

EDUKASI PENCEGAHAN LOW BACK PAIN AGAR LANSIA SEHAT, MANDIRI DAN PRODUKTIF PADA KOMUNITAS CLUB SEHAT LANSIA

Nurhuda Akbar^{1*}, Nunuk Nurhayati², Partinah³

¹ Program Studi Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

^{2,3} Program Studi Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmi Kesehatan Artha Bodhi Iswara Surabaya, Indonesia

*Correspondent Author: nurhudaakbar610@gmail.com

KEYWORDS:

Low back pain,
elderly

ABSTRACT Indonesia is among the top five countries in Asia experiencing rapid annual growth in its elderly population. As the elderly are a group potentially vulnerable to various issues, it is essential to create physical and non-physical environments conducive to their well-being. An educational session was conducted with 28 participants from the elderly health club in TambakAgung Village, Puri, Mojokerto. A common issue among the elderly is low back pain—defined as pain occurring between the lower rib cage and the buttocks. Through interactive education—complemented by discussions and Q&A sessions—participants gained an understanding of low back pain, its signs and symptoms, risk factors, and prevention strategies easily applicable to daily life. The activity demonstrated the participants' enthusiasm, with everyone remaining engaged until the end. This initiative underscores the importance of promotive and preventive efforts at the community level to help the elderly remain healthy, independent, and productive in their later years. Prevention strategies for low back pain in the elderly focus on an active lifestyle, posture correction, and core muscle strengthening. Key measures include engaging in regular exercise such as leisurely walking, maintaining upright posture while sitting or standing, consuming foods rich in calcium and Vitamin D, and avoiding slouching or bending over when lifting heavy objects.

KATA KUNCI:

Low Back Pain,
Lansia

ABSTRAK Indonesia termasuk salah satu negara di Asia yang menduduki lima besar dunia dengan pertumbuhan penduduk lanjut usia (lansia) yang meningkat secara cepat tiap tahunnya. Penduduk lansia merupakan salah satu kelompok penduduk yang potensial menjadi masyarakat rentan, sehingga perlu diciptakan kondisi fisik maupun non fisik yang kondusif untuk pembinaan kesejahteraannya. Edukasi dilaksanakan di komunitas club sehat lansia Desa TambakAgung, Puri, Mojokerto, dengan peserta sebanyak 28 orang. Masalah yang sering ditemukan pada lansia adalah nyeri punggung bawah (Low Back Pain) menggambarkan nyeri di antara tepi bawah tulang rusuk dan bokong. Melalui pemberian edukasi interaktif yang disertai diskusi dan tanya jawab, lansia memperoleh pemahaman mengenai pengertian nyeri punggung bawah atau low back pain, gejala / tanda, factor resiko serta pencegahan yang mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Hasil kegiatan menunjukkan antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan sampai dengan selesai. Kegiatan ini menegaskan pentingnya upaya promotive dan preventive di tingkat masyarakat agar menjadi lansia sehat, mandiri dan produktif di masa tua. Pencegahan low back pain (nyeri punggung bawah) pada lansia berfokus pada gaya hidup aktif, koreksi postur, dan penguatan otot inti.

Langkah utamanya meliputi: rutin melakukan olahraga seperti jalan santai, menjaga postur tubuh yang tegak saat duduk atau berdiri, mengonsumsi makanan kaya kalsium dan vitamin D, serta menghindari posisi membungkuk saat mengangkat beban berat.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license



PENDAHULUAN

Low back pain (LBP) atau nyeri punggung bawah adalah salah satu masalah muskuloskeletal dengan prevalensi tinggi di seluruh dunia yang dapat dialami pada berbagai kelompok umur terutama (lansia). Low back pain merupakan penyebab utama ketidakmampuan dan kecacatan fungsional yang berdampak pada produktivitas serta kualitas hidup yang menurun, terutama pada individu usia lanjut. Factor yang berkontribusi terhadap terjadinya LBP meliputi penurunan massa otot, postur tubuh yang tidak ergonomis, obesitas dan rendahnya aktifitas fisik. Pada lansia karena perubahan fisiologis akibat penuaan meningkat resiko munculnya nyeri punggung bawah ketika otot penyangga tulang belakang melemah serta berkurangnya fleksibilitas tulang dan jaringan lunak.

Edukasi 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 secara edukatif. Konteks edukasi kesehatan lansia berupa penyuluhan atau edukasi tentang Low back Pain dapat digunakan untuk mendorong pemahaman terhadap resiko pencegahan berbagai masalah muskuloskeletal, salah satunya adalah nyeri punggung bawah atau disebut Low back pain. Upaya edukasi ini merupakan upaya promotive preventive yang terintegrasi melalui edukasi untuk mengenali tentang low back pain serta resikonya dan dengan edukasi ini mendorong para lansia untuk menerapkan gaya hidup sehat sehingga mampu mengurangi kejadian dan dampak LBP, mempertahankan kemandirian serta meningkatkan kualitas hidup di masa lanjut usia.

Indonesia termasuk salah satu negara di Asia yang menduduki lima besar dunia dengan pertumbuhan lansia yang meningkat secara setiap tahunnya. Penduduk lansia adalah penduduk yang rentan sehingga perlu diciptakan kondisi fisik maupun non fisik yang sehat sehingga dapat menikmati masa tua dengan sehat, mandiri dan produktif. Salah satu masalah fisik sehari-hari yang sering ditemukan pada lansia adalah nyeri punggung bawah atau disebut low back pain (LBP) yang merupakan manifestasi ketidak

aktifan fisik, perubahan hormonal dan resposi tulang atau makin melemahnya tulang vertebra menjadi lebih lunak dan dapat tertekan (Lueckenotte, 2024).

Indonesia telah memasuki era penduduk tua (Ageing Population) sejak tahun 2021, dengan proporsi penduduk lansia yang terus meningkat. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS), sekitar 12% atau 29 juta penduduk Indonesia merupakan lansia, dan persentase ini diprediksi akan meningkat hingga 20% pada tahun 2045. Dan Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat rata-rata usia harapan hidup (UHH) penduduk di Indonesia meningkat dari yang semula 72,13 tahun (sekitar 72 tahun 1 bulan 17 hari) pada tahun 2023 dan tahun 2024 menjadi 72,39 tahun (sekitar 72 tahun 4 bulan 20 hari). UHH sendiri merupakan salah satu indikator dari Indeks Pembangunan Manusia (IPM), yaitu ukuran untuk mengukur kualitas hidup manusia di suatu wilayah atau negara. UHH juga dapat menggambarkan kinerja atau tingkat keberhasilan pemerintah dalam meningkatkan derajat kesehatan dan kesejahteraan penduduknya (Kemenkes 2024)

Studi pengabdian masyarakat di Indonesia telah menerapkan penyuluhan atau pemberian edukasi sebagai intervensi promotif dan preventif untuk meningkatkan pemahaman tentang low back pain kepada lansia melalui materi edukasi antara lain: pengertian nyeri punggung bawah (LBP), gejala, penyebab dan cara pencegahan terjadinya Low Back Pain. Pengabdian Masyarakat ini sejalan yang dilakukan utami dkk, yang melaporkan bahwa penyuluhan fisioterapi di posyandu lansia mampu meningkatkan pengetahuan peserta mengenai nyeri punggung bawah serta Langkah pencegahan yang dapat dilakukan lansia secara mandiri di rumah. Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik mengadakan pengabdian masyarakat berupa “Edukasi Pencegahan Low Back Pain agar lansia sehat, mandiri dan produktif Pada Komunitas Club Sehat Lansia di Ds. TambakAgung, Puri, Mojokerto.

METODE

Untuk kegiatan pengabdian masyarakat ini perlu dilakukan persiapan dengan tujuan membuat rencana kerja pada kegiatan pemberian Edukasi Pencegahan Low Back Pain Agar Lansia Sehat, Mandiri dan Produktif pada komunitas Club Sehat Lansia di Ds. TambakAgung, Puri, Mojokerto.

Persiapan pelaksanaan mencakup persiapan surat menyurat/administrasi, tempat dan akomodasi. Dalam kegiatan ini dipersiapkan sejak awal yaitu antara lain pengorganisasian tim pelaksana pengabdian, penyelesaian administrasi, sosialisasi

kegiatan, koordinasi dengan instansi/pihak terkait dan penyediaan tempat kegiatan.

Pengabdian Masyarakat ini di laksanakan komunitas Club Sehat Lansia Tambakagung, Puri, Mojokerto. Dan dilaksanakan mulai dari persiapan surat menyurat dan koordinasi tempat pengabdian masyarakat sampai dengan laporan hasil pengabdian masyarakat berupa submit ke jurnal pengabdian masyarakat yaitu tanggal 1 Mei – 25 Juli 2026. Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan ini adalah:

1. Tahap persiapan organisasi tim pelaksana pengabdian

Untuk persiapan pelaksanaan pengabdian perlu dilakukan persiapan pelaksanaan pengabdian masyarakat: persiapan penyusunan media edukasi yang dibutuhkan, penyusunan jadwal kegiatan pengabdian, pembagian tugas dan fungsi dari masing-masing tim pengabdian yang terlibat.

2. Tahap persiapan kelengkapan administrasi

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan untuk memudahkan segala urusan administrasi maupun teknis pelaksanaan pemeriksaan. Kelengkapan administrasi yang disiapkan antara lain: surat-menyurat yang dibutuhkan, presensi/daftar hadir peserta dan surat keterangan melaksanakan pengabdian masyarakat, serta anggaran yang telah digunakan.

3. Tahap persiapan koordinasi

Pada tahap ini dilakukan kegiatan untuk mempersiapkan koordinasi tim pelaksana pengabdian dengan pihak masyarakat sebagai penerima pengabdian, koordinasi dilakukan dengan pihak fasilitas kesehatan club sehat lansia Desa misalnya jumlah peserta lansia

4. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini di lakukan pemberian Edukasi pada peserta club sehat lansia desa TambakAgung, Puri, Mojokerto berupa ceramah untuk menjelaskan tentang Low Back Pain termasuk pengertian, gejala dan tanda, penyebab, tindakan pencegahan terjadinya low back pain dan juga pertolongan pada lansia yang mengalami low back pain. Pencegahan low back pain (nyeri punggung bawah) pada lansia berfokus pada gaya hidup aktif, koreksi postur, dan penguatan otot inti. Langkah utamanya meliputi: rutin melakukan olahraga seperti jalan santai, menjaga postur tubuh yang tegak saat duduk atau berdiri, mengonsumsi makanan kaya kalsium dan vitamin D, serta menghindari posisi membungkuk saat mengangkat beban berat.

5. Tahap Evaluasi

Pada tahap ini setelah di berikan edukasi pencegahan Low Back Pain para peserta menjadi sangat paham tentang pengertian low back pain, tanda/gejala dari low back pain, factor resiko dari low back pain dan pencegahan low back pain yang dapat di lakukan peserta terbukti bisa aktif dalam diskusi dan menjawab pertanyaan pertanyaan dari nara sumber serta kesediaan peserta untuk menerapkan gerakan dan posisi posisi dalam keseharian untuk mengurangi low back pain.

6. Laporan dan Submit di Jurnal Penmas

Pada tahap ini tim pengabdian Masyarakat membuat laporan dan termasuk submit di jurnal Pengabdian Masyarakat sebagai media komunikasi ilmiah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan edukasi pencegahan Low Back Pain (LBP) pada komunitas club sehat lansia di desa TambakAgung, Puri, Mojokerto dapat dilaksanakan dengan lancar dan mendapat sambutan dengan baik dari masyarakat. Adapun jumlah peserta yang hadir sebanyak 30 lansia.

Selama kegiatan berlangsung pemateri (Nurhuda Akbar) menyampaikan materi mengenai pengertian nyeri punggung bawah (Low Back Pain) , gejala atau tanda dari Low Back Pain, factor resiko, langka langka pencegahan yang bisa di lakukan oleh bapak/ibu antara lain : berfokus langkah utamanya meliputi: rutin melakukan olahraga seperti jalan santai , menjaga postur tubuh yang tegak saat duduk atau berdiri , mengonsumsi makanan kaya kalsium dan vitamin D, serta menghindari posisi membungkuk saat mengangkat beban.



Gambar 1. Gambar Edukasi Pencegahan Low Back Pain Agar lansia Sehat, Mandiri & Produktif di Komunitas Club Sehat Lansia Ds. TambakAgung, Puri, Mojokerto

Kegiatan edukasi pencegahan Low Back Pain (LBP) pada komunitas club sehat lansia di desa TambakAgung, Puri, Mojokerto dapat dilaksanakan dengan lancar dan mendapat sambutan dengan baik dari masyarakat. Adapun jumlah peserta yang hadir sebanyak 30 lansia.

Pembahasan

Low back pain (LBP) atau nyeri punggung bawah Adalah salah satu masalah musculoskeletal dengan prevalensi tinggi di seluruh dunia yang dapat di alami pada berbagai kelompok umur terutama (lansia). Low Back Pain merupakan permasalahan umum kesehatan di masyarakat yang menyebabkan ketergantungan dalam menggunakan layanan kesehatan. Nyeri punggung bawah memang tidak menyebabkan seseorang mengalami kematian, akan tetapi dapat menyebabkan penderitaannya menjadi tidak produktif lagi, yang mana akan menyebabkan lansia menjadi beban bagi individunya, keluarga, masyarakat maupun pemerintah.

Perilaku pencegahan nyeri punggung bawah / low back pain merupakan salah satu upaya meningkatkan derajat Kesehatan. Pencegahan nyeri punggung bawah (LBP) adalah sekumpulan perilaku atau kegiatan yang di praktekan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan individu atau masyarakat mampu menolong dan menjaga kesehatannya secara mandiri di bidang kesehatan serta berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat.

Pemberian edukasi pencegahan low back pain agar lansia sehat, mandiri dan produktif pada komunitas club sehat lansia Desa TambakAgung, Puri, Mojokerto telah menjadi kebutuhan yang penting dalam rangka pencegahan low back pain pada lansia untuk meningkatkan derajat kesehatan komunitas club sehat lansia di Desa tambakAgung, Puri Mojokerto. Dengan demikian pemberian edukasi ini yang dikemas dengan metode terstruktur diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan sikap yang positif pada komunitas club sehat lansia di desa tambakagung, Puri, Mojokerto ini untuk melakukan pencegahan dan deteksi dini serta pertolongan mandiri.

Pelaksanaan pengabdian Masyarakat saat ini merupakan kegiatan yang berhasil di lakukan karena dalam kegiatan ini:

1. Terdapat peningkatan pengetahuan lansia tentang pengertian, tanda/gejala, factor resiko dan pencegahan low back pain.
2. Meningkatnya partisipasi dan keaktifan peserta dalam diskusi dan praktek gerakan peregangan, posisi posisi untuk mengurangi kejadian low back pain.

3. Adanya kesediaan peserta untuk menerapkan gerakan dan posisi posisi dalam keseharian untuk mengurangi low back pain.
4. Berdasarkan evaluasi lisan setelah kegiatan, peserta mampu menjawab kembali pertanyaan mengenai penyebab dan pencegahan LBP dengan lebih tepat dan sesuai.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pemberian edukasi pencegahan Low Back Pain agar lansia sehat, mandiri dan produktif pada komunitas club sehat lansia Desa Tambakagung, Puri, Mojokerto dapat terlaksana dengan baik dan sesuai rencana. Melalui pemberian edukasi interaktif yang disertai diskusi dan tanya jawab, lansia memperoleh pemahaman mengenai pengertian nyeri punggung bawah atau low back pain, gejala / tanda, factor resiko serta pencegahan yang mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, Hasil kegiatan menunjukan antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan sampai dengan selesai. Kegiatan ini menegaskan pentingnya upaya promotive dan preventive di tingkat masyarakat serta menjadi wujud pengabdian masyarakat yang memberikan manfaat nyata bagi peningkatan kualitas hidup lansia agar menjadi lansia sehat, mandiri dan produktif di masa tua.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami tujukan kepada semua pihak yang memfasilitasi kegiatan pengabdian masyarakat ini. termasuk Fakultas Kedokteran- Universitas Muhammadiyah Malang, Stikes Artha Bodhi Iswara Surabaya dan para komunitas club sehat lansia TambakAgung, Puri Mojokerto yang telah memberikan kontribusi dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Gunungtawang, Selomerto Wonosobo (2023)
<https://gunungtawang.desa.id/artikel/2023/7/17/senam-lansia-meningkatkan-kualitas-hidup-melalui-olahraga>
- Kemenkes RI (2023). Profil Kesehatan Indonesia 019.
<https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-indonesia-2023.pdf>
- Kemenkes RI (2025) Usia harapan hidup penduduk Indonesia meningkat.

<https://ayosehat.kemkes.go.id/usia-harapan-hidup-penduduk-di-indonesia-meningkat-bagaimana-cara-hidup-panjang-dengan-sehat-dan-sejahtera>

Luecckenotte, 2014. Gerontology Nursing, 2nd ed. Missouri: Mosb

Mardjono & Sidhartaa, 2008. Neurologi kllinis dasar. Jakarta: Dian Rakyat. Sadeli dan Tjahjono, 2004. Communication Tehcnology. New York: Free Press Sakaraning, 2016.

Sulistyowati, Endang Tri. "Peningkatan kualitas hidup lansia dengan senam lansia dan penyuluhan tentang menu sehat lansia di asrama polisi pingit." Jurnal Pengabdian Masyarakat Karya Husada (JPMKH) 2.1 (2020): 35-40

WHO. (2023). World Health Statistics 2023: Monitoring Health for The Sdgs, Sustainable Development Goals, The Milbank Memorial Fund quarterly. <https://www.who.int/publications/book-orders>.

Xie, Y., Wu, Z., Sun, L., Zhou, L., Wang, G., Xiao, L., Wang, H. (2021). The Effects and Mechanisms of Exercise on the Treatment of Depression, Frontiers in Psychiatry, 12, 1-16. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.705559>.

Zimmer, C., Mc. Donough, M. H., Hewson, J., Toohey, A., Din, C., Crocker, P. R. E., Bennett, E. V. (2021). Experiences with social participation in group physical activity programs for older adults, Journal of Sport and Exercise Psychology, 43(4), 335–344. <https://doi.org/10.1123/JSEP.2020-0335>.