

**PENCEGAHAN LOW BACK PAIN SEBAGAI UPAYA PROMOTIF DAN PREVENTIF
PADA LANSIA DI DESA LEMPONG JENAWI**

**Muhammad Thoriq Hadad Akbar¹, Resi Intan Penatari²
Ayu Fatmah³, Indra Pratama⁴, Naufal Ariesta Zildjian⁵, Sofia Wulandari⁶**
Universitas Muhammadiyah Karanganyar

¹mthoriqhadad@umuka.ac.id

Abstract

Lower back pain (Low Back Pain) is one of the musculoskeletal problems commonly experienced by the elderly due to the aging process, decreased bodily function, and improper daily activities. This condition can reduce the quality of life and independence of the elderly, hence promotive and preventive efforts are needed. This community service activity aims to increase the knowledge and awareness of the elderly in preventing LBP. The activity was carried out at the Posyandu in Lempong Village, Jenawi District, as part of the Community Service Program (KKN), using health education, interactive discussions, and demonstrations of simple stretching exercises. The target participants were 30 elderly individuals aged 60–75 years. The results of the activity showed an improvement in the elderly's understanding of the causes, risk factors, and preventive measures for LBP, as indicated by their ability to answer questions and actively participate in stretching exercises. This activity demonstrates that a promotive approach

Keywords: Low Back Pain; Elderly; Promotif dan Preventif; Desa Lempong Jenawi

Abstrak

Nyeri punggung bawah (*Low Back Pain*) merupakan salah satu masalah muskuloskeletal yang sering dialami oleh lansia akibat proses penuaan, penurunan fungsi tubuh, serta aktivitas sehari-hari yang kurang tepat. Kondisi ini dapat menurunkan kualitas hidup dan kemandirian lansia, sehingga diperlukan upaya promotif dan preventif. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia dalam pencegahan LBP. Kegiatan dilaksanakan di Posyandu Desa Lempong, Kecamatan Jenawi, sebagai bagian dari program Kuliah Kerja Nyata (KKN), dengan metode penyuluhan kesehatan, diskusi interaktif, dan demonstrasi latihan peregangan sederhana. Sasaran kegiatan adalah 30 orang lansia berusia 60–75 tahun. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman lansia mengenai penyebab, faktor risiko, serta upaya pencegahan LBP, yang ditunjukkan melalui kemampuan menjawab pertanyaan dan partisipasi aktif dalam praktik peregangan. Kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan promotif dan preventif efektif dalam meningkatkan kesadaran dan keterampilan lansia dalam menjaga kesehatan tulang belakang, sehingga berpotensi menurunkan risiko terjadinya LBP dan meningkatkan kualitas hidup lansia.

Kata Kunci: Low Back Pain; lansia; Promotif dan Preventif; Desa Lempong Jenawi

Submitted: 2025-11-30

Revised: 2025-12-07

Accepted: 2025-12-17

Pendahuluan

Penyuluhan kesehatan merupakan strategi penting dalam upaya penyebaran informasi yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan kemampuan masyarakat dalam menjaga kesehatan secara mandiri melalui pesan-pesan kesehatan yang disampaikan secara edukatif. Dalam konteks kesehatan lansia, penyuluhan dapat digunakan untuk mendorong pemahaman terhadap risiko dan pencegahan berbagai masalah muskuloskeletal, salah satunya Low Back Pain (LBP).

Low Back Pain atau nyeri punggung bawah adalah salah satu masalah muskuloskeletal dengan prevalensi tinggi di seluruh dunia yang dapat dialami pada berbagai kelompok umur, termasuk lansia. LBP merupakan penyebab utama ketidakmampuan dan kecacatan fungsional yang berdampak pada produktivitas serta kualitas hidup yang menurun, terutama pada individu usia lanjut. Data global menyatakan bahwa LBP merupakan kondisi muskuloskeletal dengan prevalensi tertinggi dan menjadi penyebab disabilitas utama di dunia. Kasus ini dapat terjadi pada semua usia, namun angka kejadian meningkat seiring bertambahnya usia, dengan dampak disabilitas yang paling tinggi pada kelompok usia lanjut. (World Health Organization, 2023).

Faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya LBP meliputi penurunan massa otot, postur tubuh yang tidak ergonomis, obesitas, dan rendahnya aktivitas fisik. Pada lansia, perubahan fisiologis akibat penuaan meningkatkan risiko munculnya nyeri punggung bawah ketika otot penyangga tulang belakang melemah serta berkurangnya fleksibilitas tulang dan jaringan lunak. Penelitian yang dilakukan oleh Putri Suryaningtiyas (2024) menunjukkan bahwa faktor individu seperti aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan riwayat trauma berhubungan secara signifikan dengan keluhan LBP pada lansia.

Beberapa studi pengabdian masyarakat di Indonesia telah menerapkan penyuluhan sebagai intervensi promotif dan preventif untuk meningkatkan pemahaman tentang LBP kepada lansia melalui materi edukasi mengenai penyebab, gejala, dan cara pencegahan. Utami, Sunaringsih, dan Selviana (2025) melaporkan bahwa penyuluhan fisioterapi di posyandu lansia mampu meningkatkan pengetahuan peserta mengenai nyeri punggung bawah serta langkah pencegahan yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah.

Upaya promotif dan preventif yang terintegrasi melalui edukasi, latihan sederhana, dan perubahan perilaku diharapkan dapat membantu lansia mengenali risiko LBP serta mendorong mereka menerapkan gaya hidup sehat sehingga mampu mengurangi kejadian dan dampak LBP, mempertahankan kemandirian, serta meningkatkan kualitas hidup di masa lanjut usia.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode penyuluhan kesehatan dengan media presentasi, diskusi tanya jawab, serta demonstrasi gerakan peregangan yang aman dilakukan oleh lansia sebagai pendekatan utama dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pencegahan Low Back Pain (LBP) pada lansia di Desa Lempong, Kecamatan Jenawi.

1. Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah para lansia yang tergabung dalam Posyandu Dusun Dayu, Desa Lempong, Kecamatan Jenawi. Kelompok ini dipilih karena memiliki risiko tinggi mengalami Low Back Pain akibat faktor usia, perubahan kondisi fisik, serta pola aktivitas sehari-hari. Melalui pendekatan promotif dan preventif, diharapkan lansia memperoleh pengetahuan dan keterampilan sederhana dalam mencegah LBP sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup dan kemandirian.

2. Tahapan Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu:

a. Persiapan

Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan pengelola Posyandu Dusun Dayu untuk penentuan waktu dan lokasi kegiatan, identifikasi permasalahan kesehatan yang sering dialami lansia, serta penyusunan materi penyuluhan tentang pencegahan Low Back Pain. Selain itu, disiapkan media pendukung berupa bahan presentasi dan leaflet.

b. Pelaksanaan

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan secara tatap muka dengan metode ceramah menggunakan media presentasi, dilanjutkan diskusi tanya jawab, serta demonstrasi gerakan peregangan yang aman dan sesuai dengan kondisi lansia. Materi yang disampaikan meliputi pengertian LBP, faktor risiko, upaya pencegahan, serta pentingnya menjaga postur tubuh dan aktivitas fisik yang tepat dalam kehidupan sehari-hari.

c. Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan mengamati tingkat pemahaman peserta sebelum dan sesudah penyuluhan melalui pertanyaan lisan serta observasi keaktifan dan

kemampuan peserta dalam mempraktikkan gerakan peregangan. Selain itu, dilakukan diskusi singkat untuk memperoleh umpan balik dari peserta terkait manfaat kegiatan.

3. Teknik Penyampaian

Materi disampaikan menggunakan media presentasi sederhana dan leaflet dengan bahasa yang mudah dipahami oleh lansia. Demonstrasi gerakan peregangan dilakukan secara langsung agar peserta tidak hanya memperoleh pemahaman teoritis, tetapi juga keterampilan praktis yang dapat diterapkan secara mandiri di rumah.

4. Indikator Keberhasilan

Keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat ini diukur berdasarkan:

- a. Peningkatan pengetahuan lansia tentang pengertian, faktor risiko, dan pencegahan Low Back Pain
- b. Meningkatnya partisipasi dan keaktifan peserta dalam diskusi dan praktik gerakan peregangan
- c. Kemampuan peserta dalam menirukan dan memahami gerakan peregangan yang diajarkan
- d. Adanya kesediaan peserta untuk menerapkan gerakan peregangan secara mandiri dalam aktivitas sehari-hari

Dengan metode penyuluhan ini, diharapkan masyarakat lansia di Desa Lempong, Jenawi memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai pencegahan Low Back Pain sehingga risiko terjadinya LBP dapat diminimalkan dan kualitas hidup lansia tetap terjaga.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan penyuluhan pencegahan *Low Back Pain* (LBP) pada lansia di Posyandu Desa Lempong, Kecamatan Jenawi dilaksanakan dengan lancar dan mendapat sambutan baik dari masyarakat. Jumlah peserta yang hadir sekitar 30 orang lansia dengan rentang usia 60–75 tahun. Pada awal kegiatan dilakukan tanya jawab singkat untuk mengetahui pengetahuan awal lansia mengenai LBP. Hasilnya, sebagian besar peserta menganggap bahwa nyeri punggung bawah adalah hal yang wajar terjadi seiring bertambahnya usia, sehingga tidak perlu dilakukan pencegahan khusus. Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat kesenjangan pengetahuan mengenai penyebab dan upaya pencegahan LBP.

Selama kegiatan berlangsung, pemateri menyampaikan materi mengenai pengertian LBP, faktor risiko, dampak, serta langkah-langkah pencegahan yang bisa dilakukan sehari-hari. Materi disampaikan dengan bahasa sederhana agar mudah dipahami.



Gambar 1. Penyampaian Pengenalan Low Back Pain

Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan praktik peregangan ringan yang dipandu oleh pemateri. Gerakan peregangan yang diajarkan merupakan gerakan sederhana yang aman dilakukan oleh lansia, misalnya peregangan otot punggung, serta gerakan melenturkan sendi. Peserta tampak antusias mengikuti praktik ini, bahkan beberapa lansia menyampaikan bahwa mereka merasa lebih rileks setelah melakukan peregangan.



Gambar 2. Gerakan peregangan untuk Low Back Pain

Berdasarkan hasil evaluasi lisan setelah kegiatan, sebagian besar peserta mampu menjawab kembali pertanyaan mengenai penyebab dan pencegahan LBP dengan lebih tepat dibandingkan sebelum penyuluhan. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman. Selain itu, para lansia juga menyatakan bahwa mereka berencana untuk mempraktikkan peregangan sederhana di rumah secara rutin.

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Lansia tentang Low Back Pain Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Aspek Pengetahuan	Sebelum Penyuluhan	Sesudah Penyuluhan
Pengertian LBP	Rendah	Baik
Faktor Resiko LBP	Rendah	Baik
Dampak terhadap aktivitas	Rendah	Baik
Upaya Pencegahan LBP	Rendah	Baik
Kesadaran pencegahan LBP	Rendah	Meningkat

Kesimpulan

Kegiatan penyuluhan pencegahan Low Back Pain (LBP) pada lansia di Posyandu Desa Lempong, Kecamatan Jenawi, terlaksana dengan baik dan sesuai rencana. Melalui penyuluhan interaktif yang disertai diskusi dan demonstrasi peregangan, lansia memperoleh pemahaman mengenai pengertian LBP, faktor risiko, serta cara pencegahan yang mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan dan antusiasme peserta dalam mengikuti praktik peregangan. Kegiatan ini menegaskan pentingnya upaya promotif dan preventif di tingkat masyarakat serta menjadi wujud pengabdian masyarakat yang memberikan manfaat nyata bagi peningkatan kualitas hidup lansia.

Daftar Pustaka

- Akbar, M. T. H., Doewes, M., & Syaifullah, R. (2023). The effect of ice massage and passive stretching on reducing delayed onset muscle soreness in the gastrocnemius muscles in view of gender. *Health Technologies* 1 (2), 40-50.
- B. E. Nanere, F. M. Tarangi, Y. A. Embisa, and H. E. F. Rahawarin, "Mengurangi Risiko Low Back Pain (LBP) pada Lansia melalui Edukasi Kesehatan di Posyandu Lansia Desa Laha, Kecamatan Teluk Ambon, Kota Ambon," *J. Cendekia Mengabdi Berinovasi dan Berkarya*, vol. 3, no. 2, pp. 46–51, 2025, doi: 10.56630/jenaka.v3i2.846.
- E. P. Prasetya, Abdulrahman, and F. Rahmalia, "Pemberdayaan Masyarakat Tentang Kesehatan, Pendidikan Dan Kreatifitas," *J. Pengabdi. Pada Masy.*, vol. 2, no. 1, pp. 19–25, 2018, [Online]. Available: <http://pkm.uika-bogor.ac.id/index.php/ABDIDOS/article/view/69>
- Luluk Setya Arimbi, Farid Rahman, and Sartini Sartini, "Pemberian Edukasi William Flexi Exercise untuk Low Back Pain Myogenic pada Lansia di Desa Nguter," *ARDHI J. Pengabdi. Dalam Negeri*, vol. 2, no. 5, pp. 108–116, 2024, doi: 10.61132/ardhi.v2i5.769.
- Rizky Dini Utami, Sri Sunaringsih Ika Wardoyo, and Agustin Selviana, "Penyuluhan Fisioterapi Komunitas Dalam Meningkatkan Pengetahuan Tentang Low Back Pain Di Posyandu RW 5 Puskesmas Rampal Celaket, Kota Malang," *Heal. Care J. Community Serv.*, vol. 2, no. 2, pp. 108–114, 2024, doi: 10.62354/5n30mm66.
- P. Lanjut, U. Di, R. W. Desa, and S. Kecamatan, "PENYULUHAN DAN PENATALAKSANAAN NYERI PUNGGUNG BAWAH," vol. 4, no. 1, pp. 28– 35, 2024.
- Suryaningtiyas, P. (2024). *Faktor yang Berhubungan dengan Keluhan Low Back Pain pada Lansia di Wilayah Kerja Klinik KPKM Reni Jaya*. Institutional Repository UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. [Repository UIN Jakarta](#)
- Utami, R. D., Sunaringsih, S. I., & Selviana, A. (2025). *Penyuluhan Fisioterapi Komunitas dalam Meningkatkan Pengetahuan tentang Low Back Pain di Posyandu RW 5 Puskesmas Rampal Celaket, Kota Malang. Health Care: Journal of Community Service.*
- Wahyu Tri Setyo, Arif Pristanto, and A. D. Charisa, "Edukasi Latihan Untuk Nyeri Punggung Bawah Pada Lansia Di Rw 17 Poslansia Mojosongo Solo," *Beujroh J. Pemberdaya. dan Pengabdi. pada Masy.*, vol. 2, no. 1, pp. 204–212, 2024, doi: 10.61579/beujroh.v2i1.79.
- World Health Organization. *Low Back Pain Fact Sheet*. 19 Juni 2023. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/low-back-pain>. Organisasi Kesehatan Dunia
- Yulia Dewi and Totok Budi Santoso, "Upaya Peningkatan Pengetahuan Low Back Pain (LBP) pada Lansia di Pos Lansia Garuda RW 26 Sibela Mojosongo," *J. Pelayanan dan Pengabdi. Masy. Indones.*, vol. 3, no. 1, pp. 47–51, 2024, doi: 10.55606/jppmi.v3i1.1100.