

Penyuluhan Fisioterapi Mengenai Kasus *Low Back Pain* pada Lansia di Kelurahan Karang Besuki, Malang, Jawa Timur

Irwanto*¹, Safun Rahmanto², Gamar³

^{1,2}Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

³UPT Puskesmas Mulyorejo, Kota Malang, Indonesia

*e-mail: irwantoirx@gmail.com¹

Abstrak

Low Back Pain merupakan nyeri otot yang terjadi pada area punggung bawah dengan disebabkan oleh aktivitas duduk yang lama, faktor berat badan obesitas dan juga usia terutama pada lansia dengan aktivitas dengan postur yang tidak ergonomis. Faktor penting untuk menunjang aktivitas keseharian adalah mobilitas tulang belakang sehingga ketika terjadi kelemahan otot di area punggung bawah akan berdampak pada rasa nyeri dan aktivitas keseharian terganggu juga mobilitas tulang belakang menurun. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat terutama lansia mengenai penyebab, pencegahan, dan penanganan yang tepat melalui kegiatan penyuluhan di Pustu Kel. Karang Besuki, Kota Malang. Kegiatan penyuluhan ini dihadiri oleh 22 lansia dari rentan usia 60-68 tahun. Penyuluhan yang dilakukan meliputi pemberian materi mengenai *low back pain* serta penjelasan mengenai penanganan pada *low back pain* yang bias dilakukan secara mandiri di rumah, dengan metode edukasi menggunakan poster dan leaflet. Evaluasi pada penyuluhan ini melalui wawancara pretest dan posttest dilakukan untuk mengukur tingkat pemahaman peserta. Hasil penyuluhan didapatkan peningkatan pemahaman mengenai *low back pain* mulai dari 23% hasil pretest menjadi 100% hasil post-test setelah penyuluhan. Penyuluhan yang di lakukan dapat dikatakan berhasil karena dapat meningkatkan kesadaran lansia tentang postur dan aktivitas yang akan berdampak bagi kesehatan serta pencegahan dan penanganan *low back pain*.

Kata kunci: Lansia, Mc Kenzie, Nyeri punggung Bawah, Penyuluhan

Abstract

Low Back Pain is muscle pain that occurs in the lower back area caused by prolonged sitting, obesity weight factors and also age, especially in the elderly with activities with non-ergonomic postures. An important factor to support daily activities is spinal mobility so that when muscle weakness occurs in the lower back area it will have an impact on pain and disrupt daily activities and decreased spinal mobility. This study aims to improve public understanding, especially the elderly, regarding the causes, prevention, and proper treatment through counseling activities at the Karang Besuki Village Health Center, Malang City. This counseling activity was attended by 22 elderly people aged 60-68 years. The counseling carried out included providing material on *low back pain* and an explanation of the treatment of *low back pain* that can be done independently at home, with an educational method using posters and leaflets. Evaluation of this counseling through pretest and posttest interviews was carried out to measure the level of understanding of the participants. The results of the counseling showed an increase in understanding of *low back pain* starting from 23% of the pretest results to 100% of the post-test results after the counseling. The counseling that was carried out can be said to be successful because it can increase the awareness of the elderly about posture and activities that will have an impact on health as well as the prevention and treatment of *low back pain*.

Keywords: Counseling, Elderly, Lower Back Pain, Mc Kenzie

1. PENDAHULUAN

Lanjut usia adalah periodik usia pada tahap akhir pertumbuhan. Proses menua ditandai dengan perubahan fisiologis dari seseorang dengan terjadinya penurunan kekuatan otot, penurunan fleksibilitas dan juga penurunan kebugaran fisik. Dalam Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 pada Bab 1 Pasal 1 Ayat 2 tentang kesejahteraan lanjut usia disebutkan bahwa lansia merupakan seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas, baik pria maupun wanita (Afrian Wiji Pratama et al., 2020). Nyeri punggung bawah (*low back pain*) merupakan

salah satu masalah kesehatan yang paling sering dijumpai pada lansia, dengan prevalensi yang meningkat seiring bertambahnya usia (Suh et al., 2019). Perubahan degeneratif pada struktur tulang belakang, seperti penurunan ketinggian diskus, perubahan pada sendi facet, dan melemahnya otot-otot penyangga, menjadi faktor utama yang memicu timbulnya nyeri punggung pada kelompok usia ini (Chowdhury et al., 2023). Selain itu, gaya hidup yang tidak aktif dan berkurangnya aktivitas fisik pada lansia juga memperburuk kondisi tersebut, menyebabkan keterbatasan gerak, penurunan keseimbangan, serta peningkatan risiko jatuh.

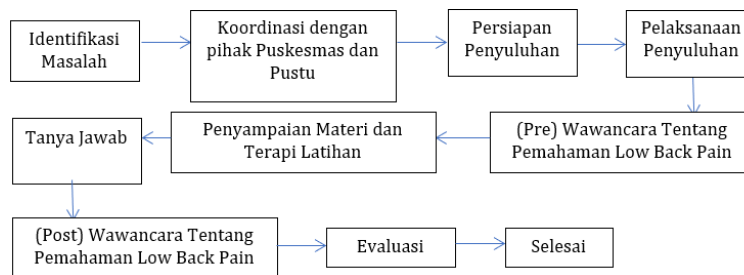
Pendekatan penanganan non-invasif seperti *McKenzie Exercise* semakin banyak diterapkan dalam rehabilitasi nyeri punggung bawah pada lansia. *McKenzie Exercise* adalah metode terapi yang berfokus pada penggunaan latihan dan gerakan spesifik untuk mengurangi nyeri dan memperbaiki fungsi mekanis tulang belakang (Usman et al., 2023). Latihan-latihan dalam metode ini, seperti gerakan ekstensi punggung, bertujuan untuk mengurangi tekanan pada struktur saraf dan mengarahkan kembali lokasi nyeri dari area perifer ke punggung pusat, suatu fenomena yang dikenal sebagai sentralisasi. Efek sentralisasi ini dianggap sebagai tanda positif dalam pemulihan, karena mengindikasikan bahwa nyeri dapat dikendalikan dan mengalami perbaikan. Selain itu, *McKenzie Exercise* juga mendorong untuk terlibat aktif dalam proses pengelolaan kondisi mereka melalui program latihan mandiri yang dapat dilakukan di rumah, sehingga mengurangi ketergantungan pada intervensi medis dan obat-obatan (Safei & Zulfahmidah, 2022).

Integrasi *McKenzie Exercise* dalam program rehabilitasi dapat memberikan manfaat jangka panjang bagi lansia, baik dalam aspek pencegahan kekambuhan maupun pengurangan dampak nyeri punggung terhadap aktivitas sehari-hari mereka. Dengan mempertimbangkan meningkatnya beban nyeri punggung pada populasi lansia, penerapan *McKenzie Exercise* sebagai bagian dari pendekatan terapi fisik komprehensif tidak hanya membantu mengurangi nyeri dan meningkatkan mobilitas, tetapi juga berpotensi untuk menurunkan biaya kesehatan jangka panjang melalui penurunan kebutuhan akan tindakan invasif dan pengobatan jangka panjang (Chowdhury et al., 2023).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada tanggal 23 Oktober 2023 pada lansia di Karang Besuki didapatkan 22 orang lansia dan 16 lansia dengan keluhan *Low Back Pain* dengan rentan usia 60-67 tahun. Kegiatan observasi ini dilakukan untuk mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan lansia mengeluhkan *Low Back Pain*. Di ketahui bahwa rata-rata lansia yang mengeluhkan nyeri punggung bawah dikarenakan kurangnya pemahaman terkait kasus *Low Back Pain* yang dilihat dari aktivitas lansia di desa tersebut. Lansia dengan keluhan *Low Back Pain* kebanyakan terjadi karena aktivitas duduk yang terlalu lama dengan postur duduk yang salah sehingga beresiko pada *Low Back Pain*. Ini terjadi karena kurangnya pemahaman lansia tentang pencegahan *Low Back Pain* dan penyebab terjadinya *Low Back Pain*. Dengan berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di Kelurahan Karang Besuki perlu dilakukan kegiatan penyuluhan Fisioterapi untuk memberikan edukasi tentang *Low Back Pain* mulai dari pemahaman tentang *Low Back Pain*, Penyebab, Pencegahan dan terapi latihan untuk penanganan kasus *Low Back Pain* yang bisa dilakukan di rumah.

Tujuan dari penyuluhan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman lansia mengenai kasus *Low Back Pain*, khususnya terkait faktor penyebab, pencegahan, dan penanganan. Diharapkan melalui penyuluhan ini, para lansia di Kelurahan Karang Besuki, dapat mencegah serta mengurangi keluhan mengenai *Low Back Pain*.

2. METODE



Gambar 1. Kerangka Kegiatan Penyuluhan

2.1. Khalayak Sasaran dan Tempat

Penyuluhan ini dilakukan di Pustu Kel. Karang Besuki Kota Malang (Gambar 2). Sasaran pada penyuluhan ini adalah lansia yang berada di Kel. Karang Besuki.



Gambar 2. Lokasi Pustu Kel. Karang Besuki, Kota Malang berdasarkan Google Maps

2.2. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah pada kegiatan penyuluhan merupakan tahapan awal yang penting. Dilakukan sebelum pelaksanaan kegiatan penyuluhan untuk mengidentifikasi permasalahan yang terjadi di masyarakat Kel. Karang Besuki terutama lansia yang berkaitan dengan kondisi kesehatan fisik agar dapat menghadirkan solusi yang tepat dari permasalahan yang terjadi di masyarakat. Identifikasi masalah dilakukan pada tanggal 16 Oktober 2023 di Pustu Kel. Karang Besuki. Metode yang digunakan adalah wawancara dengan tujuan untuk mengetahui keluhan apa yang paling banyak dirasakan pada lansia di Kel. Karang Besuki. Mayoritas lansia di Kel. Karang Besuki mengeluhkan nyeri pada punggung bagian bawah. Setelah itu dilakukan penentuan tema penyuluhan, maka dari hasil yang di dapat tema penyuluhan yang di angkat adalah edukasi mengenai *low back pain*.

2.3. Persiapan Penyuluhan

Pada Tahapan ini dilakukan persiapan kebutuhan untuk pelaksanaan kegiatan dengan penyusunan rencana pelaksanaan penyuluhan dengan dilakukan penyusunan materi mulai dari definisi, tanda dan gejala, penyebab serta cara penanganan pada keluhan *low back pain*, dan juga menyiapkan poster dan leaflet sebagai media yang dipakai untuk edukasi penyuluhan.

2.4. Pelaksanaan Penyuluhan

Selanjutnya pada tahap pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini diawali dengan (pre) wawancara untuk mengukur pemahaman masyarakat mengenai *Low Back Pain* dan selanjutnya dilakukan pemaparan materi edukasi mulai dari definisi, gejala, penyebab serta penanganan yang dapat dilakukan pada keluhan *low back pain* dan contoh latihan exercise yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah agar dapat mengurangi keluhan mengenai *low back pain*, kemudian dilanjutkan pada proses tanya-jawab dan di akhiri dengan (post) wawancara untuk

mengukur pemahaman lansia pada penyuluhan yang dilakukan. Pelaksanaan Penyuluhan ini dilaksanakan pada 23 Oktober 2023.

2.5. Evaluasi

Pada tahap evaluasi dilakukan dengan menilai hasil dari (*pretest*) wawancara dan (*post-test*) wawancara untuk mengukur tingkat pemahaman dan melihat efektif atau tidaknya penyuluhan dari tingkat keberhasilan yang dicapai yakni dengan menilai tingkat pemahaman lansia saat (*pretest*) sebelum penyuluhan dan (*post-test*) sesudah penyuluhan yang dilakukan di Pustu Kel. Karang Besuki, Kota Malang

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan mengenai kasus Low Back Pain di Pustu Kel. Karang Besuki berjalan dengan baik dan dihadiri 22 lansia, respon yang baik dan antusias dari lansia untuk kegiatan penyuluhan ini sangat baik karena mampu berpartisipasi aktif dalam kegiatan penyuluhan ini. Materi yang di sampaikan pada penyuluhan ini berisi tentang definisi, penyebab, pencegahan serta exercise yang dapat di lakukan secara mandiri. Selain itu materi yang disampaikan terasa lebih menarik dan jelas karena menggunakan leaflet yang memudahkan peserta untuk memahaminya juga di berikan peserta agar menjadi acuan untuk latihan di rumah sehingga peserta semakin antusias. Para Peserta antusias mengikuti kegiatan penyuluhan ini karena materi yang disampaikan cukup menarik dan merupakan salah satu kebutuhan untuk melakukan pencegahan mengenai kasus *Low Back Pain* dengan mengubah pola hidup dari masyarakat dengan perbaikan postur saat duduk, postur saat mengangkat barang dan juga menjaga berat badan yang merupakan faktor-faktor untuk mencegah terjadinya *Low Back Pain*. Selain itu peserta juga sangat berpartisipasi aktif bertanya dan mempraktikan latihan yang disampaikan ketika penyuluhan karena banyak dari peserta yang mengalami *Low Back Pain* dengan penggunaan beberapa exercise yang dilakukan saat penyuluhan ini yakni cat and camel, Extension exercise, Pelvic Tilt, Supermen exc, Gluteal stretch hingga Standing hamstring stretch. Dengan penerapan latihan Streching dan latihan 5-8 detik untuk menahan posisi dan pengulangan 3 kali untuk intensitas latihannya 15-30 menit perhari. Dilakukan pagi sebelum beraktivitas dan sore setelah beraktivitas.

Berikut gambar kegiatan penyuluhan fisioterapi tentang low back pain pada lansia di Kel. Karang Besuki, Kota Malang:



Gambar 3. a) Pemaparan materi kepada peserta, b) Wawancara Pemahaman (Pre-Post)

Nyeri punggung bawah merupakan gangguan yang menyerang orang-orang dari segala usia, dan menjadi salah satu penyakit utama yang menyebabkan orang mencari pertolongan profesional kesehatan. Fisioterapi hadir sebagai professional kesehatan untuk membantu

memperkuat otot inti (core muscles) dan punggung, yang dapat membantu meningkatkan stabilitas tulang belakang. Peregangan juga dilakukan untuk meningkatkan fleksibilitas dan mengurangi kekakuan otot, sehingga mengurangi tekanan pada punggung bawah. Latihan yang dilakukan juga dapat mencegah cedera, terutama bagi lansia yang mengalami kekakuan pada otot. Mc Kenzie exercise melibatkan gerakan ekstensi, seperti berbaring tengkurap dan melengkungkan punggung ke belakang, yang bertujuan untuk memperbaiki kondisi diskus intervertebralis dan mengurangi nyeri. Bukti penelitian menunjukkan bahwa McKenzie Exercise dapat membantu mengurangi nyeri, meningkatkan fleksibilitas, serta memperbaiki kemampuan fungsional pada lansia yang mengalami low back pain (Gill et al., 2024). Studi-studi terkini menunjukkan bahwa metode ini efektif dalam menurunkan intensitas nyeri secara signifikan dan memperbaiki kualitas hidup dibandingkan dengan terapi konvensional lainnya ini sesuai yang di uraikan oleh (Namnaqani et al., 2019).



Gambar 4. Poster dan Leaflet Penyuluhan *Low Back Pain*

Tabel 1. Penilaian Pemahaman Peserta (Pre-Post)

Pemahaman Materi	Pre	Post
Pengetahuan tentang definisi <i>Low Back Pain</i>	23%	100%
Pengetahuan tentang penyebab <i>Low Back Pain</i>	0%	100%
Pengetahuan tentang pencegahan <i>Low Back Pain</i>	0%	100%
Pengetahuan Tentang Exercise untuk <i>Low Back Pain</i>	0%	100%

Dari hasil yang didapatkan pada tabel 1 di atas terdapat 4 pertanyaan untuk 22 lansia yang hadir. Pada pertanyaan pertama di tabel tentang (Pre) terdapat 5 lansia yang berhasil menjawab dan 17 tidak berhasil menjawab sehingga di dapatkan hasil 23% dari total jumlah peserta lalu pada pertanyaan kedua, tiga dan empat didapatkan hasil bahwa dari 22 lansia tidak ada yang bisa menjawab sehingga didapatkan hasil 0%. Sedangkan pada hasil yang didapatkan setelah penyuluhan (*Post-test*) dari pertanyaan 1-4 semua bisa menjawab dari total 22 lansia yang hadir sehingga mendapatkan hasil 100% dari total peserta. Maka dapat dikatakan bahwa hasil penyuluhan yang dilakukan ini telah berhasil meningkatkan pengetahuan dari lansia Kel. Karang Besuki. Penyuluhan ini juga dapat menjadi sarana untuk memberikan edukasi pada lansia di Kel. Karang Besuki untuk pemahaman mengenai *Low Back Pain* yang berkaitan dengan pencegahan dan penanganan tentang nyeri pada punggung bawah dan latihan untuk penanganan pada *Low Back Pain*.

Penyuluhan ini pun memberikan dampak yang positif dan baik bagi masyarakat Kel. Karang Besuki terutama pada lansia disana dalam hal aktivitas keseharian. Setelah proses penyuluhan dilakukan fisioterapis juga memberikan edukasi latihan home program dan membekali dengan leaflet yang dapat membantu melakukan latihan secara mandiri dirumah. Fisioterapis juga memberikan edukasi terkait aktivitas yang dapat berdampak pada *Low Back Pain* dengan penerapan pola duduk yang benar dan juga edukasi untuk melakukan peregangan ketika duduk lama. Fisioterapis juga mengedukasi tentang cara mengangkat barang dengan

postur yang benar yang merupakan aktivitas keseharian dari beberapa lansia di Kel. Karang Besuki. Agar kemudian dapat mengoptimalkan kembali aktivitas keseharian dengan aman dan maksimal. Hal ini menegaskan bahwa penting diadakannya penyuluhan kesehatan dalam gangguan kesehatan fisik terutama pada lansia.

4. KESIMPULAN

Kegiatan Penyuluhan yang dilakukan di Pustu Kelurahan Karang Besuki dapat meningkatkan pemahaman lansia yang di dapat dari hasil evaluasi yakni 100% mengenai Low Back Pain yang dimulai dari definisi, Penyebab, Pencegahan serta latihan yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah. Kegiatan penyuluhan yang dilakukan oleh Fisioterapis pun tidak luput dari proses promotif, preventif, kuratif hingga rehabilitatif. Untuk rekomendasi pada kegiatan selanjutnya adalah agar memenuhi keluhan masyarakat yang tidak terfokus kepada kelompok umur agar dapat memberikan dampak ke masyarakat yang lebih luas

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Prodi Profesi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang dan kepada Puskesmas Mulyorejo, Kel Mulyorejo kota Malang. yang telah memfasilitasi wadah serta tempat untuk dilakukannya penyuluhan yang di lakukan di Kel. Karang Besuki. Terima kasih juga kepada Clinical Instructor dan Clinical Educator yang telah meluangkan waktu untuk membimbing serta memberikan saran, masukan dan supportnya sampai terlaksananya kegiatan penyuluhan ini dan tidak lupa juga kepada teman-teman seperjuangan yang telah memberikan semangat serta supportnya sehingga kegiatan penyuluhan di Kelurahan Karang Besuki ini terlaksana dengan baik dan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriani Wiji Pratama, M., Bustamam, N., & Zulfa, F. (2020). Mckenzie Exercise Dan William'S Flexion Exercise Efektif Menurunkan Intensitas Low Back Pain. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 42–52. <https://doi.org/10.34035/jk.v12i1.547>
- Ardiansyah, N., Rahmanto, S., & Rahmawati, Y. (2023). Penyuluhan Fisioterapi Low Back Pain pada Pekerja Industri Keripik Sanan Kota Malang. *Inovasi Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 253–258. <https://doi.org/10.54082/ijpm.156>
- Chowdhury, M. O. S. A., Huda, N., Alam, M. M., Hossain, S. I., Hossain, S., Islam, S., & Khatun, M. R. (2023). Work-related risk factors and the prevalence of low back pain among low-income industrial workers in Bangladesh: results from a cross-sectional study. *Bulletin of Faculty of Physical Therapy*, 28(1). <https://doi.org/10.1186/s43161-023-00132-z>
- Gill, G., Jagga, V., & Pal, S. (2024). *Efficacy and Effectiveness of McKenzie Exercises in Chronic Low Back Pain Management : A Comprehensive Review*. 14(September), 212–220.
- Namnaqani, F. I., Mashabi, A. S., Yaseen, K. M., & Alshehri, M. A. (2019). The effectiveness of McKenzie method compared to manual therapy for treating chronic low back pain: A systematic review. *Journal of Musculoskeletal Neuronal Interactions*, 19(4), 492–499.
- Safei, I., & Zulfahmidah, Z. (2022). Mckenzie Method for Chronic Low Back Pain: Review. *Green Medical Journal*, 4(2), 67–75. <https://doi.org/10.33096/gmj.v4i2.105>
- Suh, J. H., Kim, H., Jung, G. P., Ko, J. Y., & Ryu, J. S. (2019). The effect of lumbar stabilization and walking exercises on chronic low back pain: A randomized controlled trial. *Medicine*, 98(26), e16173. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000016173>
- Usman, K., Malik, A., & Nasir, H. (2023). Comparison of McKenzie Extension v/s William's Flexion Exercises in Mechanical Back Pain among Medical Students. *Allied Medical Research Journal*, 1(2), 61–70. <https://doi.org/10.59564/amrj/01.02/008>