

Peningkatan Pengetahuan tentang Nyeri Punggung Bawah melalui Penyuluhan Kesehatan Masyarakat di Masjid Al Muhajirin, Pangkalan Jati, Depok

Anita Maria Magdalena Silaban*¹, Dian Ekayanti Astari²

^{1,2}Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta,
Indonesia

*e-mail: anitamariams@upnvj.ac.id¹, dianeastari@upnvj.ac.id²

Abstrak

Nyeri punggung bawah (NPB) merupakan keluhan muskuloskeletal yang banyak dijumpai di masyarakat, termasuk pada warga Masjid Al Muhajirin, Pangkalan Jati, Depok, yang sebagian besar merupakan kelompok usia lanjut dan masih memiliki pengetahuan yang terbatas terkait pencegahan NPB. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai NPB melalui penyuluhan kesehatan, serta mengevaluasi tingkat pemahaman mereka setelah intervensi. Penyuluhan dilaksanakan kepada 44 peserta menggunakan metode ceramah dan diskusi interaktif, dengan materi mencakup definisi, faktor risiko, pencegahan, dan penanganan NPB. Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner lima butir sebagai penilaian pascaintervensi. Hasil menunjukkan rata-rata persentase jawaban benar sebesar 79.6% (rentang 68.5–87%), yang mencerminkan peningkatan pemahaman masyarakat terhadap konsep dasar NPB, terutama terkait gejala, faktor risiko, dan langkah pencegahan. Kegiatan edukasi ini memberikan dampak positif bagi masyarakat masjid, khususnya kelompok usia lanjut, dan dapat menjadi dasar untuk program edukasi berkelanjutan terkait kesehatan tulang belakang.

Kata Kunci: Edukasi, Nyeri Punggung Bawah, Penyuluhan, Pengetahuan

Abstract

Low back pain (LBP) is a common musculoskeletal complaint in the community, including among residents of Al Muhajirin Mosque in Pangkalan Jati, Depok, most of whom are older adults with limited knowledge regarding the prevention of LBP. This community service activity aimed to improve public knowledge about LBP through health education and to evaluate their level of understanding following the intervention. The educational session was delivered to 44 participants using a lecture method combined with interactive discussion, covering topics such as the definition, risk factors, prevention, and management of LBP. Evaluation was conducted using a five-item questionnaire administered post-intervention. The results showed an average correct response rate of 87.6% (range 76.0–95.8%), indicating an increase in participants' understanding of fundamental LBP concepts, particularly regarding symptoms, risk factors, and preventive measures. This educational activity had a positive impact on the mosque community, especially older adults, and may serve as a foundation for future ongoing educational programs related to spinal health.

Keywords: Education, Knowledge, Low Back Pain, Public Health Counseling

1. PENDAHULUAN

Nyeri punggung bawah (NPB) merupakan salah satu permasalahan kesehatan global dengan prevalensi seumur hidup mencapai 84% pada populasi dewasa (Will et al., 2018).

Bahkan, hampir 50% dari populasi dewasa usia pertengahan di Indonesia mengaku sudah mengalami NPB. (Makkiyah et al., 2023) NPB penting untuk mendapat perhatian khusus karena menjadi penyebab dari 30% cuti akibat sakit yang panjang (lebih dari 6 bulan), serta berperan pada 20% kecelakaan kerja. (Nicol et al., 2023)

Nyeri punggung bawah (NPB) adalah nyeri, regangan otot, atau kekakuan di antara batas bawah tulang rusuk dan di atas lipatan gluteal, dengan atau tanpa nyeri yang menjalar ke tungkai (skiatika). NPB merupakan salah satu gangguan muskuloskeletal paling umum dalam

masyarakat modern, dengan insidens seumur hidup hingga 90% (Hidayati, 2022; Migliorini et al., 2025).

NPB dapat disebabkan secara spesifik oleh kondisi tertentu, namun umumnya bersifat *nonspecific* atau mekanis (Nicol et al., 2023). NPB mekanis muncul secara intrinsik dari tulang belakang, diskus intervertebralis, atau jaringan lunak di sekitarnya. Ketika penyebab patoanatomis (misalnya fraktur, tumor, inflamasi, atau deformitas struktural) tidak dapat ditentukan, maka NPB biasanya didefinisikan sebagai "*nonspecific*" (Migliorini et al., 2025; Will et al., 2018). Kondisi lain yang dapat menyebabkan NPB spesifik diantaranya fraktur, deformitas, tumor, infeksi, sindrom cauda equina, radikulopati, atau gangguan spinalis lainnya (Nicol et al., 2023).

Beberapa faktor risiko yang paling sering berhubungan dengan terjadinya NPB antara lain adalah berat badan berlebih, sering mengangkat beban berat di tempat kerja, posisi kerja yang sulit, serta depresi. Selain itu, kebiasaan perilaku yang tidak sehat, rasa cemas, keterbatasan gerak saat mengalami nyeri, merokok, dan pekerjaan fisik yang berat juga dapat meningkatkan risiko nyeri menjadi kronis. Di sisi lain, olahraga teratur dan bahkan tekanan darah yang lebih tinggi justru dapat menjadi faktor yang melindungi seseorang dari risiko tersebut (Nieminen et al., 2021, Stevans et al., 2021).

Meskipun informasi mengenai NPB cukup banyak ditemukan dalam literatur, masalah ini juga nyata dialami masyarakat di lingkungan Masjid Al Muhajirin, Pangkalan Jati, Depok.

Berdasarkan hasil survey, terdapat sebanyak 57,1% peserta yang mengalami NBP, di antaranya terdapat sebanyak 2,3% peserta mengalami NBP dengan intensitas sangat berat namun belum memahami penyebab maupun cara pencegahannya. dan tidak mengetahui apa itu NBP. Berdasarkan observasi awal dan diskusi dengan pengurus masjid, sebagian besar warga yang merupakan kelompok usia dewasa dan lansia sering mengeluhkan pegal atau nyeri punggung, namun belum memahami penyebab maupun cara pencegahannya.

Beberapa penelitian telah menyelidiki efektivitas program edukatif dan non-edukatif dalam menangani nyeri punggung bawah (NPB) kronis non-spesifik. Dalam literatur saat ini, peran edukasi pasien dan fisioterapi diakui secara luas dalam penatalaksanaan NPB. Sebuah *Individual Rehabilitation Project* yang komprehensif untuk NPB sebaiknya menggabungkan komponen edukatif dan non-edukatif (Migliorini et al., 2025, Zhou et al., 2024). Oleh karena itu, sosialisasi tentang nyeri punggung bawah ini dilakukan untuk meningkatkan tingkat pengetahuan masyarakat tentang pencegahan dan penanganan nyeri punggung bawah.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Masjid Al Muhajirin, Pangkalan Jati, Depok, pada tanggal 5 Juli 2025. Sasaran kegiatan adalah 44 warga yang ada di sekitar Masjid Al Muhajirin. Kegiatan terbagi menjadi 2 tahap, yaitu: penyuluhan terkait nyeri punggung bawah, penyebab, faktor risiko, serta penanganan dan pencegahan nyeri punggung bawah; tahap selanjutnya adalah pengisian kuesioner oleh peserta penyuluhan, yang berisi lima butir pertanyaan. Skor dihitung berdasarkan persentase jawaban benar dan salah. Analisis yang digunakan adalah statistik deskriptif (rerata dan rentang skor per item) untuk menggambarkan tingkat pengetahuan peserta setelah mengikuti penyuluhan. Evaluasi ini dimaksudkan sebagai bagian dari penilaian keberhasilan program pengabdian, bukan sebagai uji hipotesis penelitian.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Masyarakat Masjid Al Muhajirin yang hadir dan mengikuti penyuluhan adalah sebanyak 44 orang. Materi edukasi yang diberikan meliputi pengenalan nyeri punggung bawah dan identifikasi faktor risiko yang dapat memicu terjadinya keluhan tersebut. Dokumentasi kegiatan dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Foto bersama dilakukan oleh fasilitator bersama tim fasilitator penyuluhan lain serta pengurus masjid terkait, (a) sebelum keberangkatan dan (b) di lokasi penyuluhan.

Peserta tampak antusias dalam menyimak edukasi, dibuktikan dengan tingginya interaksi berupa pertanyaan dari peserta hingga konsultasi pribadi terkait keluhan yang dirasakan oleh peserta, terutama yang berkaitan dengan nyeri punggung bawah. Sebagian peserta berusia lanjut, menyebabkan terdapat sedikit kendala komunikasi sehingga fasilitator perlu menggunakan bahasa yang sederhana serta analogi dan bahasa tubuh yang mudah dimengerti. Bahkan ada salah satu peserta yang berusia lanjut yang sulit berkomunikasi dengan fasilitator sehingga memerlukan bantuan salah satu keluarga yang mendampinginya. Materi juga disampaikan dengan memperagakan gerakan peregangan untuk pencegahan nyeri punggung bawah oleh fasilitator. Hasil tes pengetahuan peserta dapat dilihat pada Gambar 2.

3.1. Pemahaman tentang gejala nyeri punggung bawah

Sebagian besar responden (87%) mengetahui bahwa nyeri seperti ditusuk atau menjalar ke kaki merupakan tanda khas dari gangguan saraf pada punggung bawah, misalnya radikulopati. Hal ini menunjukkan bahwa responden cukup mampu membedakan antara nyeri punggung biasa dan nyeri yang mengindikasikan masalah neurologis. Namun, 13% lainnya masih belum memahami gejala tersebut, sehingga edukasi tambahan mengenai tanda bahaya (“*red flags*”) pada nyeri punggung masih dibutuhkan.

3.2. Kurangnya aktivitas fisik sebagai faktor risiko

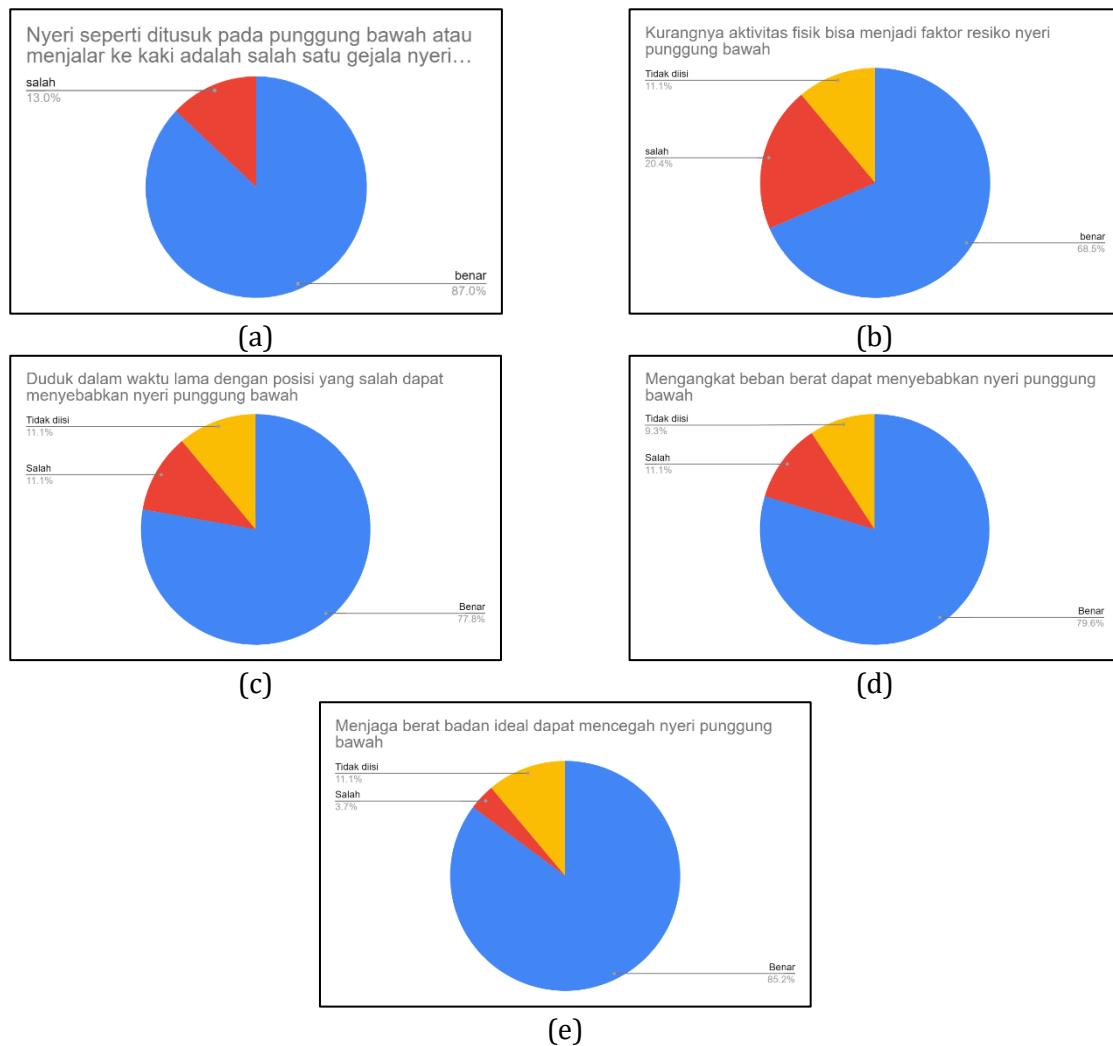
Sebanyak 68.5% responden memahami bahwa kurangnya aktivitas fisik berperan dalam meningkatkan risiko nyeri punggung. Ini sejalan dengan bukti ilmiah bahwa gaya hidup *sedentary* menyebabkan melemahnya otot penopang tulang belakang (*core muscles*). Meski demikian, hampir 20% responden menjawab salah, dan sisanya tidak menjawab, sehingga menunjukkan bahwa kesadaran tentang pentingnya aktivitas fisik masih perlu ditingkatkan.

3.3. Pengaruh postur duduk yang buruk

Terdapat 77.8% responden menyadari bahwa duduk lama dengan posisi yang salah dapat menyebabkan nyeri punggung bawah. Dengan meningkatnya pekerjaan yang berbasis duduk di depan komputer, temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas responden sudah memahami peran postur tubuh dalam menjaga kesehatan tulang belakang. Akan tetapi, sekitar 22% responden masih belum memahami hal ini, mengindikasikan perlunya edukasi ergonomi yang lebih intensif.

3.4. Risiko mengangkat beban berat

Sebanyak 79.6% responden mengetahui bahwa mengangkat beban berat dapat menimbulkan nyeri punggung bawah. Hal ini menunjukkan bahwa masyarakat sudah cukup memahami hubungan antara aktivitas fisik berat dan risiko cedera punggung. Namun, 11.1% yang menjawab salah mengindikasikan bahwa sebagian responden belum memahami pentingnya teknik mengangkat beban yang benar.



Gambar 2. Hasil test pengetahuan responden: pertanyaan 1 (a); pertanyaan 2 (b); pertanyaan 3 (c); pertanyaan 4 (d); pertanyaan 5 (e)

3.5. Menjaga berat badan ideal untuk pencegahan

Pengetahuan responden pada aspek ini cukup tinggi, yaitu 85.2% menjawab benar. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memahami bahwa kelebihan berat badan memberikan tekanan tambahan pada tulang belakang, sehingga meningkatkan risiko nyeri punggung. Meskipun sudah baik, masih ada sebagian kecil responden yang belum memahami hubungan berat badan dan kesehatan tulang belakang.

Tabel 1. Ringkasan hasil post-test peserta per item soal.

| No | Pertanyaan | Benar | Salah | Tidak diisi |
|----|---|-------|-------|-------------|
| 1 | Nyeri seperti ditusuk pada punggung bawah atau menjalar ke kaki adalah salah satu gejala nyeri punggung bawah | 87% | 13% | 0 |
| 2 | Kurangnya aktivitas fisik bisa menjadi faktor risiko nyeri punggung bawah | 68,5% | 20,4% | 11,4% |
| 3 | Duduk dalam waktu lama dengan posisi yang salah dapat menyebabkan nyeri punggung bawah | 77,8% | 11,1% | 11,1% |
| 4 | Mengangkat beban berat dapat menyebabkan nyeri punggung bawah | 79,6% | 11,1% | 9,3% |
| 5 | Menjaga berat badan ideal dapat mencegah nyeri punggung bawah | 85,2% | 3,7% | 11,1% |

Ringkasan hasil tes pengetahuan responden dapat dilihat pada Tabel 1. Dari hasil tersebut, ditemukan bahwa rata-rata skor pengetahuan peserta adalah 79.6% (rentang 68.5–87%). Setelah edukasi, beberapa peserta mengaku lebih yakin untuk melakukan pencegahan nyeri punggung bawah seperti olahraga dan menerapkan cara angkat beban yang benar.

Kegiatan ini hanya melakukan evaluasi pascaintervensi. Ketiadaan pre-test menjadi keterbatasan yang membatasi penilaian peningkatan tingkat pengetahuan. Studi lain seperti PKM Permana dkk. (2025)(Permana & Baruna, 2025) dan PKM Ardiansyah dkk. (2023)(M. Ardiansyah et al., 2023) menunjukkan adanya peningkatan signifikan setelah edukasi. Ke depannya, evaluasi berpasangan pre-post akan dilakukan untuk menilai efektivitas kegiatan secara lebih akurat.

4. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi mengenai nyeri punggung bawah pada masyarakat Masjid Al Muhajirin mampu menghasilkan tingkat pengetahuan pascaintervensi yang tergolong baik, dengan proporsi jawaban benar berada pada rentang 68–87%. Temuan ini menunjukkan bahwa peserta telah memahami dasar gejala, faktor risiko, dan prinsip pencegahan utama terkait nyeri punggung. Interaksi selama kegiatan menunjukkan adanya peningkatan kesadaran peserta terhadap aspek-aspek yang relevan dengan kondisi mereka, khususnya mengenai pentingnya aktivitas fisik, postur duduk yang benar, dan teknik mengangkat beban. Respon peserta yang antusias serta minat untuk menerapkan praktik ergonomi dalam aktivitas sehari-hari mengindikasikan bahwa program ini memberikan dampak positif bagi mitra. Meskipun demikian, masih terdapat kesenjangan pengetahuan pada sebagian peserta (10–20%), sehingga kegiatan lanjutan tetap diperlukan. Ke depannya, materi edukasi dapat diintegrasikan dalam kegiatan rutin masyarakat, dan dilengkapi dengan praktik peregangan sederhana. Selain itu, kolaborasi dengan fasilitas kesehatan setempat atau sesi *screening* berkala dapat dipertimbangkan untuk memperkuat dampak pengabdian secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Hidayati, H. (2022). Nyeri punggung bawah. Airlangga University Press.
- M. Ardiansyah, Ali Multazam, & Tri Dewi Fransiska. (2023). Penyuluhan nyeri punggung pada ibu hamil di Posyandu Kemuning 512 Kesatrian Kota Malang. *Jurnal Pemantik*, 2(2 SE-Articles), 122–130. <https://doi.org/10.56587/pemantik.v2i2.86>
- Makkiyah, F. A., Sinaga, T. A., & Khairunnisa, N. (2023). A Study from a Highly Populated Country: Risk Factors Associated with Lower Back Pain in Middle-Aged Adults. *Journal of Korean Neurosurgical Society*, 66(2), 190–198. <https://doi.org/10.3340/jkns.2021.0278>
- Migliorini, F., Maffulli, N., Schäfer, L., Manocchio, N., Bossa, M., Foti, C., Betsch, M., & Kubach, J. (2025). Impact of education in patients undergoing physiotherapy for lower back pain: a level I systematic review and meta-analysis. In *European Journal of Trauma and Emergency Surgery* (Vol. 51, Issue 1). Springer Science and Business Media Deutschland GmbH. <https://doi.org/10.1007/s00068-025-02788-9>
- Nicol, V., Verdaguer, C., Daste, C., Bissierix, H., Lapeyre, É., Lefèvre-Colau, M. M., Rannou, F., Rören, A., Facione, J., & Nguyen, C. (2023). Chronic Low Back Pain: A Narrative Review of Recent International Guidelines for Diagnosis and Conservative Treatment. *Journal of Clinical Medicine*, 12(4), 1–20. <https://doi.org/10.3390/jcm12041685>
- Nieminen, L. K., Pyysalo, L. M., & Kankaanpää, M. J. (2021). Prognostic factors for pain chronicity in low back pain: A systematic review. In *Pain Reports* (Vol. 6, Issue 1). Lippincott Williams and Wilkins. <https://doi.org/10.1097/PR9.0000000000000919>
- Permana, H. W., & Baruna, A. H. (2025). Penyuluhan Postur Kerja Ergonomis Bagi Pekerja Dalam Mengatasi Nyeri Punggung Bawah Miogenik Di Puskesmas Paron. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 3(1 SE-Articles), 249–253. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v3i1.2185>

- Stevans, J. M., Delitto, A., Khoja, S. S., Patterson, C. G., Smith, C. N., Schneider, M. J., Freburger, J. K., Greco, C. M., Freel, J. A., Sowa, G. A., Wasan, A. D., Brennan, G. P., Hunter, S. J., Minick, K. I., Wegener, S. T., Ephraim, P. L., Friedman, M., Beneciuk, J. M., George, S. Z., & Saper, R. B. (2021). Risk Factors Associated With Transition From Acute to Chronic Low Back Pain in US Patients Seeking Primary Care. *JAMA Network Open*, 4(2), E2037371. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.37371>
- Will, J. S., Bury, D. C., & Miller, J. A. (2018). Mechanical Low Back Pain. *American Family Physician* 98(7). www.aafp.org/afp
- Zhou, T., Salman, D., & McGregor, A. H. (2024). Recent clinical practice guidelines for the management of low back pain: a global comparison. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 25(1). <https://doi.org/10.1186/s12891-024-07468-0>