

Peran Fisioterapi Dalam Penatalaksanaan Nyeri Punggung Bawah Pada Lansia di Posyandu Tulusrejo RW 03 Kota Malang

Syazwani Wulidatullayli¹, Sri Sunaringsih Ika Wardojo², Bonita Suharto³

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

³ UPTD Puskesmas Kendalsari, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Syazwani Wulidatullayli

E-mail: Swulidatullayli@gmail.com

Abstrak

Nyeri punggung bawah (*Low Back Pain*) merupakan salah satu masalah muskuloskeletal yang sering dialami lansia dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Angka kejadian LBP cukup tinggi, termasuk di Indonesia, dengan berbagai faktor risiko seperti usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, serta penyakit penyerta. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman lansia mengenai LBP serta peran fisioterapi dalam penanganannya. Penyuluhan dilaksanakan di Posyandu Lansia Tulusrejo RW 03 Kota Malang dengan jumlah peserta 15 orang. Metode yang digunakan meliputi edukasi kesehatan melalui leaflet, pre-test dan post-test pengetahuan, serta latihan fisik berupa pelvic tilt, cat and camel, hamstring stretch, bridging exercise, dan bird dog exercise. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan pengetahuan lansia, dari kategori baik sebesar 60% pada pre-test menjadi 95% pada post-test. Kegiatan ini membuktikan bahwa penyuluhan fisioterapi mampu meningkatkan pemahaman dan kesadaran lansia terkait pencegahan dan penanganan LBP, serta berkontribusi dalam upaya meningkatkan kualitas hidup lansia.

Kata kunci – low back pain, fisioterapi, lansia, penyuluhan kesehatan

Abstract

Lower Back Pain (LBP) is one of the most common musculoskeletal disorders in the elderly that significantly affects daily activities. The prevalence of LBP is high worldwide, including in Indonesia, with risk factors such as age, gender, physical activity, and comorbidities. This community service activity aimed to improve the knowledge and understanding of the elderly regarding LBP and the role of physiotherapy in its management. The program was conducted at the Elderly Integrated Health Post (Posyandu Lansia) in Tulusrejo RW 03, Malang City, with 15 elderly participants. The methods included health education using leaflets, pre- test and post-test assessments, and therapeutic exercises such as pelvic tilt, cat and camel, hamstring stretch, bridging exercise, and bird dog exercise. The results showed a significant improvement in the participants' knowledge, from 60% in the "good" category in the pre-test to 95% in the post-test. This activity demonstrates that physiotherapy education can effectively enhance elderly knowledge and awareness regarding the prevention and management of LBP, thereby contributing to improving their quality of life.

Keywords - low back pain, physiotherapy, elderly, health education

PENDAHULUAN

Low back pain merupakan penyakit muskuloskeletal punggung bawah yang disebabkan oleh berbagai penyakit dan kurangnya aktivitas fisik (Johann, 2011). LBP adalah masalah muskuloskeletal yang memiliki sensasi di punggung bagian bawah dan mengacu pada rasa sakit dan keterbatasan gerak di antara tulang rusuk bagian bawah dan di area atas kaki (Tarwaka, 2015). Gangguan muskuloskeletal adalah gejala pada beberapa bagian otot skeletal yang dialami seseorang dan dapat berkisar dari yang sangat ringan hingga sangat nyeri. Ketika otot mengalami stres statis berulang dalam jangka waktu lama, masalah dapat terjadi berupa cedera sendi, ligamen, dan tendon (Restuputri, 2017). Menurut Kemenkes (2022) terdapat 60-80% dari seluruh penduduk dunia pasti akan pernah mengalami paling satu kali seumur hidup *Low back pain* selama hidupnya. Berdasarkan jenis kelamin penderita LBP, jumlah perempuan dan laki-laki hampir sama, dan kelompok usia terbanyak adalah 26 hingga 50 tahun (Kemenkes, 2022). Sedangkan menurut Parhad (2022) kabupaten/kota provinsi Jawa Timur tercatat hingga mencapai 75.490 orang yang terkena keluhan (Parhad et al., 2022). Faktor-faktor yang memengaruhi kondisi ini meliputi usia, jenis kelamin, IMT, aspek psikologis, komorbiditas, dan aktivitas rutin individu (Nadrani, 2024).

Nyeri punggung bawah (LBP) dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu akut dan kronis. LBP akut biasanya berlangsung kurang dari 12 minggu, sedangkan LBP kronis terjadi apabila nyeri berlangsung selama 3 bulan atau lebih (Johann, 2011). Lansia adalah tahap kehidupan di mana seseorang mengalami proses penuaan yang ditandai dengan menurunnya kemampuan jaringan tubuh dalam melakukan regenerasi. Hal ini dapat memicu berbagai masalah, seperti gangguan psikologis, penurunan fungsi fisik, mental, serta aspek sosial dan ekonomi. Dalam menjalani aktivitas harian, kesehatan tubuh sangat diperlukan, termasuk kesehatan punggung yang berperan penting dalam menopang tubuh selama beraktivitas (Afifa, 2023). Ujian utama pada masa lansia bukan hanya untuk mencapai usia yang panjang, tetapi juga untuk menjalani kehidupan yang sehat dan tetap produktif. Oleh karena itu, berbagai upaya dilakukan guna meningkatkan kualitas hidup lansia, mencakup aspek fisik, mental, spiritual, sosial, serta peningkatan pengetahuan dan keterampilan. Dengan demikian, lansia tetap dapat diberdayakan sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya. Meskipun demikian, masalah kesehatan pada lansia masih kerap muncul meski berbagai langkah pencegahan telah diupayakan (Nanere, 2025).

Fisioterapi diperlukan untuk menangani kasus LBP. Layanan kebugaran yang diberikan oleh seorang fisioterapis bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup seseorang melalui pengembangan, pengaturan, dan pemulihan gerakan yang bermanfaat yang mungkin terganggu oleh bertambahnya usia. LBP dapat diobati dengan berbagai terapi, seperti latihan olahraga (Wahid, 2023). Sejumlah studi telah membahas berbagai pendekatan manajemen fisioterapi untuk LBP, termasuk latihan kekuatan dan aktivitas fisik guna meningkatkan daya tahan otot (Pradita, 2023). Latihan peregangan dan penguatan, termasuk stabilisasi lumbal, terbukti efektif dalam meningkatkan fungsi tubuh dan aktivitas sehari-hari (Rundell et al., 2009).

Hasil pemantauan menunjukkan bahwa cukup banyak lansia yang mengalami masalah kesehatan fisik, terutama terkait keseimbangan tubuh, koordinasi gerak, dan postur. Kondisi ini sangat memengaruhi kemampuan mereka dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Permasalahan tersebut umumnya disebabkan oleh kurangnya pengetahuan dan informasi di masyarakat mengenai pentingnya penanganan nyeri punggung bawah, baik dalam bentuk pencegahan maupun penatalaksanaan yang tepat.

Posyandu Lansia Tulusrejo RW 03 merupakan salah satu posyandu yang secara aktif melayani kebutuhan kesehatan para lansia. Namun, masih terdapat kebutuhan untuk meningkatkan pemahaman serta penanganan terhadap masalah *low back pain* pada kelompok usia ini. Fisioterapi, yang berfokus pada rehabilitasi fisik, memegang peran penting dalam membantu lansia mengatasi keluhan tersebut melalui penanganan yang tepat. Setelah melihat isu tersebut dilakukan penyuluhan dan pendidikan kesehatan fisioterapi yang dilaksanakan oleh mahasiswa profesi fisioterapi di

posyandu Tulusrejo RW 03 Kota Malang, menjelaskan tentang penyuluhan materi terkait penjelasan nyeri punggung bawah dengan menggunakan media leaflet, serta memberikan *exercise* berupa latihan penguatan otot dan stretching yang bertujuan untuk mengurangi nyeri, kekakuan pada otot, ketegangan serta rileksasi yang dapat mengurangi nyeri pada lansia.

METODE

Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan pemahaman mengenai penanganan nyeri punggung bawah sebagai salah satu upaya preventif dalam menurunkan angka kejadian permasalahan kesehatan pada lansia. Lokasi pelaksanaan kegiatan berada di posyandu Tulusrejo RW 03, Kecamatan Lowokwaru, Kota Malang. Waktu pelaksanaan kegiatan pada Senin,

16 September 2025. Sasaran kegiatan ini adalah lansia yang berjumlah sebanyak 15 orang. Pelaksanaan kegiatan menggunakan media leaflet yang berisi definisi, penyebab, faktor resiko, penanganan, terapi latihan serta peran fisioterapi dalam penanganan nyeri punggung bawah, sebelum penyampaian materi dilakukan pre test atau tanya jawab upaya untuk mengetahui seberapa pemahaman lansia tentang penanganan fisioterapi terhadap *low back pain*.

Berikut adalah media leaflet yang digunakan :



Gambar 1.

Media Leaflet (Doc. Pribadi 16/9/25)

Setelah sesi penyuluhan, lansia diajak untuk mengikuti latihan yaitu pelvic tilt, cat and camel, hamstring stretch, bridging exercise dan bird gog exercise untuk penguatan dan peregangan, serta melakukan tanya jawab sebagai post test tentang pemahaman fisioterapi terhadap *Low back pain* setelah penyuluhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan dengan pemberian penjelasan dan edukasi mengenai peran fisioterapi terhadap *Low back pain* ini agar mengurangi prevalensi kejadian penyakit musculoskeletal yang bertujuan agar lansia mendapatkan pemahaman dan edukasi terkait *low back pain* dan bagaimana cara mengatasinya.



Gambar 2.

Pemaparan materi tentang *low back pain*



Gambar 3.

Memperlihatkan contoh *exercise* terhadap *low back pain*

Program kegiatan ini dilaksanakan di posyandu Tulusrejo RW 03 Kec. Lowokwaru Kota Malang yang diselenggarakan oleh puskesmas kendalsari, Salah satu sasaran utama dalam kegiatan penyuluhan ini adalah kelompok lansia. Kegiatan dilaksanakan dalam beberapa sesi, dimulai dengan edukasi kesehatan, dilanjutkan dengan pemeriksaan kondisi fisik umum seperti tekanan darah, berat badan, dan tinggi badan. Selain itu, juga diberikan latihan fisik (*exercise*) yang bertujuan untuk membantu mengurangi keluhan nyeri punggung bawah. Penyuluhan ini diikuti oleh 15 orang lansia dan dilakukan secara personal agar materi yang disampaikan lebih mudah dipahami dan diterapkan.

Pencapaian dalam kegiatan penyuluhan kesehatan ini diukur melalui proses asesmen hingga tahap evaluasi, yang bertujuan untuk menilai tingkat pengetahuan lansia mengenai nyeri punggung bawah. Asesmen dilakukan baik sebelum maupun sesudah penyampaian materi, guna melihat efektivitas penyuluhan dalam meningkatkan pemahaman peserta.

Tabel 1.

Hasil pengukuran tingkat pengetahuan dan pemahaman posyandu lansia

Pretest	Jumlah
Kurang baik	40%
Baik	60%
Posttest	Jumlah
Kurang baik	5%
Baik	95%

Pengkategorian penilaian pretest dan post-test ini dibagi menjadi nilai baik (>70) dan kurang baik (<70) dari hasil assesmen masing-masing lansia. Dapat dilihat pada Tabel 1 menunjukkan bahwa hasil pengukuran tingkat pengetahuan dan pemahaman pre-test baik sebesar 60%, sedangkan dengan kategori kurang baik sebesar 40%. Kemudian dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan pengetahuan post-test penyuluhan pada lansia dari 60% menjadi 95%, serta penurunan angka kurangnya pengetahuan dari 40% menjadi 5%. Hal ini sejalan dengan hasil studi wahyuni (2023), pentingnya tingkat pengetahuan pada lansia upaya pencegahan penyakit jangka panjang untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

Dalam kegiatan ini, lansia di posyandu mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dengan kontribusi yang aktif. Kegiatan ini memiliki responden sebanyak 15 lansia yang didominasi dengan rentang usia 56-65 tahun atau memasuki lanjut usia. Terdapat dalam posyandu lansia Tulusrejo RW 03 tersebut mayoritas responden merupakan perempuan dengan jumlah sebanyak 11 lansia (70%), sedangkan laki-laki berjumlah 4 lansia (30%). Berdasarkan jenis kelamin, partisipasi aktif dari mayoritas lansia perempuan kemungkinan besar ikut berperan dalam meningkatkan kontribusi kegiatan edukatif ini. Menurut Padjukang (2020) yaitu perempuan lebih rentan mengalami nyeri punggung bawah dibanding laki-laki, dikarenakan hormon estrogen yang sangat berperan penting dalam kehamilan, penggunaan kontrasepsi yang akan menyebabkan kadar relaxin meningkat, dari meningkatkan relaxin sehingga mengakibatkan kelemahan sendi dan ligamen khususnya pada daerah punggung bawah.

Gambar 1. menunjukkan pemaparan materi secara personal disetiap lansia, pemaparan materi berlangsung 2-5 menit setiap partisipan. Gambar 2 menunjukkan pemberian *exercise* atau terapi latihan dengan mencontohkan gerakan menggunakan media untung rentang waktu setiap *exercise* nya dilakukan 8x repetisi selama 3-5 menit setiap hari. Setelah penyampaian materi selesai, dilakukan beberapa pertanyaan tentang pemahaman penjelasan yang sudah di sampaikan, agar dapat menilai pre and post test pada penyuluhan ini.

Kegiatan penyuluhan ini Diharapkan mampu berkontribusi secara positif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia terkait permasalahan nyeri punggung bawah (*low back pain*). Setelah melalui serangkain penyuluhan fisioterapi, penulis berhasil menyampaikan informasi yang komperehensif mengenai pengertian tentang *low back pain*, Penyebab utama, gejala yang muncul, serta langkah-langkah dalam mengatasi dan mencegah nyeri punggung bawah. Evaluasi dari partisipan menunjukkan peningkatan yang signifikan setelah kegiatan penyuluhan, yang mennadakan Tingkat keberhasilan pendekatan ini dalam menyampaikan informasi kesehatan.

Dengan demikian, kegiatan penyuluhan ini bukan hanya menjadi sarana penyuluhan, tetapi juga merupakan wujud nyata ksejahteraan masyarakat terhadap aspek kesehatan, khususnya pada

lansia. Meningkatnya pemahaman mengenai low back pain diharapkan mampu memberikan dampak positif, khususnya dalam mencegah munculnya gangguan kesehatan serta meningkatkan kualitas hidup para lansia di Posyandu Tulusrejo RW 03, Kota Malang.

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan fisioterapi yang diadakan di Posyandu Lansia Tulusrejo RW 03 Kota Malang mampu meningkatkan pemahaman dan pengetahuan lansia mengenai *Low back pain* (LBP) serta upaya penanganannya. Melalui edukasi kesehatan dengan media leaflet dan pemberian latihan fisioterapi sederhana, terjadi peningkatan signifikan tingkat pengetahuan dari 60% menjadi 95% setelah kegiatan. Hasil ini menunjukkan bahwa penyuluhan fisioterapi efektif sebagai langkah preventif dan promotif dalam menurunkan risiko nyeri punggung bawah pada lansia. Dengan meningkatnya kesadaran dan keterampilan dalam melakukan latihan, diharapkan lansia dapat lebih mandiri dalam menjaga kesehatan muskuloskeletalnya sehingga kualitas hidup mereka dapat terus ditingkatkan.

Saran kegiatan untuk penelitian selanjutnya adalah melanjutkan program fisioterapi secara rutin bagi lansia melalui latihan penguatan dan peregangan otot punggung bawah, disertai edukasi tentang pencegahan nyeri dan postur tubuh yang benar. Kader posyandu perlu dilatih untuk membantu pelaksanaan latihan, serta dilakukan evaluasi berkala terhadap hasilnya. Selain itu, kerja sama antara fisioterapis, puskesmas, dan pemerintah setempat perlu ditingkatkan agar program fisioterapi lansia dapat berkelanjutan dan lebih bermanfaat.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifa, N. A. L., Yulianti, A., & Rahayu, P. S. (2023). Pemberian Edukasi Fisioterapi Mengenai *Low back pain* pada Komunitas Posyandu Lansia Dusun Clangap Mojokerto. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 3(5), 1495-1500.
- Nadraini, M., Safei, I., Hidayati, P. H., Muchsin, A. H., & Surdam, Z. (2024). Prevalensi Dan Gambaran Pasien *Low back pain* Pada Lansia. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 4(4), 259-270.
- Nadraini, M., Safei, I., Hidayati, P. H., Muchsin, A. H., & Surdam, Z. (2024). Prevalensi Dan Gambaran Pasien *Low back pain* Pada Lansia. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 4(4), 259-270.
- Nanere, B. E., Tarangi, F. M., Embisa, Y. A., & Rahawarin, H. E. (2025). Mengurangi Risiko *Low back pain* (LBP) pada Lansia melalui Edukasi Kesehatan di Posyandu Lansia Desa Laha, Kecamatan Teluk Ambon, Kota Ambon. *Jurnal Cendekia Mengabdikan Berinovasi dan Berkarya*, 3(2), 46-51.
- Pandjukung, A. P., Hutasoit, R. M., & Damanik, E. M. B. (2020). Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Pada Penderita Nyeri Punggung Bawah (*Low back pain*) Dengan Komorbid Diabetes Melitus Di Rsud. *Cendana Medical Journal*, 19(1), 9-15. <https://ejournal.undana.ac.id/CMJ/article/view/3332>
- Park, J., Kang, S., Lee, S., & Jeon, H. (2017). The effects of smart phone gaming duration on muscle activation and spinal posture: Pilot study The effects of smart phone gaming duration on muscle activation and spinal posture : Pilot study. *Physiotherapy Theory and Practice*, 00(00), 1-9. <https://doi.org/10.1080/09593985.2017.132871>
- Ramona, D., Rendranandini, W., Putra, R. G., Khairullah, F., Komalasari, D. R., Pristianto, A., & Wahyuni, W. (2023). Penyuluhan Fisioterapi Mengenai Low Back Di Posyandu Lansia" Aisyiyah" Surakarta. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(5), 714-723.
- Septiara, R., Dewangga, M. W., & Setyoningsih, N. (2025). Pemberian Edukasi William Flexi *Exercise* Pada Kasus *Low back pain* Untuk Lansia Di Desa Sukoharjo Posyandu Marsudi Waras. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 4(7), 1063-1072.
- Wahid, M. A., & Rahmanto, S. (2023). Penyuluhan Fisioterapi Komunitas Dalam Meningkatkan Pengetahuan Tentang *Low back pain* Pada Posyandu Lansia Di Desa Wonokerso: Penyuluhan

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

Fisioterapi Komunitas Dalam Meningkatkan Pengetahuan Tentang *Low back pain* Pada Posyandu Lansia Di Desa Wonokerso. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 6(3), 300-306.
Wulidatullayli, S. (2025). Efektivitas Kombinasi Chair Stretching *Exercise* dan Child Pose *Exercise* Terhadap Peningkatan ROM Pada Pekerja Konveksi di Kota Malang (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang).