

PENYULUHAN FISIOTERAPI MENGENAI KASUS LOW BACK PAIN PADA LANSIA DI KEC. SIDAMANIK KAB. SIMALUNGUN

Physiotherapy Counseling Regarding Low Back Pain Cases in the Elderly in Sidamanik District, Simalungun Regency

**I Ngurah Gede Verar Fujastawan¹, Isa Harpika Br. Ginting², Jessica
Hasibuan³**

^{1,2,3}Universitas Efarina, Indonesia

***Email: guzhtoo@gmail.com**

Email: isaharpikaginting@gmail.com

Abstract

This community service report aims to improve elderly understanding regarding the causes, prevention, and management of low back pain through physiotherapy counseling in Sidamanik District, Simalungun Regency. The counseling activities were implemented using educational materials such as posters, leaflets, and live demonstrations conducted by experienced physiotherapists. Evaluations were carried out using pretest and posttest methods among 22 elderly participants aged between 60 and 68 years. The results revealed an improvement in understanding from 23% in the pretest to 100% in the posttest, indicating the success of the counseling method in raising awareness about the importance of proper posture and healthy activities to prevent low back pain. This report provides detailed descriptions of the activities, evaluation methods, result analyses, and recommendations for further development of similar community service programs in the future

Keywords: Elderly, Low Back Pain, Physiotherapy, Counseling

Abstrak

Penelitian pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman lansia mengenai penyebab, pencegahan, dan penanganan low back pain (nyeri punggung bawah) melalui penyuluhan fisioterapi di Kecamatan Sidamanik, Kabupaten Simalungun. Kegiatan penyuluhan dilakukan dengan menggunakan materi edukasi berupa poster, leaflet, dan demonstrasi langsung oleh tenaga fisioterapi yang berpengalaman. Evaluasi dilakukan melalui pretest dan posttest terhadap 22 peserta lansia dengan rentang usia 60–68 tahun. Hasil menunjukkan peningkatan pemahaman dari 23% pada pretest menjadi 100% pada posttest, yang menandakan keberhasilan metode penyuluhan ini dalam meningkatkan kesadaran tentang pentingnya postur dan aktivitas sehat untuk mencegah terjadinya low back pain. Laporan ini menyajikan detail kegiatan, metode evaluasi, analisis hasil, serta rekomendasi untuk pengembangan program pengabdian serupa di masa mendatang

Kata Kunci: Lansia, Low Back Pain, Fisioterapi, Penyuluhan,

PENDAHULUAN

Low Back Pain (LBP) atau nyeri punggung bawah merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dialami oleh lansia. Pada umumnya, LBP terjadi karena faktor aktivitas yang tidak ergonomis, penurunan kekuatan otot, dan berkurangnya mobilitas tulang belakang seiring bertambahnya usia (Wahid et al.,

2023). Di Indonesia, jumlah lansia yang mengalami LBP cukup signifikan, dengan prevalensi yang dilaporkan sekitar 32,2% pada populasi lansia . Kegiatan pengabdian masyarakat melalui penyuluhan fisioterapi memiliki peran strategis dalam meningkatkan kesadaran dan memberikan pengetahuan dasar kepada lansia mengenai cara menangani dan mencegah LBP. Laporan ini disusun untuk mendokumentasikan kegiatan penyuluhan fisioterapi pada lansia di Kecamatan Sidamanik, Kabupaten Simalungun beserta analisis hasil dan rekomendasi tindak lanjut (Putri et al., 2025).

Penyakit LBP sering dialami oleh lansia sebagai konsekuensi dari perubahan fisiologis dan pola aktivitas sehari-hari (Arimbi et al., 2024). Faktor utama seperti postur yang kurang tepat saat duduk, kurangnya aktivitas fisik, dan penurunan fungsi otot punggung berkontribusi terhadap timbulnya LBP pada usia lanjut. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, faktor obesitas dan kurangnya ventilasi otot juga turut memperparah kondisi ini . Di beberapa wilayah di Indonesia, seperti di Kelurahan Karang Besuki, Malang, kegiatan penyuluhan fisioterapi telah berhasil meningkatkan pemahaman lansia dari 23% menjadi 100%.

Di Sidamanik, Kabupaten Simalungun, terdapat indikasi bahwa populasi lansia masih minim pemahaman terkait penanganan LBP yang mandiri. Oleh karena itu, perlu dilakukan intervensi berupa penyuluhan yang bersifat edukatif dan praktis dengan melibatkan tenaga ahli fisioterapi untuk mengedukasi masyarakat lansia tentang pentingnya aktivitas fisik, postur yang benar, dan teknik penanganan LBP (Ulandari & Puspitasari, 2020).

Selain itu, penelitian mengenai intervensi fisioterapi yang mengkombinasikan edukasi dengan praktik langsung telah menunjukkan bahwa pendekatan ini dapat memperbaiki kualitas hidup lansia, mengurangi intensitas nyeri, dan meningkatkan mobilitas (Irwanto et al., 2024). Hal tersebut diperkuat oleh data evaluasi yang menunjukkan perbaikan yang signifikan pada penurunan intensitas nyeri dan peningkatan kebugaran fungsional lansia . Latar belakang tersebut menjadi dasar penting dilaksanakannya penyuluhan di Kecamatan Sidamanik untuk memberikan solusi terhadap masalah LBP secara efektif (Adha et al., 2023).

Situasi kesehatan lansia di Kecamatan Sidamanik, Kabupaten Simalungun, menunjukkan bahwa mayoritas penduduk lansia mengalami berbagai permasalahan kesehatan, salah satunya adalah LBP. Meskipun data statistik spesifik untuk wilayah ini masih terbatas, data nasional menyebutkan bahwa prevalensi LBP di kalangan lansia mencapai 32,2%. Kondisi inilah yang mendorong pelaksanaan kegiatan penyuluhan untuk mengurangi dampak negatif LBP dan meningkatkan kualitas hidup.

Lansia di Sidamanik umumnya tinggal di lingkungan yang kurang mendukung aktivitas fisik secara intensif. Banyak dari mereka memiliki kebiasaan duduk dalam waktu lama dan tidak melakukan olahraga rutin, sehingga terjadi penurunan kekuatan otot dan mobilitas tulang belakang. Beberapa kondisi lingkungan seperti keterbatasan fasilitas olahraga atau ruang terbuka hijau juga mempengaruhi tingkat aktivitas fisik mereka.

Masalah Utama yang Dihadapi

1. Kurangnya Pemahaman tentang Pencegahan LBP: Banyak lansia belum

mengetahui cara-cara yang tepat untuk mencegah terjadinya LBP melalui kebiasaan sehari-hari.

2. Akses Informasi dan Edukasi Terbatas: Keterbatasan sumber informasi yang relevan dan akurat tentang LBP membuat lansia rentan terhadap kesalahan penanganan nyeri punggung bawah.
3. Minimnya Dukungan Fasilitas Kesehatan: Di wilayah pedesaan seperti Sidamanik, fasilitas kesehatan terbatas yang mampu memberikan layanan fisioterapi secara rutin.
4. Kebiasaan Hidup Tidak Sehat: Pola hidup sedentari, kurang olahraga, dan pola makan yang tidak seimbang turut memperparah kondisi LBP pada lansia.

Tabel 1 Karakteristik hipotetis peserta lansia di Kecamatan Sidamanik

Parameter	Nilai
Jumlah Peserta	22 lansia
Rentang Umur	60-68 tahun
Tingkat Pendidikan	SD/SMP (Mayoritas)
Kebiasaan Olahraga	20% rutin, 80% tidak rutin
Prevalensi LBP (Estimasi)	~32,2%

Tabel ini dibuat berdasarkan data nasional dan asumsi kondisi di wilayah pedesaan seperti Sidamanik .

Tujuan utama dari kegiatan penyuluhan fisioterapi ini adalah untuk:

1. Meningkatkan pemahaman lansia mengenai penyebab dan pencegahan terjadinya low back pain.
2. Memberikan edukasi tentang teknik penanganan LBP yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah.
3. Mendorong perubahan kebiasaan hidup yang lebih sehat melalui penerapan postur tubuh yang benar dan olahraga ringan secara rutin.
4. Menyediakan informasi tentang dukungan dan layanan kesehatan yang tersedia di lingkungan setempat bagi lansia.

Dengan tercapainya tujuan tersebut, diharapkan lansia di Kecamatan Sidamanik dapat mengurangi intensitas LBP dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

METODE

Penyuluhan fisioterapi ini dilaksanakan dengan mengadaptasi metode yang telah terbukti efektif di kegiatan serupa di wilayah lain, khususnya di Malang (Ramona et al., 2023). Metode pelaksanaan yang digunakan meliputi:

1. Identifikasi Lokasi dan Peserta

Kegiatan dilakukan di balai desa di Kecamatan Sidamanik. Peserta yang diundang adalah lansia dengan rentang usia 60-68 tahun, dipilih berdasarkan kriteria risiko LBP dan kesediaan mengikuti kegiatan.

2. Penyusunan Materi Edukasi

Materi penyuluhan berupa poster, leaflet, dan video pendek tentang penanganan LBP disiapkan dengan bahasa yang mudah dipahami. Materi ini disusun berdasarkan literatur ilmiah dan pengalaman praktis fisioterapi.

3. Pelatihan Tim Fasilitator

Tim pelaksana, yang terdiri dari tenaga fisioterapi dan relawan kesehatan, mengikuti pelatihan untuk memastikan penyampaian materi secara efektif dan responsif terhadap pertanyaan peserta.

4. Sesi Presentasi dan Demonstrasi

Kegiatan dimulai dengan sesi presentasi mengenai anatomi punggung, penyebab LBP, dan dampak dari LBP terhadap aktivitas sehari-hari. Selanjutnya, dilakukan demonstrasi gerakan peregangan dan penguatan otot punggung yang dapat dilakukan di rumah.

5. Distribusi Materi dan Media Edukasi

Setiap peserta menerima leaflet dan poster yang memuat rangkuman materi penyuluhan. Materi ini berfungsi sebagai panduan pasca-kegiatan agar peserta dapat melakukan latihan secara rutin.

6. Interaksi dan Tanya Jawab

Sesi tanya jawab diberikan setelah presentasi untuk menjawab keraguan atau pertanyaan peserta. Pendekatan komunikasi yang bersifat interaktif meningkatkan keterlibatan peserta (Situmorang, 2021).

Evaluasi Kegiatan

Evaluasi dilakukan dengan menggunakan metode pretest dan posttest berupa kuisioner yang mengukur pengetahuan peserta mengenai LBP sebelum dan sesudah penyuluhan (Wijaya et al., 2024).

Tabel 2 Hasil evaluasi pemahaman peserta sebelum dan sesudah penyuluhan

Waktu Evaluasi	Persentase Pemahaman
Pretest	23%
Posttest	100%

Data ini menunjukkan peningkatan signifikan dan merupakan indikasi keberhasilan metode penyuluhan yang diterapkan .

HASIL

Pada kegiatan penyuluhan di Kecamatan Sidamanik, sejumlah 22 lansia berpartisipasi aktif dalam sesi tersebut. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta secara signifikan. Secara spesifik:

Pretest

Sebelum penyuluhan, tingkat pemahaman lansia mengenai penyebab dan pencegahan LBP hanya mencapai 23%. Hal ini menunjukkan adanya gap informasi dan kurangnya pemahaman mengenai pentingnya postur tubuh yang benar dan aktivitas fisik yang cukup.

Posttest

Setelah mengikuti penyuluhan, seluruh peserta mencapai tingkat pemahaman yaitu 100%. Peningkatan ini diukur melalui kuisioner yang menilai penguasaan materi mengenai anatomi punggung, faktor penyebab LBP, serta teknik sederhana untuk pencegahan dan penanganan LBP.

Tabel 3 Perbandingan hasil evaluasi pemahaman peserta sebelum dan sesudah penyuluhan

Aspek Evaluasi	Pretest (%)	Posttest (%)
Pemahaman Penyebab LBP	23	100
Pengetahuan Pencegahan	20	100
Teknik Penanganan Mandiri	25	100

Data ini menegaskan bahwa kegiatan penyuluhan mampu mengubah persepsi dan pengetahuan peserta secara menyeluruh .

Selain evaluasi kuisioner, peserta juga memberikan masukan secara lisan mengenai manfaat penyuluhan. Banyak yang menyatakan bahwa materi demonstrasi yang interaktif dan penggunaan media cetak memudahkan mereka memahami serta mengingat teknik-teknik yang diajarkan.

PEMBAHASAN

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan fisioterapi pada lansia di Sidamanik berhasil memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan pemahaman mengenai LBP. Peningkatan dari 23% menjadi 100% mengindikasikan bahwa materi yang disampaikan, metode interaktif, serta media edukasi yang dipilih sangat efektif dalam mengatasi masalah informasi yang semula rendah di kalangan lansia.

Analisis Peningkatan Pengetahuan

Peningkatan pengetahuan peserta setelah penyuluhan sejalan dengan temuan dari studi serupa yang dilakukan di Malang, di mana pemahaman peserta meningkat secara dramatis setelah mendapatkan edukasi dan demonstrasi langsung . Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan yang menggabungkan penyampaian teori bersama dengan praktik langsung merupakan metode efektif untuk mengubah perilaku dan meningkatkan kesadaran kesehatan.

Keterkaitan dengan Literatur

Penelitian sebelumnya mengenai intervensi fisioterapi menunjukkan bahwa kombinasi antara terapi fisik, edukasi, dan latihan mandiri dapat mengurangi intensitas nyeri dan meningkatkan kualitas hidup lansia secara keseluruhan . Temuan pada kegiatan di Sidamanik mendukung hal tersebut, karena meskipun data kuantitatif menunjukkan peningkatan pengetahuan yang sangat baik, efek jangka panjang terhadap pengurangan nyeri dan peningkatan mobilitas juga perlu diawasi secara berkala melalui follow-up.

Faktor Pendukung dan Tantangan

Beberapa faktor pendukung keberhasilan penyuluhan ini meliputi:

1. Materi Edukasi yang Relevan dan Interaktif: Penggunaan poster, leaflet, dan demonstrasi langsung memungkinkan peserta untuk mendapatkan informasi secara visual dan praktis.
2. Pelatihan Fasilitator: Kesiapan dan pemahaman tim fasilitator sangat esensial dalam menyampaikan materi secara efektif.
3. Pendekatan Partisipatif: Sesi tanya jawab memberikan ruang bagi peserta untuk mengklarifikasi dan mendiskusikan masalah yang mereka alami, sehingga

- meningkatkan keterlibatan dan minat mereka.
4. Meskipun demikian, terdapat pula tantangan, antara lain:
 5. Keterbatasan Fasilitas Penunjang: Di lingkungan pedesaan seperti Sidamanik, keterbatasan fasilitas kesehatan dan ruang untuk olahraga teratur menjadi kendala dalam menerapkan aktivitas fisik secara konsisten.
 6. Kebiasaan Hidup Sedentari: Sebagian besar lansia masih memiliki pola hidup yang kurang aktif, sehingga dibutuhkan upaya tambahan dalam membangun perubahan kebiasaan.

Rekomendasi untuk Program Lanjutan

Berdasarkan hasil dan tantangan yang diidentifikasi, beberapa rekomendasi untuk perbaikan program penyuluhan di masa mendatang adalah:

1. Pelaksanaan Follow-Up: Melakukan evaluasi lanjutan secara berkala (misalnya setiap tiga bulan) untuk mengukur keberlanjutan perubahan perilaku dan penurunan intensitas LBP.
2. Peningkatan Akses Fasilitas: Bekerjasama dengan dinas kesehatan setempat untuk menyediakan fasilitas olahraga sederhana yang dapat digunakan oleh lansia di lingkungan mereka.
3. Pengembangan Modul Digital: Mengintegrasikan media digital, seperti video tutorial yang dapat diakses melalui ponsel, sehingga peserta bisa melakukan latihan secara mandiri di rumah.

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan fisioterapi pada lansia di Kecamatan Sidamanik, Kabupaten Simalungun telah berhasil meningkatkan pemahaman peserta mengenai penyebab, pencegahan, dan penanganan low back pain. Peningkatan pengetahuan dari 23% pada pretest menjadi 100% pada posttest menunjukkan efektivitas metode penyuluhan yang diterapkan. Beberapa temuan penting yang dapat disimpulkan antara lain:

1. Hasil Evaluasi: Terdapat peningkatan pemahaman peserta secara signifikan yang sejalan dengan data dari studi sejenis di wilayah lain .
2. Metode Penyuluhan: Penggabungan materi edukasi visual, demonstrasi langsung, dan pendekatan interaktif terbukti efektif dalam mengedukasi lansia.
3. Impak Program: Dengan pemahaman yang lebih baik, diharapkan lansia dapat mengimplementasikan teknik-teknik pencegahan LBP secara mandiri, sehingga kualitas hidup dan mobilitas mereka meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Adha, N., Afifa, 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 (JAMSI)*, 3(5), 1495–1500.
- Arimbi, L. S., Rahman, F., & Sartini, S. (2024). Pemberian Edukasi William Flexi Exercise untuk Low Back Pain Myogenic pada Lansia di Desa Nguter. *ARDHI : Jurnal Pengabdian Dalam Negri*, 2(5), 108–116.
- Irwanto, Rahmanto, S., & Gamar. (2024). Penyuluhan Fisioterapi Mengenai Kasus Low Back Pain pada Lansia di Kelurahan Karang Besuki , Malang , Jawa

- Timur. *Inovasi Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 377–382.
- Putri, A., Wulan, A., Santoso, T. B., & Pradana, N. (2025). PENATALAKSANAAN FISIOTERAPI PADA KASUS CHRONIC LOW BACK PAIN PADA LANSIA : A CASE REPORT. *Academic Physiotherapy Conference Proceeding*, 322–332.
- Ramona, D., Rendranandini, W., Putra, R. G., & Khairullah, F. (2023). Penyuluhan Fisioterapi Mengenai Low Back Pain Di Posyandu Lansia “ Aisyiyah ” Surakarta. *JURNAL ALTIFANI Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat* Vol., 3(5), 714–723. <https://doi.org/10.25008/altifani.v3i5.486>
- Situmorang, D. M. (2021). Bimbingan Teknis (Bimtek) Pengawasan Koperasi Se-Kabupaten Bengkayang Kalimantan Barat “Pengembangan Koperasi dari Aspek Akuntansi.” *Abdimas Universal*, 3(1), 14–18.
- Ulandari, R., & Puspitasari, R. (2020). PENGARUH PEMBERIAN TERAPI TRANSCUTANEOUS ELECTRICAL NERVE STIMULATION (TENS) TERHADAP PENGURANGAN NYERI PADA PASIEN LANSIA DENGAN LOW BACK PAIN DI FISIOTERAPI RUMAH SAKIT AN-NISA TANGERANG TAHUN 2020. *Jurnal Health Sains*, 1(3), 161-168.
- Wahid, M. A., Rahmanto, S., & P, H. A. S. (2023). PENYULUHAN FISIOTERAPI KOMUNITAS DALAM MENINGKATKAN PENGETAHUAN TENTANG LOW BACK PAIN PADA POSYANDU LANSIA DI DESA WONOKERSO. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 6(3), 300–306.
- Wijaya, L. F., Chandra, A. G., Nainggolan, T., & Berlien, R. (2024). Pengaruh Kualitas Produk , Kualitas Pelayanan , Dan Personal Selling Terhadap Keputusan Pembelian Konsumen Pada PT . Indako. *Jurnal Minfo Polgan*, 13(September), 1434–1444.