

## Optimalisasi Kader Kesehatan melalui Senam *Low Back Pain* di Era Pandemi bagi Masyarakat Desa Jetis Kabupaten Sukoharjo

*Optimizing Health Cadres through Low Back Pain Gymnastics in the Pandemic Era for the Community of Jetis Village, Sukoharjo Regency*

Maryatun <sup>1\*</sup>

Ari Sapti Mei Leni <sup>2</sup>

Indarwati <sup>1</sup>

Ipa Sari Kardi <sup>2</sup>

<sup>1</sup>Department of Nursing, Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Surakarta, Central Java, Indonesia

<sup>2</sup>Department of Physiotherapy, Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Surakarta, Central Java, Indonesia

email: [maryatun1383@gmail.com](mailto:maryatun1383@gmail.com)

### Kata Kunci

Kader Lansia  
Latihan  
*Low Back Pain*

### Keywords:

Elderly  
Exercise  
*Low Back Pain*

Received: June 2021

Accepted: January 2022

Published: November 2022

### Abstrak

Sistem tubuh mengalami penuaan yang mengakibatkan lansia rentan terserang berbagai penyakit. Di era pandemi kecemasan masyarakat terhadap kondisi sakit terus meningkat. Seseorang yang mengalami kondisi nyeri pada bagian tulang belakang akan merasa khawatir dengan apa yang dirasakan. Sebagian besar masyarakat mempersepsikan gejala nyeri tulang belakang merupakan penyakit yang selalu berkaitan dengan sistem persyarafan. Posyandu adalah pemberdayaan masyarakat yang membantu pada peningkatan derajat kesehatan masyarakat di lingkungannya. Posyandu kesehatan biasanya akan memiliki kader yang membantu pelaksanaan dalam pelayanan kegiatan titik kader kesehatan yang baik akan mampu melakukan pengelolaan Posyandu dengan menggerakkan masyarakat sekitar untuk hidup sehat agar terciptanya optimalisasi bidang kesehatan. Akan tetapi banyak kader kesehatan dalam pelayanannya kurang mampu memberikan layanan pada kegiatan posyandu. Berikut hasil penyebaran kuesioner terhadap senam low back pain menyebutkan bahwa 87 kader kesehatan tidak bisa melakukan senam karena belum pernah mendapatkan pelatihan. Pengetahuan dan keterampilan senam low back pain dari hasil penelitian dapat menurunkan rasa nyeri yang dirasakan oleh seseorang, oleh karenanya dilaksanakan pengabdian masyarakat untuk meminimalisir nyeri punggung pada lansia. Pengabdian masyarakat terdiri atas empat tahap. Tahap pertama analisa situasi, perencanaan, implementasi dan monitoring evaluasi. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 17 kader posyandu lansia. Pengambilan sampel menggunakan total sampling. Hasil evaluasi penyuluhan LBP diperoleh hasil pengetahuan pre penyuluhan sebesar 15% dan pengetahuan post penyuluhan sebesar 68%. Hasil evaluasi pelatihan pencegahan dan penanganan keterampilan pre pelatihan sebesar 13% dan keterampilan post pelatihan sebesar 65%. Kesimpulan ada peningkatan pengetahuan dan keterampilan pencegahan dan penanganan LBP kader posyandu lansia.

### Abstract

*In the pandemic era, public anxiety about illness continues to increase. A person who experiences pain in the spine will feel worried about what he feels. Posyandu is community empowerment that helps improve the health status of the community in their environment. Health Posyandu will usually have cadres who assist in the implementation of service activities. Good health cadres will be able to manage Posyandu by mobilizing the surrounding community to live healthily in order to create optimization in the health sector. However, many health cadres in their services are less able to provide services for posyandu activities. Following are the results of distributing questionnaires on low back pain gymnastics, it was stated that 87 health cadres could not do exercise because they had never received training. Knowledge and low back pain gymnastics skills from the results of the study can reduce the pain felt by a person, therefore community service is carried out to minimize back pain in the elderly. Community service consists of four stages. The first stage is situation analysis, planning, implementation, and evaluation monitoring. The population in this study was 17 elderly posyandu cadres. Sampling using total sampling. The results of the evaluation of LBP counseling were 15% pre-extension knowledge and 68% post-extension knowledge. The results of the evaluation of pre-training skills prevention and handling skills were 13% and post-training skills were 65%. The conclusion is that there is an increase in the knowledge and skills of LBP prevention and handling of elderly posyandu cadres.*



## PENDAHULUAN

Penduduk lanjut usia atau lansia terus mengalami peningkatan seiring kemajuan di bidang kesehatan yang ditandai dengan meningkatnya angka harapan hidup dan menurunnya angka kematian. Dijelaskan bahwa lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas (Cicik & Agung, 2022). Tahun 2019 diperoleh data yang menunjukkan bahwa terdapat 9,60% lansia di Indonesia dan rasio ketergantungan lansia terhadap penduduk produktif sebesar yaitu 15,01% yang berarti mengalami peningkatan (Badan Pusat Statistik, 2019).

Pada dasarnya lansia tidak hanya diharapkan berumur panjang, namun juga dapat menikmati masa tuanya dengan sehat, berdayaguna dan produktif bagi pembangunan (Wulan *et al.*, 2012). Pemberdayaan adalah setiap upaya meningkatkan kemampuan fisik, mental spiritual, sosial, pengetahuan, dan keterampilan agar para lansia siap didayagunakan sesuai dengan kemampuan masing-masing. Meski telah berupaya mencegah timbulnya berbagai masalah kesehatan pada lansia, nyatanya di masyarakat, khususnya di Indonesia gangguan kesehatan pada lansia masih banyak ditemui, oleh karenanya penelitian dan pengabdian masyarakat perlu dilakukan meliputi promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif. Tindakan tersebut dilakukan untuk meminimalisir tingkat ketergantungan lansia, sehingga lansia tetap produktif dan mampu melakukan aktivitas fungsional sehari-hari (Dahlia & Doyoharjo, 2020).

Masalah kesehatan yang berkaitan dengan muskuloskeletal sering mengganggu aktivitas fungsional. Salah satu kasus muskuloskeletal yaitu *low back pain* (LBP). LBP adalah penyebab utama keterbatasan aktivitas dan ketidakhadiran kerja di sebagian besar populasi dunia dan menyebabkan beban ekonomi yang sangat besar pada individu, keluarga, komunitas, industri dan pemerintah (Andini, 2015). Pada dasarnya LBP merupakan gejala nyeri punggung bawah yang berasal dari vertebra baik otot, persendian, atau saraf yang diakibatkan oleh penyakit maupun aktivitas tubuh yang tidak ergonomis, (Harwanti *et al.*, 2018).

World Health Organization menyatakan kira-kira 150 jenis gangguan muskuloskeletal di derita oleh ratusan juta manusia yang menyebabkan nyeri dan inflamasi yang sangat lama serta disabilitas atau keterbatasan fungsional, sehingga menyebabkan gangguan psikologis dan sosial penderita. Lebih lanjut dijelaskan LBP mempengaruhi anak-anak hingga lansia dan merupakan alasan yang sangat umum untuk konsultasi medis (Shabarina *et al.*, 2022). Dipertegas dengan laporan bahwa jumlah masalah musculoskeletal (*Musculoskeletal disorders*) mencapai 4% pada tahun 2001 hingga 2014. Di Indonesia prevalensi gangguan muskuloskeletal tahun 2013 yang didiagnosis oleh tenaga kesehatan, yaitu mencapai 24,7%, prevalensi tertinggi berdasarkan pekerjaan adalah pada petani, nelayan, dan buruh mencapai 31,2% (Rachman *et al.*, 2019).

Lansia yang telah mengalami penurunan kemampuan fungsional lebih rentan mengalami masalah kesehatan, termasuk LBP. Faktor risiko LBP berkisar 5-15% berkaitan dengan fraktur osteoporosis, neoplasma atau infeksi, sedangkan 85-95% tidak dijelas penyebabnya (Artana, 2016). Selain itu faktor psikososial tampaknya memainkan peran penting dalam frekuensi LBP. Seseorang dengan efektivitas negatif, tingkat dukungan sosial rendah, tuntutan psikologis yang tinggi dan ketidakpuasan kerja serta stres, kecemasan, depresi lebih rentan terhadap LBP. Studi menunjukkan ada hubungan antara tinggi badan dan LBP, hasil menunjukkan postur orang yang lebih tinggi tampaknya memiliki lebih banyak risiko potensial untuk ketidakstabilan disk, selain itu beberapa penelitian secara jelas menunjukkan bahwa orang dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) tinggi lebih rentan mengalami LBP (Negara *et al.*, 2015). Di dunia, 37% kasus LBP dikaitkan dengan pekerjaan. Pekerja yang terpapar getaran, posisi berdiri lama, pengemudi, dan pekerja konstruksi lebih rentan terhadap LBP. Faktor sosiodemografi meliputi umur, gaya hidup adalah faktor risiko potensial lain untuk LBP (Putra *et al.*, 2022).

Kader posyandu memegang peran strategis dalam upaya pemanfaatan pelayanan posyandu lansia, oleh karenanya perlu mendapatkan perhatian serius dan menjadi bagian dari strategi dalam peningkatan kesejahteraan lansia melalui upaya promotif dan preventif (Sulaiman *et al.*, 2018). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh senam terhadap penurunan LBP pada lansia (Wulan *et al.*, 2012). Berdasarkan hal tersebut kader posyandu perlu dibekali keterampilan pencegahan atau penanggulangan LBP. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan untuk membekali kader posyandu dengan keterampilan untuk mencegah terjadinya LBP dan meminimalisir atau manajemen nyeri akibat LBP.

## METODE

Pengabdian masyarakat ini menggunakan dua metode yaitu penyuluhan dan pelatihan untuk mencegah dan meminimalisir nyeri akibat LBP. Responden dalam pengabdian masyarakat merupakan kader posyandu lansia Desa Jetis, Sukoharjo sebanyak 17 orang kader. Kriteria pemilihan responden adalah wanita/pria yang pernah mengalami nyeri punggung bawah, usia 45-60 tahun, tidak sedang dalam kondisi nyeri hebat (rentang nyeri dibatasi maksimal 5 : nyeri sedang). Rentang nyeri dilakukan dengan menggunakan skoring 1-10.

Tahap analisa situasi dilaksanakan pada tanggal 5 Mei 2020 dengan melakukan survey ke posyandu lansia terkait masalah kesehatan yang dominan dialami lansia. Tahap implementasi terbagi atas dua bagian yaitu penyuluhan dan pelatihan senam *low back pain*. Penyuluhan dilaksanakan pada tanggal 7 Juni 2020 oleh tim pengabdian masyarakat dengan menyampaikan materi terkait penyebab LBP, faktor risiko LBP, posisi ergonomis dalam bekerja, mengangkat barang, posisi tidur yang tepat, pencegahan dan penanggulangan LBP, kepada kader posyandu lansia. Pelatihan dilaksanakan 4 kali dalam satu bulan dengan durasi 40 menit. Pelatihan diikuti oleh 17 masyarakat dan kader posyandu lansia. Senam terdiri atas dua bagian utama yaitu latihan pencegahan dan penanganan LBP.

Metode yang digunakan adalah Latihan pencegahan LBP terdiri atas 11. Gerakan yang ada dimodifikasi dari gerakan untuk penguatan otot core dan penguluran otot ekstremitas bawah. Gerakan LBP adalah : 1) Penguluran otot punggung dan lengan dengan gerakan *child pose stretch*, 2) Penguatan otot perut dengan gerakan *shell stretch*, 3) Penguatan otot punggung dengan gerakan *cobra stretch*, 4) Penguluran otot bagian bokong dengan gerakan *piriform stretch*, 5) Penguluran otot paha depan dengan gerakan *hip stretch*, 6) Penguluran otot paha bagian dalam dengan gerakan *sit stretch*, 7) Penguluran otot dada dengan gerakan *fleksi lumbal* kombinasi *fleksi shoulder* posisi duduk, 8) Penguluran otot punggung dan panggul dengan gerakan *pelvic tilt stretch*, 9) Penguluran otot paha belakang dengan gerakan *both knee stretch*, 10) Penguluran otot tungkai bawah dengan gerakan *one leg raise*, dan 11) penguluran otot punggung bagian samping dengan gerakan *prone torso twist*. Tahap monitoring evaluasi dilaksanakan setiap minggu koordinasi dengan kader posyandu lansia. selain itu, setelah 4 minggu ada peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader posyandu lansia, dapat dilihat dari kemampuan para kader dalam menjelaskan LBP ke para lansia dan telah mampu menghafal setiap gerakan senam *low back pain*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### *Tahap 1: Analisa Situasi*

Tahap analisa situasi dilaksanakan dengan melakukan survey langsung ke posyandu lansia Desa Jetis Sukoharjo. Tim pengabdian masyarakat melakukan koordinasi bersama posyandu lansia di wilayah desa Jetis. Hasil wawancara dan observasi diperoleh informasi jika sebagian besar masalah kesehatan yang dialami lansia adalah nyeri punggung bawah atau yang sering disebut dengan LBP.

### *Tahap 2: Perencanaan*

Tahap perencanaan dilaksanakan dengan berdialog dan persamaan persepsi dengan kader posyandu lansia, sesuai dengan data yang diperoleh pada tahap analisa situasi. Hasil diskusi tim pengabdian masyarakat dan kader posyandu disepakati untuk melakukan penyuluhan dan pelatihan senam *low back pain*.

### *Tahap 3: Implementasi*

Tahap implementasi dibagi dua bagian yaitu penyuluhan tentang LBP dan pelatihan senam *low back pain* untuk para lansia yang telah mengalami masalah, maupun untuk pencegahan bagi lansia yang tidak mengalami LBP. Penyuluhan dilaksanakan dengan menyampaikan materi tentang penyebab LBP, faktor risiko LBP, posisi ergonomis dalam bekerja, posisi mengangkat barang yang ideal, posisi tidur yang tepat, pencegahan dan penanggulangan LBP. Penyuluhan dihadiri oleh 17 kader kesehatan dan 4 tim pengabdian masyarakat. Pelatihan senam *low back pain* dilaksanakan selama 4 kali pertemuan selama 1 bulan. Kader juga diberikan lembar balik pencegahan LBP agar dapat mempraktikkan setiap gerakan secara mandiri.



Gambar 1. Penyamaan Persepsi



Gambar 2. Pelaksanaan Senam Low back pain

Hasil penyuluhan dan pelatihan pencegahan dan penanganan LBP pada kader posyandu lansia Desa Jetis, Sukoharjo menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tentang LBP dan keterampilan melakukan latihan pencegahan dan penanganan LBP.

Tabel I. Perbandingan pengetahuan dan keterampilan kader posyandu lansia pre dan post penyuluhan

Variabel	n	Pre (%)	Post (%)
Pengetahuan baik	17	5 (29)	11 (65)
Keterampilan baik	17	2 (11,7)	9 (52,9)

Berdasarkan hasil analisis data ditemukan jika ada peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader posyandu lansia pre dan post dilaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema kasus *low back pain*. Tim pengabdian masyarakat sadar bahwa peran kader posyandu lansia begitu besar dalam memberi pelayanan kesehatan di lingkungan masyarakat baik promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif. Senada yang dikemukakan bahwa pelayanan kesehatan yang diperlukan oleh lansia tidak hanya tindakan rehabilitatif dan kuratif, melainkan secara komprehensif yang mencakup pelayanan, promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif (Ningsih *et al.*, 2022).

#### Tahap 4: Monitoring Evaluasi

Peningkatan pengetahuan kader posyandu dilihat dari hasil pengisian kuesioner setelah dilakukan penyuluhan yaitu ada peningkatan dari 29% menjadi 65%. Sedangkan pada ketrampilan kader kesehatan yang dilatih terdapat peningkatan ketrampilan dari 11,7% menjadi 52,9%. Pada pelaksanaan latihan senam LPB ini belum maksimal dalam membantu kader

melakukan keterampilan senam LPB. Kita bisa melihat dari pelatihan tersebut walaupun tidak maksimal untuk hasil yang diharapkan akan tetapi memberikan kesempatan kepada kader kesehatan sebagai Garda terdepan dan upaya pemberdayaan masyarakat di wilayah tersebut mampu memiliki pengetahuan dan keterampilan dan yang bisa disebarluaskan dalam upaya pencegahan LBP bagi masyarakat sekitar.

Sebagai upaya pembentukan desa sehat melalui hibah PPDM program pengembangan desa sehat dari DRPM Dikti kegiatan ini menambah pengetahuan kader kesehatan dalam peningkatan pengetahuan serta keterampilan nya. Kader kesehatan belum pernah mempunyai pengalaman dalam pencegahan LBP. Terbentuknya desa sehat merupakan upaya kemandirian masyarakat untuk mampu merawat lingkungannya dengan upaya promosi dan preventif terhadap kesehatan. Pada dasarnya latihan yang diberikan dalam pelatihan merupakan latihan untuk membantu penguluran/peregangan dan penguatan otot, sehingga dapat membantu mengurangi nyeri pada penderita LBP. Senada yang dikemukakan bahwa latihan dengan mengulur/meregangkan otot berguna untuk mengurangi ketegangan otot, mempersiapkan tubuh sebelum beraktivitas, membuat tubuh lebih rileks, memperluas rentang gerak, menambah rasa nyaman, dan membantu mencegah cedera (Putra *et al.*, 2018).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa peregangan/penguluran otot memberi manfaat menurunkan derajat nyeri LBP (Afia & Oktaria, 2018). Dipertegas bahwa peregangan yang dilakukan setelah beraktivitas dapat mengaktifkan fungsi organ dan fungsi serabut saraf segmen di seluruh tubuh dengan cara membangkitkan bio listrik dalam tubuh dan memperlancar sirkulasi darah dan oksigen, sehingga terjadi penambahan energi. peregangan juga dapat digunakan sebagai fase relaksasi otot, yaitu mengulur otot-otot punggung bagian bawah, paha, dan betis, menjaga kelenturan tubuh terutama bagian tulang belakang, persendian diantara ruas tulang belakang, tulang selangkang, dan tulang duduk, serta menjaga kekuatan struktural anatomis fungsional otot, ligament, dan tulang belakang setelah beraktivitas, oleh karenanya dengan dilakukannya pelatihan pencegahan dan penanganan nyeri LBP dapat menjadi bekal bagi kader posyandu lansia dalam menjalankan perannya memberi pelayanan kepada masyarakat, khususnya lansia.

## KESIMPULAN

Kesimpulan dibuat dalam satu paragraf tanpa sitasi memuat simpulan akhir serta saran untuk kegiatan pengabdian selanjutnya. Ada peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader posyandu lansia setelah diberikan penyuluhan dan pelatihan pencegahan dan penanganan nyeri LBP dengan senam *low back pain*. Dalam pengabdian masyarakat yang dilakukan belum memberikan hasil yang optimal sehingga perlu dilakukan keberlanjutan terhadap program yang dilaksanakan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Kemenristek Dikti yang telah memberikan dukungan Dana dalam kegiatan pengabdian masyarakat di Wilayah Desa Jetis Kabupaten Sukoharjo.

## REFERENSI

- Afia, F.N., Oktaria, D. 2018. Pengaruh Stretching Terhadap Pekerja yang Menderita Low Back Pain. *Jurnal Agromedicine Unila : Jurnal Kesehatan dan Agromedicine*. 5(1):478-482.
- Andini, F. Risk Factors of Low Back Pain in Workers. *Majority: Medical Journal of Lampung University*. 4(1):12-19.
- Artana, I.W. 2016. Hubungan Usia Dan Lama Bekerja Sebagai Pemahat Kayu Dengan Kejadian Low Back Pain (LBP) Di Banjar Samu. *Jurnal Dunia Kesehatan*. 5(1):54-56.
- Badan Pusat Statistik. 2019. *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2019*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.

- Cicik, L.H.M., Agung, D.N. 2022. Lansia di Era Bonus Demografi. *Jurnal Kependudukan Indonesia*. **17**(1):1-14. <https://doi.org/10.14203/jki.v17i1.636>
- Dahlia, Doyoharjo, A. 2020. Sosialisasi Undang-Undang No.13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. *Adi Widya : Jurnal Pengabdian Masyarakat*. **4**(2):41-48. <https://doi.org/10.33061/awpm.v4i2.3998>
- Harwanti, S., Ulfah, N., Nurcahyo, P.J. 2018. Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Low Back Pain (LBP) Pada Pekerja Di Home Industri Batik Sokaraja Kabupaten Banyumas. *Kesmas Indonesia*. **10**(2):109-123. <https://doi.org/10.20884/1.ki.2018.10.2.995>
- Negara, K.N.D.P., Wibawa, A., Purnawati, S. 2015. The Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh (IMT) Kategori Overweight Dan Obesitas Dengan Keluhan Low Back Pain (LBP) Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*. **3**(3):1-10. <https://doi.org/10.24843/MIFI.2015.v03.i03.p01>
- Ningsih, E.S., Aisyah, S., Rohmah, E.N., Sandana, K.N.S. 2022. Peningkatan Peran Kader Dalam Posyandu Lansia. *Humantech : Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*. **2**(Spesial Issues 1):191-197.
- Putra, I.M.M.R., Rusni, N.W., Sukmawati, N.M.H. 2022. Hubungan Sikap Kerja dengan Kejadian Low Back Pain (LBP) pada Pegawai Bank X di Kabupaten Gianyar. *Aesculapius Medical Journal*. **2**(2):82-90.
- Putra, G.A.D., Nuraeni, A., Supriyono, M. 2018. Pengaruh Sit Stretching Terhadap Perubahan Skala Nyeri. *Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas*. **1**(1):1-13. <https://doi.org/10.32584/jikk.v1i1.76>
- Rachman, R., Suoth, L.F., Sekeon, S.A.S. hubungan antara sikap kerja dan umur dengan keluhan musculoskeletal pada tenaga cleaning service di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. *Kesmas : Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*. **8**(7):372-379.
- Shabarina, N.I., Salsabila, D., Sa'adah, R.N., Sudaryanto, W.T. 2022. Penyuluhan Low Back Pain pada Komunitas Ibu-Ibu PKK di Dusun II Makam Haji, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Surakarta. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. **1**(3):100-105. <https://doi.org/10.55606/jpkm.v1i3.33>
- Sulaiman, S., Sutandra, L., Vera, Y., Anggriani, A. 2018. Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Suka Raya. *Journal of Dedicators Community*. **2**(2):116-122. <https://doi.org/10.34001/jdc.v2i2.712>
- Wulan, A.D.N., Hartiti, T., Machmudah. 2012. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Low Back Pain Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kandangserang Kabupaten Pekalongan. *Fikkes : Jurnal Keperawatan*. **5**(3):145-154.