

Penyuluhan Pencegahan dan Latihan pada Nyeri Punggung Bawah di Posyandu Lansia Sari Sehat

Counseling on Prevention and Exercise in Lower Back Pain at the Sari Sehat Elderly Posyandu

Yuliana Ratmawati^{1*}, Young Ari Kusworo², Fiqi Widyawati³

¹⁻³ Universitas Muhammadiyah Karanganyar, Indonesia

Alamat: Jl. Raya Solo-Tawangmangu No.KM. 12, Pandes, Papahan, Kec. Tasikmadu, Kabupaten Karanganyar, Jawa Tengah 57761

Korespondensi penulis: yulianaumuka@gmail.com

Article History:

Received: Februari 08, 2025;

Revised: Februari 22, 2025;

Accepted: Maret 06, 2025;

Published: Maret 08, 2025

Keywords: *counseling, low back pain, William's flexion exercise*

Abstract: *Low back pain refers to a syndrome with manifestations in the form of pain and uncomfortable complaints such as muscle tension or stiffness in the lower back area. Low back pain can be caused by various causes, including mechanical factors, disorders of tendons, ligaments, fascia, and muscles, and abnormal posture. Musculoskeletal lower back pain caused by mechanical factors can be related to work, hobbies, and daily activities. The age factor is also one of the risk factors for the incidence of low back pain. The Sari Sehat elderly posyandu is one of the posyandu whose elderly are active in various activities in the community. For this reason, it is necessary to increase knowledge about the prevention of low back pain and its exercises. In this case, physiotherapy has an important role in increasing the knowledge of the elderly about prevention and exercise in low back pain so that the elderly can avoid complaints of back pain. Approach Method: Prevention counseling and exercises on low back pain. Place and time: Sari Sehat Elderly Posyandu, Palur Mojolaban, Sukoharjo.*

Abstrak

Nyeri punggung bawah mengacu pada suatu sindroma dengan manifestasi berupa nyeri dan keluhan tidak nyaman seperti ketegangan atau kekakuan otot di daerah punggung bawah. Nyeri punggung bawah bisa disebabkan oleh berbagai sebab diantaranya oleh faktor mekanik, adanya gangguan pada tendo, ligamen, fascia, dan otot, postur yang abnormal. Nyeri pinggang bawah muskuloskeletal yang disebabkan oleh faktor mekanik bisa berkaitan dengan pekerjaan, hobi, dan kebiasaan sehari-hari. Faktor usia juga menjadi salah satu faktor risiko insiden nyeri punggung bawah. Posyandu Sari Sehat merupakan salah satu posyandu yang para lansianya aktif dalam berbagai kegiatan dimasyarakat. Untuk itu perlu adanya peningkatan pengetahuan tentang pencegahan nyeri punggung bawah dan latihannya. Dalam hal ini fisioterapi mempunyai peran penting dalam meningkatkan pengetahuan para lansia tentang pencegahan dan latihan pada nyeri punggung bawah sehingga para lansia dapat terhindar dari keluhan nyeri punggung bawah. Metode Pendekatan : Penyuluhan pencegahan dan latihan pada nyeri punggung bawah. Tempat dan waktu : Posyandu Sari Sehat, Palur Mojolaban Sukoharjo.

Kata Kunci: penyuluhan, nyeri punggung bawah, latihan William's flexion

1. PENDAHULUAN

Nyeri punggung bawah (NPB) merupakan salah satu masalah muskuloskeletal yang umum terjadi di berbagai kelompok usia dan dapat berdampak pada kualitas hidup individu (Hoy et al, 2012). Nyeri punggung bawah (NPB) miogenik adalah salah satu jenis nyeri punggung bawah dengan kondisi umum yang disebabkan oleh ketegangan atau cedera pada otot, tendon, dan ligamen di area punggung bawah (Casiano et al, 2020). Kondisi ini sering mengakibatkan penurunan kemampuan fungsional, yang berdampak negatif pada aktivitas

sehari-hari dan kualitas hidup penderitanya (Chou et al, 2021; maher et al,2017)

Prevalensi NPB yang distandarisasi usia lebih tinggi pada wanita daripada pria. Prevalensi NPB meningkat seiring bertambahnya usia, dan memuncak sekitar usia 80 hingga 89 tahun, dan kemudian sedikit menurun (Hoy et al, 2012). Sekitar 619 juta orang mengalami nyeri punggung bawah pada tahun 2020, naik 60 persen dari tahun 1990. Kasus ini diperkirakan akan meningkat menjadi sekitar 843 juta pada tahun 2050, dengan pertumbuhan terbesar diperkirakan terjadi di Afrika dan Asia, tempat populasi menjadi lebih besar dan harapan hidup masyarakat lebih lama (Word Health Organization, 2023)

Posyandu lansia Sari Sehat merupakan salah satu posyandu wilayah di Desa Palur, Kecamatan Mojolaban, Sukoharjo yang lansianya aktif diberbagai kegiatan masyarakat. Lansia di daerah ini umumnya mengalami berbagai masalah kesehatan akibat proses penuaan, termasuk keluhan nyeri punggung bawah (*low back pain*). Lansia di wilayah ini selalu aktif dalam berbagai kegiatan dimasyarakat seperti arisan PKK, hajatan, perlombaan, kerja bakti dan kegiatan masyarakat lainnya. Tercatat ada sekitar 70 anggota lansia terdaftar di Posyandu lansia Sari Sehat Desa Palur, Kecamatan Mojolaban, Sukoharjo.

Posyandu lansia merupakan salah satu program pelayanan kesehatan yang dirancang khusus untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat lanjut usia. Program ini berfungsi sebagai wadah pemberdayaan masyarakat yang memberikan pelayanan kesehatan dasar, edukasi, serta dukungan sosial kepada lansia secara rutin. Melalui posyandu lansia, diharapkan lansia dapat tetap sehat, mandiri, dan produktif meskipun di usia senja.

Pelayanan di posyandu lansia mencakup pemeriksaan kesehatan rutin, pemantauan gizi, pemberian edukasi tentang pola hidup sehat, serta kegiatan olahraga ringan seperti senam lansia. Selain itu, posyandu lansia juga menjadi tempat bagi lansia untuk bersosialisasi dan mempererat hubungan sosial dengan sesama, sehingga dapat membantu mencegah isolasi sosial dan gangguan mental seperti depresi.

Latihan fisik ringan, menjaga postur tubuh, dan nutrisi dapat mendukung kesehatan tulang (Kisner, 2017). Meningkatkan layanan fisioterapi pada lansia seperti pemeriksaan tulang, dan pengobatan nyeri merupakan bentuk program peningkatan akses kesehatan. Program rehabilitasi dan latihan dengan mengadakan senam lansia yang fokus pada penguatan otot punggung dan fleksibilitas adalah salah satunya (Smith & Brown, 2019; Anderson, 2017). Implementasi latihan William flexion pada nyeri punggung dengan dosis 6 kali per minggu dapat mengurangi keluhan nyeri punggung bawah (Kaple & Phansopkar, 2023). Berdasarkan penelitian Amila (2021) latihan William flexion dapat mengurangi

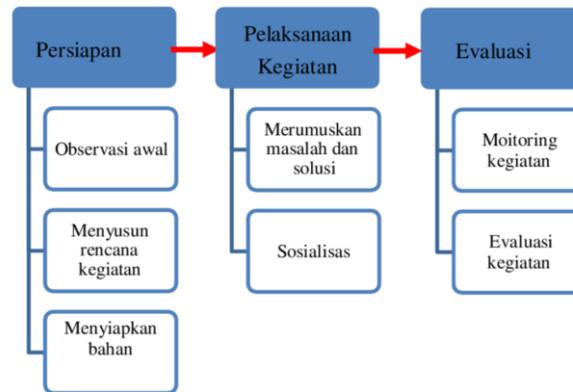
keluhan nyeri punggung bawah pada lansia. Hal ini juga didukung oleh beberapa penelitian tentang pemberian latihan William flexion pada penderita nyeri punggung bawah menyebabkan nyeri dapat berkurang (Hasmar dan Junaedi, 2022; Nelvin et al, 2021).

Keberadaan posyandu lansia sangat penting, terutama di wilayah dengan jumlah penduduk lansia yang tinggi. Dengan adanya layanan ini, berbagai masalah kesehatan yang sering dialami lansia, seperti gangguan muskuloskeletal akibat penyakit hipertensi, diabetes, dapat terdeteksi dan ditangani lebih dini. Melalui sinergi antara pemerintah, tenaga kesehatan, dan masyarakat, posyandu lansia menjadi salah satu langkah nyata dalam mewujudkan lansia yang sehat, sejahtera, dan aktif di tengah masyarakat. Dalam hal ini fisioterapi yang merupakan salah satu tenaga kesehatan mempunyai peran penting dalam meningkatkan pengetahuan para lansia di posyandu lansia khususnya tentang pencegahan dan latihan pada nyeri punggung bawah sehingga para lansia dapat terhindar dari keluhan nyeri punggung bawah.

2. METODE

Pengabdian kepada masyarakat dengan judul penyuluhan pencegahan dan pelatihan nyeri punggung bawah yang dilakukan diposyandu lansia sari sehat pada hari jumat tanggal 20 Desember 2024. Kegiatan ini dilaksanakan bekerjasama dengan kader posyandu, masyarakat lansia dan melibatkan mahasiswa semester 5 prodi fisioterapi Universitas Muhammadiyah Karanganyar. Kegiatan ini dihadiri oleh 66 lansia yang aktif sebagai anggota posyandu lansia Sari Sehat. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia dalam pencegahan dan pelatihan nyeri punggung bawah agar dapat terhindar dari keluhan nyeri punggung bawah.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diawali dengan kegiatan observasi dan survei lokasi dilanjutkan dengan proses perijinan dan koordinasi dengan pengurus posyandu lansia Sari Sehat dan pihak-pihak terkait khususnya dengan bidan desa. Kegiatan persiapan selanjutnya menyusun rencana kegiatan dan menyiapkan materi. Penyampaian materi penyuluhan pencegahan dan latihan pada nyeri punggung bawah sebagai kegiatan utama pengabdian dan didahului dengan pemeriksaan kesehatan. Adapun evaluasi kegiatan meliputi monitoring selama kegiatan dan evaluasi kegiatan.



Gambar 1. Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat

3. HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diawali dengan pendataan sekaligus wawancara kepada para lansia tentang sejauh mana pemahaman tentang penyebab nyeri punggung bawah, cara mencegahnya dan cara mengurangi keluhan nyeri pada punggung bawah. Kemudian diikuti dengan pemeriksaan kesehatan berupa pengukuran tekanan darah dan penimbangan berat badan. Selanjutnya, kegiatan penyuluhan dengan penyampaian materi pencegahan nyeri punggung bawah dan demonstrasi latihan untuk mengurangi keluhan nyeri punggung bawah. Latihan yang diambil adalah latihan *William's Flexion* yang tentunya gerakan dimulai dari yang mudah kemudian gerakan yang sulit (Akbar & Zaenuddin, 2020). Ada 6 latihan yang didemonstrasikan dengan dosis masing-masing gerakan ditahan 5 hitungan dan diulang 10 kali (Fatemi et al, 2015).

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini didapatkan berdasarkan wawancara, tanya jawab dan pengamatan langsung selama kegiatan berlangsung. Hasil yang didapatkan adalah peningkatan pengetahuan masyarakat khususnya anggota posyandu lansia dalam memahami pencegahan nyeri punggung bawah dan cara mengurangi keluhan nyeri punggung bawah dengan latihan.

Beberapa faktor yang menjadi pendukung terlaksananya kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah besarnya minat dan antusiasme para lansia sehingga kegiatan dapat berlangsung dengan lancar dan efektif. Diharapkan dengan penyampaian materi penyuluhan pencegahan dan latihan nyeri punggung bawah para lansia dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari terkait pencegahan nyeri punggung bawah sehingga dapat terhindar dari keluhan nyeri punggung bawah serta apabila terjadi keluhan para lansia dapat secara mandiri melakukan latihan dirumah.

Tabel 1. Hasil sebelum dan sesudah pada lansia Sari Sehat tentang pencegahan dan latihan nyeri punggung bawah

Variabel	Prosentase
Pengetahuan sebelum	
Paham	27 (40,9%)
Tidak paham	39 (59,09%)
Pengetahuan sesudah	
Paham	65 (98,48%)
Tidak paham	1 (1,51%)

Sumber: data primer, 2024

Adapun faktor penghambat kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah keterbatasan waktu untuk dapat menyelaraskan ketersediaan waktu antara pihak pelaksana pengabdian masyarakat, para lansia dan kader pengurus posyandu lansia.

4. DISKUSI

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sudah dilakukan sesuai tahap yang direncanakan dari awal dilakukan observasi atau wawancara dengan masyarakat setempat untuk memenuhi kebutuhan para lansia. Penyuluhan dan pelatihan pencegahan nyeri punggung bawah dilakukan oleh tim Dosen dan Mahasiswa. Hasil kegiatan pengabdian dengan penyampaian materi penyuluhan pencegahan dan demonstrasi latihan pada nyeri punggung kepada para lansia dapat meningkatkan pemahaman para lansia tentang pencegahan dan terapi latihan untuk mengurangi keluhan nyeri punggung bawah.

Latihan punggung Williams, yang juga dikenal sebagai latihan fleksi atau pinggang Williams, adalah latihan untuk orang dengan nyeri punggung bawah. Latihan punggung Williams direkomendasikan untuk orang dengan nyeri punggung bawah untuk membantu meningkatkan fleksi pinggang dan memperkuat otot gluteal dan perut. Latihan ini sudah banyak dikembangkan pada pasien-pasien yang memiliki nyeri punggung bawah kronis yang sifatnya ringan hingga sedang (Dydyk and Sapra, 2023).

Pada Gambar 1 dilakukan pendataan melalui wawancara dan pemeriksaan kesehatan. Gambar 2,3,4 adalah jalannya kegiatan yang dilakukan pada saat penyuluhan dan pelatihan pencegahan nyeri punggung bawah.



Gambar 2. Pendataan dan wawancara para lansia



Gambar 3. Pemeriksaan tekanan darah



Gambar 4. Penyuluhan materi pencegahan nyeri punggung bawah



Gambar 5. Penyuluhan materi pencegahan nyeri punggung bawah



Gambar 6. Pelatihan pencegahan nyeri punggung bawah



Gambar 7. Foto bersama dengan kader dan para lansia



Gambar 8. Foto bersama dengan kader dan para lansia

Pada gambar 8 adalah foto Bersama setelah kegiatan penyuluhan dan pelatihan nyeri punggung bawah. Diharapkan setelah kegiatan ini para lansia dapat melakukan aktifitas sehari- hari tanpa rasa nyeri dan terhindar dari keluhan nyeri punggung bawah.

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berupa penyuluhan dan pelatihan tentang pencegahan nyeri punggung bawah di posyandu lansia Sari Sehat Desa Palur Kecamatan Mojolaban Kabupaten Sukoharjo, diharapkan dapat menjadi proses transfer ilmu pengetahuan dan keterampilan terapi dalam mencegah mengurangi keluhan nyeri punggung

bawah sehingga dapat diaplikasikan langsung dirumah secara mandiri oleh para lanjut usia. Hasil peningkatan pemahaman para lansia dapat dilihat dari pemahaman lansia dengan peningkatan pemahaman dari 40,9% menjadi 98,48%.

Kegiatan ini sangat direkomendasikan tidak hanya mengacu pada kader kesehatan posyandu lansia akan tetapi langsung pada para lanjut usia dan juga dapat dilaksanakan pula ditempat – tempat lain yang dianggap relevan. Survei sebelum dilaksanakannya kegiatan dirasakan penting, karena dengan adanya survei bisa diketahui tingkat pengetahuan para lansia tentang penyebab, pencegahan nyeri punggung bawah dan terapi latihan nyeri punggung bawah.

DAFTAR REFERENSI

- Akbar, A., & Zainuddin, R. (2020). Application of William's Flexion Exercise in Patients with Low Back Pain Problems: A Literature Review. *Journal La Medihealtico*, 1(3), 9-14.
- Amila, A., Syapitri, H., & Sembiring, E. (2021). The effect of William flexion exercise on reducing pain intensity for elderly with low back pain. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 4(1), 28-36.
- Anderson, P. R. (2019). *The effectiveness of exercise therapy for preventing low back pain* (Doctoral dissertation, University of California).
- Casiano, V. E., Dydyk, A. M., & Varacallo, M. (2020). *Back Pain*. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing.
- Chou, R. (2021). Low back pain. *Annals of Internal Medicine*, 174(8), ITC113-ITC128. <https://doi.org/10.7326/AITC202108170>
- Dydyk, A. M., & Sapra, A. (2023). *Williams Back Exercises*. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing. PMID: 31855385.
- Fatemi, R., Javid, M., & Najafabadi, E. M. (2015). Effects of William training on lumbosacral muscles function, lumbar curve and pain. *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation*, 28(3), 591-597. <https://doi.org/10.3233/BMR-150585>
- Hasmar, W., & Junaidi, A. S. (2022). Educational Exercise William Flexion Exercise To Reduce Lower Back Pain. *Asian Journal of Community Services*, 1(1), 33-36.
- Hoy, D., Bain, C., Williams, G., et al. (2012). A systematic review of the global prevalence of low back pain. *Arthritis & Rheumatism*, 64(6), 2028-2037. <https://doi.org/10.1002/art.34347>
- Kaple, N., & Phansopkar, P. (2023). Effect of William flexion exercise and movement control exercise on pain, range of motion, muscle strength and functionality in non-specific low back pain: randomized controlled trial. *F1000Research*, 12, 770. <https://doi.org/10.12688/f1000research.131720.1>

- Kisner, C., & Colby, L. A. (2017). *Therapeutic exercise: Foundations and techniques* (7th ed.). F.A. Davis Company.
- Maher, C., Underwood, M., & Buchbinder, R. (2017). Non-specific low back pain. *The Lancet*, 389(10070), 736-747. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30970-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30970-9)
- Nelvin, S. A., Roga, A. U., Ratu, J., Berek, N. C., & Manurung, I. F. (2021). The effect of William Flexion Exercise on low back pain in farmers in Lembor District, West Manggarai Regency. *Age*, 20(25), 26-30.
- Smith, J. A., & Brown, K. (2018). The impact of core stability training on chronic low back pain. *Proceedings of the International Conference on Sports Medicine*, 23(4), 112-118.
- World Health Organization. (2023). *Low back pain: Prevention and management strategies*.