



---

**PENGABDIAN MASYARAKAT “PENYULUHAN LANSIA SEHAT DAN MANDIRI UNTUK MENCEGAH *LOW BACK PAIN* (LBP)” DI YAYASAN UMA KANDUNG BANJARMASIN**

Oleh:

**Dadan Prayogo\*<sup>1</sup>, Bernadus Sadu<sup>2</sup>, Utomo Wicaksono<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Fisioterapi, STIKes Suaka Insan Banjarmasin

E-mail: <sup>1</sup>[dadanprayogo@gmail.com](mailto:dadanprayogo@gmail.com)

---

**Article History:**

Received: 11-06-2023

Revised: 17-07-2023

Accepted: 20-07-2023

**Keywords:**

Kesehatan Lansia,  
Kebugaran Lansia, Low Back  
Pain

**Abstract:** 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 masyarakat yang rentan, sehingga perlu diciptakan kondisi fisik maupun nonfisik yang kondusif untuk pembinaan kesejahteraannya. Sehingga perlu suatu strategi khusus untuk menangani mereka sejak dini. Salah satu masalah fisik sehari-hari yang sering ditemukan pada lansia adalah nyeri punggung bawah atau low back pain (LBP). Perlu adanya pengetahuan bagi lansia untuk menjaga kesehatan dengan menjaga pola hidup sehat, dan melakukan gerakan kebugaran untuk mengatasi LBP. Metode yang digunakan adalah metode ceramah dan demonstrasi. Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan dari 25 responden, terjadi peningkatan pengetahuan tentang hidup sehat, dimana kategori kurang tentang pola hidup lansia yaitu 60%, dan setelah dilakukan penyuluhan 68% pengetahuan baik, dan pengetahuan sangat baik 16% tentang pola hidup sehat. Dan sebelum demonstrasi gerakan kebugaran lansia 32% mengalami nyeri ringan, dan 68% mengalami nyeri sedang. Sesudah senam lansia, responden mengatakan nyeri ringan 80% sedangkan nyeri sedang yaitu sebanyak 20%. Bisa disimpulkan pengetahuan tentang hidup sehat dan demonstrasi gerakan kebugaran dapat meningkatkan kesehatan lansia dan mencegah LBP. Sehingga lansia bisa hidup bahagia dimasa tua dengan hidup sehat dan mandiri.



## PENDAHULUAN

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 suatu kondisi fisik maupun nonfisik yang kondusif untuk pembinaan kesejahteraannya. Pada hakikatnya, kaum lansia di berbagai negara termasuk Indonesia tidak hanya diharapkan berumur panjang, namun juga dapat menikmati masa tuanya dengan sehat, bahkan berdayaguna bagi pembangunan. Oleh karena itu perlu suatu strategi khusus untuk menangani mereka sejak dini (Nugraheni & Hardini, 2017).

Semakin bertambahnya usia, kekuatan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik semakin berkurang. Terjadi penurunan kekuatan tubuh, lansia diharapkan masih bisa aktif dan produktif dengan cara berolahraga, melakukan aktivitas fisik dasar yang ringan dan sesuai dengan kemampuannya, serta bergerak secara teratur atau berkelanjutan untuk menjaga agar tubuh tetap sehat dan untuk mencegah timbulnya penyakit. Lansia yang tidak melakukan aktivitas fisik apapun dapat menimbulkan berbagai penyakit akibat tidak adanya gerakan dari tubuh.

Penduduk lansia merupakan salah satu kelompok penduduk yang potensial menjadi masyarakat rentan, sehingga perlu diciptakan suatu kondisi fisik maupun nonfisik yang kondusif untuk pembinaan kesejahteraannya. Pada hakikatnya, kaum lansia di berbagai negara termasuk Indonesia tidak hanya diharapkan berumur panjang, namun juga dapat menikmati masa tuanya dengan sehat, bahkan berdayaguna bagi pembangunan. Oleh sebab itu, perlu suatu strategi khusus untuk menangani mereka sejak dini. Salah satu masalah fisik sehari-hari yang sering ditemukan pada lansia adalah nyeri punggung bawah atau *low back pain* (LBP) (Wulan et al., 2012)

*Low back pain* (LBP) adalah suatu keadaan tidak nyaman atau rasa nyeri yang akut pada daerah ruas lumbalis kelima dan sakralis (L5-S1). Nyeri yang dirasakan pada punggung bawah, biasanya disertai dengan penjaran dari arah kaki dan tungkai (Mahendra, 2018). LBP adalah salah satu masalah muskuloskeletal paling umum yang mempengaruhi kualitas hidup, pada lansia, dengan 80% populasi umum telah dilaporkan mengalami LBP setidaknya sekali dalam seumur hidup mereka (Park et al., 2019). Menurut Kim et al., (2017) *low back pain* (LBP) adalah masalah muskuloskeletal yang paling umum yang dapat mempengaruhi gaya hidup seseorang.

Faktor risiko *low back pain* (LBP) yang dapat menyebabkan terjadinya keluhan LBP yaitu: Faktor internal terdiri dari usia, jenis kelamin, kebiasaan merokok, IMT, kebiasaan olahraga (Tanderi, 2017). Terdapat hubungan yang signifikan antara usia terhadap kejadian *low back pain* (LBP) (Prayogo, et al., 2022), keluhan otot skeletal pada usia kerja 25-65 tahun keluhan pertama pada usia 35 tahun dan tingkat keluhan akan terus meningkat sejalan dengan bertambahnya usia (Santiasih, 2013). Faktor eksternal terdiri dari beban, kerja, masa kerja, beban angkat, sikap kerja yang terdiri dari duduk, berdiri dan membungkuk (Tarwaka. et al., 2016). Faktor lingkungan terdiri dari temperature ekstrim dan getaran (Haikal, 2018). Sekadangkan penelitian yang dilakukan oleh Prayogo et al., (2022) faktor yang signifikan terhadap keluhan *low back pain* (LBP) di Desa Banyu Hiranng adalah usia dan waktu kerja.

Gangguan yang sering terjadi pada *low back pain* (LBP) yaitu nyeri pada daerah punggung bawah, spasme pada otot-otot punggung bawah, sehingga menyebabkan



terjadinya ketidakseimbangan antara otot abdominal dan paravertebra yang dapat menimbulkan keterbatasan saat bergerak. Hal ini akan mengakibatkan penurunan mobilitas lumbal yang disebabkan karena adanya nyeri, spasme, ketidak seimbangan otot abdominal dan paravertebra, sehingga aktivitas fungsional terganggu. Dampak lain dari *low back pain* (LBP) salah satunya adalah nyeri, yang berpengaruh terhadap penurunan aktivitas fisik, penurunan mobilitas dapat menyebabkan perubahan signifikan dalam status kesehatan dan kualitas hidup dalam jangka Panjang (Vanti et al., 2019).

## METODE

### Waktu dan Tempat Pengabdian

Pengabdian masyarakat diadakan pada tanggal 10 Juni 2023 pukul 09.00 sampai dengan 13.30 WITA. Sasaran pengabdian masyarakat adalah seluruh lansia di Yayasan Uma Kandung kota Banjarmasin.

### Metode dan Rancangan Pengabdian

Metode yang dipergunakan dalam proses pelatihan terdiri dari:

- Metode ceramah: untuk menjelaskan tentang materi yang akan diberikan yaitu mengenai menjaga kesehatan Lansia.
- Metode Demonstrasi: mendemonstrasikan gerakan gerakan kebugaran Lansia, yang diikuti oleh peserta.

### Pengambilan Sampel

Pengambilan sampel secara total sampling yaitu seluruh lansia yang hadir di acara pengabdian masyarakat sebanyak 25 lansia

## HASIL

### Hasil Penyuluhan

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan tentang Pola Hidup Sehat Sebelum dan Setelah Penyuluhan Kesehatan pada Lansia di di Yayasan Uma Kandung kota Banjarmasin.

Pengetahuan	Sebelum penyuluhan		Setelah penyuluhan	
	Frekuensi	Presentasi (%)	Frekuensi	Presentasi (%)
Kurang	15	60	2	8
Sedang	5	20	2	8
Baik	3	12	17	68
Sangat Baik	2	8	4	16
<b>Jumlah</b>	<b>25</b>	<b>100</b>	<b>25</b>	<b>100</b>

Pengetahuan lansia sebelum dilakukan penyuluhan pada kategori kurang tentang pola hidup lansia yaitu 60%, dan setelah dilakukan penyuluhan 68% pengetahuan baik, dan pengetahuan sangat baik 16% tentang pola hidup sehat. Dimana menurut penelitian yang dilakukan oleh Purwanti et al., (2013) di Pucang Gading Semarang bahwa pengetahuan tentang hidup sehat mempengaruhi pola hidup sehat lansia.

### Hasil Demonstrasi Gerakan kebugaran Lansia

Tabel 2. Tingkat Nyeri Lansia Sebelum dan setelah Melakukan Demonstrasi Gerakan Kebugaran Lansia di Yayasan Uma Kandung kota Banjarmasin



Nyeri	Sebelum Demonstrasi		Setelah Demonstrasi	
	Frekuensi	Presentasi (%)	Frekuensi	Presentasi (%)
Ringan	8	32	20	80
Sedang	17	68	5	20
Berat	0	0	0	0
<b>Jumlah</b>	<b>25</b>	<b>100</b>	<b>25</b>	<b>100</b>

Sebelum demonstrasi gerakan kebugaran lansia 32% mengalami nyeri ringan, dan 68% mengalami nyeri sedang. Sesudah senam lansia, responden mengatakan nyeri ringan 80% sedangkan nyeri sedang yaitu sebanyak 20%. Dimana menurut penelitian Saputra, (2018) terdapat pengaruh senam lansia terhadap penurunan intensitas nyeri pada lansia dengan *low back pain* (LBP).

Gambar 1. Penyuluhan Lansia Sehat Dan Mandiri di di Yayasan Uma Kandung kota Banjarmasin.



Gambar 2. Demonstrasi Gerakan kebugaran Lansia di Yayasan Uma Kandung kota Banjarmasin



## KESIMPULAN

Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan dari 25 responden, terjadi peningkatan pengetahuan tentang hidup sehat, dimana kategori kurang tentang pola hidup lansia yaitu 60%, dan setelah dilakukan penyuluhan 68% pengetahuan baik, dan pengetahuan sangat baik 16% tentang pola hidup sehat. Dan sebelum demonstrasi gerakan kebugaran lansia 32% mengalami nyeri ringan, dan 68% mengalami nyeri sedang. Sesudah senam lansia, responden mengatakan nyeri ringan 80% sedangkan nyeri sedang yaitu sebanyak 20%. Bisa disimpulkan bahwa pengetahuan tentang hidup sehat dan demonstrasi gerakan kebugaran dapat meningkatkan kesehatan lansia dan mencegah *low back pain* (LBP). Sehingga lansia bisa hidup bahagia dimasa tua dengan hidup sehat dan mandiri.



## SARAN

Kegiatan senam Lansia sebaiknya dilakukan secara berkelanjutan yaitu setidaknya setiap 3 hari sekali untuk menjaga kesehatan lansia dan mencegah *low back pain* (LBP). Serta dilakukan *check up* kesehatan secara rutin untuk mengetahui sejak dini keadaan kesehatan lansia.

## DAFTAR REFERENSI

- [1] Haikal, M. (2018). J Agromedicine | Volume 5 | Nomor1| Juni 2018. Risiko Low Back Pain(LBP)pada Pekerja dengan Paparan Whole Body Vibration(WBV). Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung, | Volume 5(J Agromedicine), 1.
- [2] Kim, H., Min, T. J., Kang, S. H., Kim, D. K., Seo, K. M., & Lee, S. Y. (2017). Association between walking and low back pain in the Korean population: A cross-sectional study. *Annals of Rehabilitation Medicine*, 41(5), 786–792. <https://doi.org/10.5535/arm.2017.41.5.786>
- [3] Mahendra, A. (2018). Low Beck Pain. Respirasi UNIMUS.
- [4] Nugraheni, R., & Hardini, K. F. (2017). Pengabdian Masyarakat “Penyuluhan Lansia Sehat Dan Mandiri” Dan “Senam Lansia Untuk Mencegah Low Back Pain.” ... Pengabdian Masyarakat, 42–46. <https://prosidingonline.iik.ac.id/index.php/senias/article/view/34>
- [5] Park, S. M., Kim, G. U., Kim, H. J., Kim, H., Chang, B. S., Lee, C. K., & Yeom, J. S. (2019). Walking more than 90minutes/week was associated with a lower risk of self-reported low back pain in persons over 50years of age: a cross-sectional study using the Korean National Health and Nutrition Examination Surveys. *Spine Journal*, 19(5), 846–852. <https://doi.org/10.1016/j.spinee.2018.11.007>
- [6] Prayogo, D., Sadu, B., Wicaksono, U., & Gunawati, F. (2022). Addition Of Deep Cross-Friction Massage Is Better Than Slow Stroke Back Massage After Mckenzie Exercise To Improve Functional Ability And Work Productivity Of Stone Breakers With Non-Specific Low Back Pain. *International Journal of Social Science (IJSS)*. <https://www.bajangjournal.com/index.php/IJSS/article/view/3080/2211>
- [7] Prayogo, D., Saputri, J., Sutikno, Sadu, B., Wicaksono, U., & Pahaga, B. A. (2022). Faktor Resiko Terjadinya Non-Spesifik Lbp Pada Petani Di Desa Banyu Hirang. *Journal of Innovation Research and Knowledge*. <https://bajangjournal.com/index.php/JIRK/article/view/1444/990>
- [8] Purwanti, A. E., Hidayati, T. N., & Syamsianah, A. (2013). Hubungan Pengetahuan Hipertensi Dengan Pola Hidup Sehat Lansia Di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang. *Jurnal Keperawatan*, 6(2), 149–159.
- [9] Santiasih, I. (2013). Kajian Manual Material Handling Terhadap Kejadian Low Back Pain Pada Pekerja Tekstil. Program Studi Teknik Keselamatan dan Kesehatan Kerja. Politeknik Perkapalan Negeri Surabaya.
- [10] Saputra, A. R. (2018). Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Penderita Low Back Pain (LBP) pada Lansia di Panti Wreda Pengayoman Semarang. *Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang*, 6(1), 1–8. <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1120700020921110%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.reuma.2018.06.001%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.arth.2018.03.044%0Ahttps://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1063458420300078?token=C039B8B139>



22A2079230DC9AF11A333E295FCD8

- [11] Tanderi, E. A. (2017). Low Back Pain bab II Tinjauan Pustaka. Eprints UNDIP. [https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiyjoHY2vvrAhVDEncKHQDFBFgQFjAFegQIBhAB&url=http%3A%2F%2Feprints.undip.ac.id%2F53788%2F3%2FEsya\\_Adetia\\_Tanderi\\_2201011214010\\_0\\_Lap.KTI\\_Bab2.pdf&usg=AOvVaw3ITjRP5eCbmT09](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiyjoHY2vvrAhVDEncKHQDFBFgQFjAFegQIBhAB&url=http%3A%2F%2Feprints.undip.ac.id%2F53788%2F3%2FEsya_Adetia_Tanderi_2201011214010_0_Lap.KTI_Bab2.pdf&usg=AOvVaw3ITjRP5eCbmT09)
- [12] Tarwaka., Bakri, S. H. A., & Sudiajeng, L. (2016). Ergonomi untuk Keselamatan, Kesehatan Kerja dan Produktivitas. <http://shadibakri.uniba.ac.id/wp-content/uploads/2016/03/Buku-Ergonomi.pdf>
- [13] Vanti, C., Andreatta, S., Borghi, S., Guccione, A. A., Pillastrini, P., & Bertozzi, L. (2019). The effectiveness of walking versus exercise on pain and function in chronic low back pain: a systematic review and meta-analysis of randomized trials. *Disability and Rehabilitation*, 41(6), 622–632. <https://doi.org/10.1080/09638288.2017.1410730>
- [14] Wulan, A. D. N., Hartati, T., & Machmudah. (2012). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Low Back Pain Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kandangserang Kabupaten Pekalongan. *FIKKES Jurnal Keperawatan*, 5(No 2), 1–11.