yang sedang merasakan gejala nyeri pada punggung bawah, dengan adanya penyuluhan ini para masyarakat menjadi lebih paham kapan harus memeriksakan gejala tersebut pada layanan kesehatan terdekat dan tidak hanya itu para masyarakat menjadi lebih paham terkait penanganan nyeri punggung bawah (*Low Back Pain*) berupa latihan sederhana dirumah yang dapat dilakukan untuk memperingan kondisi yang dirasakan. Kegiatan ini juga memiliki feedback baik terhadap masyarakat karena dengan adanya pengetahuan setelah diberikan penyuluhan masyarakat merasa bahwa penyuluhan mengenai *Low Back Pain* sangatlah penting terutama seiring bertambahnya usia (Safitri et al., 2022).



Gambar 1. Lokasi Kegiatan

Pada kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan, materi dijelaskan secara face to face. Materi yang disampaikan dengan menggunakan media cetak yaitu leaflet berisi tentang penjelasan mengenai Low Back Pain berupa definisi, gejala, faktor resiko, dan latihan yang dapat dilakukan dirumah. Para masyarakat sangat antusias mengenai materi tersebut dikarenakan beberapa masyarakat yang mengikuti penyuluhan ini sedang mengalami gejala tersebut.

Gambar 2. Kegiatan Penyuluhan

Hasil dari kegiatan ini juga dapat dinilai dengan membandingkan hasil dari nilai *pre-test* dan post-test. Terdapat kenaikan nilai *post-test* yang cukup signifikan, hasil dari penilaian dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 23 No 3 Tahun 2026
Cahaya Ilmu Bangsa

Tabel 1. Indikator Keberhasilan Pre-test dan Post-test

Indikator	Pre – Test	Post – Test
Definisi Low Back Pain	5%	100%
Dampak Low Back Pain	4%	90%
Faktor penyebab Low Back Pain	4%	90%
Rehabilitasi Low Back Pain	2%	90%

Nilai *pre-test* menunjukan mayoritas dari peserta posyandu tidak mengetahui tentang Low Back Pain. Para peserta umumnya tidak menyadari adanya resiko mengalami kondisi tersebut, mereka juga merasa bahwa masih tidak paham dengan kondisi tersebut. Pada akhir kegiatan dilakukan *post-test* untuk menilai apakah terdapat peningkatan pengetahuan dari masyarakat. Berdasarkan nilai yang didapat, peserta sudah memahami tentang topik yang disampaikan, hasil ini dapat dilihat dari peningkatan nilai yang didapatkan saat melakukan *post-test*.

Gambar 3. Media penyuluhan

4. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan yang dilakukan dengan melakukan penyuluhan terhadap masyarakat posyandu anggrek di Kelurahan Kauman tentang trigger finger mendapat respon yang sangat baik. Dengan adanya kegiatan ini diharapkan dapat bermanfaat bagi masyarakat. Hasil dari penyuluhan berupa *pre-test* dan *post- test* untuk mengukur tingkat pemahaman dari para peserta mendapatkan peningkatan nilai yang signifikan. Pada nilai *pre-test* dapat diketaui bahwasanya masih banyak peserta yang belum memahami terkait trigger finger. Sedangkan pada hasil *post-test* menunjukan bahwa terdapat peningkatan nilai yang menandakan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan yang didapatkan oleh peserta posyandu.

Saran

Kegiatan rutin posyandu merupakan momentum tepat untuk memberikan penyuluhan terkait topik kesehatan khususnya dengan topik yang relevan bagi para masyarakat lingkungan tersebut. Pada kegiatan rutin posyandu diharapkan untuk selalu mengadakan penyuluhan dengan topik kesehatan yang beragam sehingga masyarakat memiliki tingan pengetahuan dan kewaspadaan yang baik terhadap diri sendiri maupun orang lain.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada pihak Posyandu Kelurahan Anggrek dan Puskesmas Arjuno, Kota Malang yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan kegiatan penyuluhan. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada pihak Program Studi Profesi Fisoterapis karena telah memberikan kesempatan untuk mendapatkan pengalaman peran fisioterapi di lingkungan komunitas.

DAFTAR PUSTAKA

Annisa Amin, N., Achmad Harun Muchsin, K., Fadhillah Khalid, N., & Dhedie Prasatia Sam, A. (2021). *Hubungan Lama dan Posisi Duduk dengan Kejadian Low Back Pain (LBP) pada Mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia Angkatan 2019*. *3*(4), 269–277.

Aqlina, S. D., Daru, L., & Novie, S. (2023). *Faktor – Faktor yang berhubungan dengan Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain) Pada Pekerja Industri*. 262–268.

Hasrianti, Y. (2016). Hubungan Postur Kerja Dengan Keluhan Muskuloskeletal Pada Pekerja Di PT. Maruki Internasional Indonesia Makassar. *Repository UNHAS*, 139–141.

Hodges, P. W., & Danneels, L. (2019). Changes in structure and function of the back muscles in low back pain: Different time points, observations, and mechanisms. *Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy*, *49*(6), 464–476. https://doi.org/10.2519/jospt.2019.8827

Illahi Anugrah, A. M., Pratiwi Dian, A., & Nurfadilah, S. (2021). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Low Back Pain (LBP) Pada Pekerja Di PLTU Tanasa Kendari*. *32*(3), 167–186.

Muzammilia Nadraini, Imran Safei, Prema Hapsari Hidayati, Achmad Haruns Muchsin, & Zulfiyah Surdam. (2024). Prevalensi dan Gambaran Pasien Low Back Pain pada Lansia. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, *4*(4), 259–270. https://doi.org/10.33096/fmj.v4i4.443

Prahastuti, B. S., Djaali, N. A., & Usman, S. (2021). Faktor Risiko Gejala Muskuloskeletal Disorder (MSDs) pada Pekerja Buruh Pasar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, *13*(1), 47–54. https://doi.org/10.37012/jik.v13i1.516

Rahmawati, A. (2021). Risk factor of low back pain. *Jmh*, *3*(1), 402–406.

Safitri, D. M., Septiani, W., Yuniarti, H., & Cahyati, S. (2022). Edukasi Kesehatan Kerja Untuk Pelaku Working From Home Pt. Pasifik Satelit Nusantara. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia (JAMIN)*, *4*(1), 28–35. https://doi.org/10.25105/jamin.v4i1.10191

Schoeb, V., Misteli, M., Kwan, C., Wong, C. W. Y., Kan, M. M. P., Opsommer, E., & Wong, A. Y. L. (2022). Experiences of community-dwelling older adults with chronic low back pain in Hong Kong and Switzerland – A qualitative study. *Frontiers in Rehabilitation Sciences*, *3*(August), 1–14. https://doi.org/10.3389/fresc.2022.920387

Rahmawati, A. (2021). Risk factor of low back pain. *Jmh*, *3*(1), 402–406.