SWADAYA: Jurnal Pengabdian Masyarakat
ISSN: 3032-0305 (Online)
Vol 4 No 2 Tahun 2026: 362-378, DOI: https://doi.org/10.62265/swadaya.v4i2.690

Pembinaan Kader Posyandu Lansia Peduli Nyeri Punggung Bawah (*Low Back Pain*) di Puskesmas Pemurus Baru Wilayah Lahan Basah

Dewiyana[1*], Muhammad Welly Dafif[2], Margareta[3], Desita Permatasari[4], Aryo Handoko Sitorus[5]
[1,2,3]Program Studi Neurologi Program Spesialis, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Kalimantan Selatan, Indonesia.
[4,5]Mahasiswa Program Studi Neurologi Program Spesialis, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Kalimantan Selatan, Indonesia.

Article Info
Article history:
Received Aug 30, 2026
Revised Sept 02, 2026
Accepted Nov 06, 2026

Keywords:
Low back pain;
Elderly;
Posyandu Lansia cadres.

Abstract
This community service programme aimed to enhance the knowledge, skills, and capacity of Posyandu Lansia cadres in providing education, prevention, early detection, and recognition of the warning signs (red flags) of low back pain (LBP) among older adults at the Pemurus Baru Community Health Centre, a wetland area of South Kalimantan. A community empowerment approach was applied through coordination and needs identification, development of educational materials and evaluation instruments, interactive health education using PowerPoint and leaflets, discussion, and LBP exercise training. Fifty cadres participated, and the outcomes were evaluated descriptively using pre-tests, post-tests, and observation of participation. The cadres' mean knowledge score increased from 60.54 in the pre-test to 90.40 in the post-test, while the minimum score rose from 60 to 90. Interactive lectures, educational media, and hands-on exercise practice improved the cadres' understanding of risk factors, ergonomic posture, red flags, and referral needs. The programme will be sustained through an educational module, follow-up training, and periodic mentoring to strengthen promotive and preventive health services for older adults.

This is an open-access article under the CC BY-SA license.

Corresponding Author:
Dewiyana
Universitas Lambung Mangkurat, Kalimantan Selatan, Indonesia.
E-mail: dewiyana.id@gmail.com

A. Pendahuluan

Data epidemiologi nyeri punggung bawah menunjukkan bahwa kondisi ini paling banyak ditemukan pada lansia. Nyeri punggung bawah juga lebih banyak dialami

perempuan dibandingkan laki-laki.[1] Prevalensi nyeri punggung bawah yang terstandardisasi usia secara global berkisar 7,50% pada tahun 2017. Angka ini menurun bila dibandingkan dengan sekitar tiga dekade sebelumnya, yaitu 8,20% pada tahun 1997. Prevalensi nyeri punggung bawah lebih besar pada populasi perempuan, yaitu 8,01%, dibandingkan laki-laki sebesar 6,94%. Kejadian nyeri punggung bawah meningkat seiring bertambahnya usia dan paling banyak ditemukan pada kelompok usia 80 sampai 89 tahun.[2] Prevalensi nyeri punggung bawah paling tinggi ditemukan di Amerika Latin Selatan sebesar 13,47%, disusul Asia Pasifik sebesar 13,16%. Prevalensi terendah terdapat di Asia Timur sebesar 3,62% dan Amerika Latin Tengah sebesar 5,62%. Di Asia Tenggara, prevalensi nyeri punggung bawah berada pada angka 7,76%.[3]

Data terkait nyeri punggung bawah di Indonesia masih belum dapat dipastikan, tetapi Kementerian Kesehatan RI menyatakan bahwa 18% dari total populasi pernah mengalami nyeri punggung bawah.[4] Belum ada data epidemiologi mengenai nyeri punggung bawah di Kalimantan Selatan. Nyeri punggung bawah jarang dikaitkan dengan kematian. Namun, kondisi ini terkait dengan morbiditas berupa kecacatan yang dapat diukur dengan *years lived with disability* (YLD). Angka YLD global akibat nyeri punggung bawah pada tahun 2017 berkisar 64,9 juta kasus, meningkat 52,7% dari tiga dekade sebelumnya, yaitu 42,5 juta kasus pada tahun 1990. Angka YLD lebih tinggi pada perempuan, meningkat seiring bertambahnya usia, dan mencapai puncak pada kelompok usia 45–49 tahun. Eropa Barat memiliki angka YLD akibat nyeri punggung bawah terbesar secara global.[5] Analisis Global Burden of Disease 2021 menunjukkan bahwa pada tahun 2020 nyeri punggung bawah dialami oleh sekitar 619 juta orang di seluruh dunia dan diproyeksikan meningkat menjadi 843 juta kasus pada tahun 2050, terutama seiring pertambahan dan penuaan populasi.[6]

---

[1] V. E. Casiano et al., "Back Pain," dalam *StatPearls* (Treasure Island, FL: StatPearls Publishing, 2023), https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK538173/.

[2] World Health Organization, "Low Back Pain," 19 Juni 2023, diakses 21 Februari 2026, https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/low-back-pain.

[3] Jan Hartvigsen et al., "What Low Back Pain Is and Why We Need to Pay Attention," *The Lancet* 391, no. 10137 (2018): 2356–67, https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)30480-X.

[4] Herry Susanto et al., "Low Back Pain Prevalence in Indonesian Older Adults: Systematic Review and Meta-Analysis," *Pain Management Nursing* 27, no. 1 (2026).

[5] A. Wu et al., "Global Low Back Pain Prevalence and Years Lived with Disability from 1990 to 2017: Estimates from the Global Burden of Disease Study 2017," *Annals of Translational Medicine* 8, no. 6 (2020): 299, https://doi.org/10.21037/atm.2020.02.175.

[6] Manuela L. Ferreira et al., "Global, Regional, and National Burden of Low Back Pain, 1990–2020, Its Attributable Risk Factors, and Projections to 2050: A Systematic Analysis of the Global Burden of Disease Study 2021," *The Lancet Rheumatology* 5, no. 6 (2023): e316–29, https://doi.org/10.1016/S2665-9913(23)00098-X.

Berdasarkan epidemiologi tersebut, kasus terbanyak ditemukan pada lansia. Hal ini sejalan dengan program pemerintah, yaitu pelayanan kesehatan bagi lansia yang dilakukan mulai dari tingkat keluarga, tingkat masyarakat melalui Posyandu Lansia/Posbindu, dan pelayanan di sarana pelayanan kesehatan dasar dengan mengembangkan puskesmas yang menyelenggarakan pelayanan kesehatan santun lansia, serta pelayanan rujukannya, yaitu penyelenggaraan pelayanan geriatri terpadu di rumah sakit. Jumlah lansia Indonesia tercatat sebesar 26,82 juta jiwa.[7]

Secara nasional, peningkatan angka harapan hidup di Indonesia berdampak pada bertambahnya populasi lansia. Data Badan Pusat Statistik menunjukkan bahwa proporsi lansia Indonesia terus meningkat setiap tahun, termasuk di wilayah berbasis lahan basah seperti Kalimantan Selatan.[8] Kondisi geografis lahan basah dengan karakteristik tanah gambut, permukaan tidak stabil, kelembapan tinggi, serta aktivitas fisik seperti berkebun dan bertani berpotensi meningkatkan beban biomekanik pada regio lumbal. Aktivitas fleksi berulang dan postur kerja yang tidak ergonomis diketahui sebagai faktor risiko utama LBP kronik.[9] Sebagian besar LBP bersifat nonspesifik dan dapat ditangani secara konservatif melalui edukasi, latihan fisik, serta modifikasi aktivitas.[10] Namun, sebagian kecil kasus dapat merupakan manifestasi kondisi serius seperti fraktur kompresi osteoporotik, infeksi, atau keganasan, yang memerlukan identifikasi tanda bahaya (*red flags*) dan rujukan segera.[11]

Dalam sistem pelayanan kesehatan berbasis masyarakat di Indonesia, Posyandu Lansia memiliki peran strategis sebagai ujung tombak upaya promotif dan preventif. Model pemberdayaan kader kesehatan terbukti efektif meningkatkan literasi kesehatan komunitas serta memperbaiki perilaku kesehatan lansia.[12] Namun, sebagian besar kader belum mendapatkan pelatihan spesifik terkait skrining LBP, edukasi ergonomi sederhana berbasis aktivitas lokal, latihan penguatan otot inti (*core muscle*), serta pengenalan *red flags*

[7] Badan Pusat Statistik, *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2020* (Jakarta: Badan Pusat Statistik, 2020).

[8] Badan Pusat Statistik, *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2020*.

[9] Susanto et al., "Low Back Pain Prevalence."

[10] Hartvigsen et al., "What Low Back Pain Is."

[11] Amir Qaseem et al., "Noninvasive Treatments for Acute, Subacute, and Chronic Low Back Pain: A Clinical Practice Guideline from the American College of Physicians," *Annals of Internal Medicine* 166, no. 7 (2017): 514–30, https://doi.org/10.7326/M16-2367.

[12] Maryatun et al., "Optimalisasi Kader Kesehatan melalui Senam Low Back Pain di Era Pandemi bagi Masyarakat Desa Jetis Kabupaten Sukoharjo," *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat* 7, no. 6 (2022), https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v7i6.2327.

neurologis. Berdasarkan kondisi tersebut, pembinaan kader Posyandu Lansia Peduli LBP di wilayah lahan basah menjadi intervensi yang relevan dan berkelanjutan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia serta menurunkan beban disabilitas akibat LBP melalui pendekatan promotif dan preventif berbasis komunitas.

B. Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Puskesmas Pemurus Baru, Banjarmasin, Kalimantan Selatan pada tanggal 10 Juni 2026 dan 22 Juli 2026. Sasaran kegiatan ini adalah kader Posyandu Puskesmas Pemurus Baru. Seluruh peserta mengikuti rangkaian kegiatan secara penuh, mulai dari pengisian *pre-test*, penyampaian materi edukasi, diskusi interaktif, pengisian *post-test*, hingga kegiatan edukasi senam nyeri punggung bawah (*Low Back Pain*/LBP). Hasil evaluasi dianalisis secara deskriptif tanpa membedakan karakteristik peserta berdasarkan tingkat pendidikan. Pelaksanaan kegiatan mengikuti empat tahapan utama, yaitu koordinasi dan identifikasi kebutuhan mitra, penyusunan materi dan instrumen evaluasi, pelaksanaan edukasi, serta evaluasi keberhasilan program.

C. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pembinaan kader Posyandu Lansia Peduli Nyeri Punggung Bawah (*Low Back Pain*/LBP) di Puskesmas Pemurus Baru wilayah lahan basah dilaksanakan dengan melibatkan kader Posyandu Lansia sebagai peserta utama. Kegiatan ini merupakan bagian dari upaya peningkatan kapasitas kader dalam mengenali, mencegah, serta memberikan edukasi awal terkait keluhan nyeri punggung bawah yang banyak dijumpai pada kelompok lanjut usia. Kegiatan inti meliputi pemberian edukasi mengenai pengenalan LBP, faktor risiko, tanda bahaya, pencegahan, serta langkah-langkah sederhana yang dapat dilakukan untuk membantu mengurangi risiko dan keluhan LBP pada lansia.

Kegiatan diikuti oleh 50 orang kader Posyandu Lansia di Puskesmas Pemurus Baru. Seluruh tim PDWA turut hadir mengikuti kegiatan inti, yakni pemberian materi edukasi yang dilaksanakan pada hari Rabu, 10 Juni 2026. Kegiatan diawali dengan sambutan oleh ketua kegiatan, dilanjutkan dengan *pre-test*. *Pre-test* diberikan sebelum pemaparan materi dengan tujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta mengenai nyeri punggung bawah. Pertanyaan dalam *pre-test* diarahkan untuk menggambarkan pemahaman kader mengenai pengertian LBP, faktor risiko, keluhan atau gejala yang dapat menyertai LBP, upaya pencegahan, serta langkah yang dapat dilakukan apabila lansia mengalami nyeri punggung bawah. Pelaksanaan *pre-test* juga memberikan gambaran

mengenai aspek pengetahuan yang masih perlu diperkuat selama sesi penyuluhan. Peserta diminta mengerjakan soal secara mandiri sehingga hasil yang diperoleh dapat menggambarkan pemahaman awal sebelum mendapatkan intervensi berupa edukasi. Tahap ini menjadi penting dalam kegiatan pembinaan karena hasil *pre-test* selanjutnya dapat dibandingkan dengan hasil *post-test*. Perbandingan tersebut dapat digunakan sebagai salah satu indikator untuk menilai efektivitas penyuluhan dalam meningkatkan pengetahuan kader mengenai LBP.



Gambar 3. Kegiatan Pengerjaan *Pre-test*



Gambar 4. Kegiatan Pemaparan Materi mengenai *Low Back Pain* (LBP)

Setelah seluruh peserta menyelesaikan *pre-test*, kegiatan dilanjutkan dengan pemaparan materi mengenai *Low Back Pain* (LBP). Materi diberikan secara terstruktur dengan menyesuaikan kebutuhan dan peran kader Posyandu Lansia. Penyampaian materi diawali dengan pengenalan mengenai nyeri punggung bawah sehingga peserta memperoleh pemahaman dasar mengenai kondisi yang dimaksud. Selanjutnya dibahas berbagai faktor yang dapat berhubungan dengan timbulnya keluhan LBP pada lansia, termasuk faktor usia, aktivitas fisik, kebiasaan sehari-hari, posisi tubuh, serta faktor lain yang dapat meningkatkan risiko terjadinya keluhan pada daerah punggung bawah. Materi juga menekankan pentingnya mengenali keluhan LBP dalam kehidupan sehari-hari. Kader diberikan pemahaman bahwa keluhan nyeri punggung bawah pada lansia tidak selalu memiliki penyebab yang sama. Oleh karena itu, kader perlu memperhatikan karakteristik keluhan dan kondisi lansia secara keseluruhan, serta memahami keterbatasan peran kader dalam menentukan diagnosis medis.

Selain pengenalan LBP, pemaparan materi juga diarahkan pada aspek pencegahan dan pengelolaan awal. Peserta diberikan edukasi mengenai pentingnya mempertahankan aktivitas fisik yang sesuai kemampuan, memperhatikan posisi tubuh saat melakukan

aktivitas sehari-hari, menghindari aktivitas yang dapat memperberat keluhan, serta menjaga kemandirian lansia selama masih memungkinkan. Bagian penting lainnya adalah edukasi mengenai tanda bahaya atau kondisi yang membutuhkan pemeriksaan lebih lanjut. Kader perlu mengetahui bahwa terdapat kondisi tertentu pada lansia dengan nyeri punggung bawah yang tidak cukup ditangani hanya dengan edukasi sederhana. Apabila ditemukan keluhan yang mengarah pada kondisi yang lebih serius atau terdapat gangguan fungsi yang bermakna, kader diharapkan dapat menganjurkan lansia untuk mendapatkan pemeriksaan oleh tenaga kesehatan. Patologi spinal serius seperti sindrom kauda ekuina, fraktur vertebra, keganasan, dan infeksi spinal memang jarang ditemukan, tetapi dapat menimbulkan disabilitas permanen atau mengancam jiwa sehingga perlu dikenali sedini mungkin melalui penilaian tanda bahaya yang disertai penalaran klinis.[13] Pemaparan materi dilakukan dengan pendekatan komunikatif sehingga peserta dapat mengikuti materi dengan lebih mudah. Bahasa yang digunakan disesuaikan dengan tingkat pemahaman kader dan dikaitkan dengan kondisi yang sering mereka jumpai ketika memberikan pelayanan di Posyandu Lansia. Pendekatan tersebut diharapkan dapat membantu kader menerapkan pengetahuan yang diperoleh ketika melakukan edukasi kepada lansia dan keluarga.

Setelah pemaparan materi selesai, kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab. Sesi ini memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengklarifikasi materi yang telah disampaikan serta menghubungkannya dengan pengalaman mereka selama mendampingi lansia di masyarakat. Diskusi berlangsung secara interaktif. Peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan pertanyaan mengenai keluhan nyeri punggung bawah yang pernah mereka temui pada lansia. Pertanyaan yang muncul dapat menjadi gambaran mengenai permasalahan yang secara nyata dihadapi kader dalam pelaksanaan kegiatan Posyandu Lansia.

Melalui sesi ini, peserta tidak hanya mendapatkan penjelasan secara teoretis, tetapi juga memperoleh pemahaman yang lebih aplikatif mengenai bagaimana kader dapat berperan ketika menemukan lansia dengan keluhan LBP. Narasumber memberikan penjelasan mengenai langkah-langkah yang dapat dilakukan kader, batasan peran kader, serta kapan lansia perlu diarahkan untuk mendapatkan pemeriksaan lebih lanjut di fasilitas pelayanan kesehatan. Diskusi juga menjadi sarana untuk meluruskan pemahaman yang

[13] Laura M. Finucane et al., "International Framework for Red Flags for Potential Serious Spinal Pathologies," *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy* 50, no. 7 (2020): 350–72, https://doi.org/10.2519/jospt.2020.9971.

kurang tepat mengenai nyeri punggung bawah. Kader dapat menyampaikan kebiasaan atau praktik yang selama ini dilakukan oleh masyarakat, kemudian mendapatkan penjelasan mengenai tindakan yang tepat dan aman. Dengan demikian, sesi tanya jawab berfungsi sebagai proses penguatan materi sekaligus memberikan ruang bagi peserta untuk memperoleh solusi terhadap permasalahan yang mereka temui di lapangan. Keaktifan peserta dalam sesi diskusi menunjukkan adanya ketertarikan terhadap materi yang disampaikan. Interaksi antara peserta dan narasumber juga membuat suasana pembelajaran menjadi lebih dinamis. Informasi yang diberikan tidak hanya berasal dari narasumber, tetapi juga diperkaya oleh pengalaman peserta dalam mendampingi lansia di lingkungan masing-masing.

Setelah seluruh materi dan sesi diskusi selesai, kegiatan dilanjutkan dengan *post-test* sebagai tahap evaluasi. *Post-test* diberikan untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan peserta setelah mendapatkan penyuluhan mengenai LBP. Peserta kembali diberikan pertanyaan yang berkaitan dengan materi yang telah disampaikan. Hasil *post-test* kemudian dibandingkan dengan hasil *pre-test* untuk mengetahui peningkatan pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan. Evaluasi melalui *pre-test* dan *post-test* menjadi salah satu komponen penting dalam kegiatan pembinaan karena memberikan gambaran objektif mengenai perubahan pengetahuan peserta. Apabila terjadi peningkatan nilai *post-test* dibandingkan dengan *pre-test*, hal tersebut menunjukkan bahwa materi edukasi yang diberikan dapat meningkatkan pemahaman kader mengenai LBP.

Selain sebagai alat evaluasi, *post-test* juga berfungsi sebagai penguatan kembali terhadap materi yang telah disampaikan. Peserta perlu mengingat kembali informasi mengenai pengenalan LBP, faktor risiko, pencegahan, pengelolaan awal, serta kondisi yang memerlukan pemeriksaan lebih lanjut.



Gambar 5. Sesi Diskusi dan Tanya Jawab



Gambar 6. Kegiatan Pengerjaan *Post-test* oleh Seluruh Kader yang Hadir

Selain kegiatan penyuluhan mengenai nyeri punggung bawah, rangkaian kegiatan Pembinaan Kader Posyandu Lansia Peduli Nyeri Punggung Bawah (*Low Back Pain*/LBP) di Puskesmas Pemurus Baru juga dilengkapi dengan kegiatan senam LBP bersama para kader Posyandu Lansia yang dilaksanakan pada hari Rabu, 22 Juli 2026. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pengalaman praktik secara langsung kepada kader mengenai aktivitas fisik dan latihan sederhana yang dapat dilakukan sebagai salah satu upaya menjaga kesehatan punggung serta membantu mempertahankan fleksibilitas dan kemampuan fungsional.

Kegiatan senam diawali dengan pengarahan dari tim pelaksana mengenai tujuan dan manfaat latihan serta tata cara pelaksanaan gerakan. Peserta diberikan pemahaman bahwa latihan harus dilakukan secara bertahap, sesuai kemampuan masing-masing, serta tidak memaksakan gerakan apabila menimbulkan nyeri yang berlebihan atau keluhan lain. Hal ini penting terutama karena sebagian besar kader akan berinteraksi dengan kelompok lansia yang memiliki kondisi fisik dan kemampuan aktivitas yang berbeda-beda. Pada kegiatan senam LBP, peserta diarahkan untuk melakukan pemanasan sebelum memasuki gerakan inti. Pemanasan dilakukan dengan gerakan ringan untuk mempersiapkan tubuh sebelum latihan, meningkatkan kesiapan otot dan sendi, serta membantu peserta melakukan gerakan dengan lebih nyaman. Peserta mengikuti setiap gerakan secara bersama-sama dengan mengikuti instruksi dari instruktur atau tim pelaksana. Setelah pemanasan, kegiatan dilanjutkan dengan gerakan inti senam LBP. Gerakan dilakukan secara perlahan, terkontrol, dan disesuaikan dengan kemampuan peserta. Latihan diarahkan pada gerakan yang membantu mempertahankan fleksibilitas daerah punggung dan panggul serta meningkatkan kemampuan peserta dalam melakukan aktivitas fisik secara aman. Setiap gerakan terlebih dahulu diperagakan oleh instruktur, kemudian diikuti oleh para kader. Pada saat pelaksanaan gerakan, tim pelaksana memberikan pendampingan dan koreksi apabila terdapat gerakan peserta yang kurang sesuai. Pendampingan ini bertujuan agar kader tidak hanya mengikuti gerakan, tetapi juga memahami teknik pelaksanaan yang benar. Kader diharapkan dapat mengingat dan mempraktikkan kembali gerakan yang telah diberikan sehingga nantinya dapat membantu mengedukasi dan mendampingi lansia dalam kegiatan Posyandu.

Kegiatan senam juga menjadi sarana pembelajaran yang bersifat praktis. Setelah mendapatkan materi secara teoretis mengenai LBP, kader memperoleh kesempatan untuk secara langsung mempraktikkan bentuk latihan yang dapat digunakan sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan punggung. Dengan adanya kombinasi antara penyuluhan dan

praktik, pemahaman kader diharapkan menjadi lebih komprehensif dan tidak hanya terbatas pada aspek pengetahuan. Selama kegiatan berlangsung, para kader mengikuti gerakan secara bersama-sama dengan antusias. Suasana kegiatan dibuat santai dan interaktif sehingga peserta dapat mengikuti latihan dengan nyaman. Selain memberikan manfaat dari sisi aktivitas fisik, kegiatan senam bersama juga dapat meningkatkan interaksi dan kebersamaan antarkader Posyandu Lansia. Setelah gerakan inti selesai, kegiatan dilanjutkan dengan pendinginan. Pendinginan dilakukan melalui gerakan ringan dan peregangan untuk membantu tubuh kembali secara bertahap ke kondisi istirahat. Peserta diarahkan untuk melakukan gerakan secara perlahan dan tidak memaksakan rentang gerak.



Gambar 7. Dokumentasi Kegiatan Senam LBP

Melalui kegiatan senam LBP ini, kader diharapkan memperoleh keterampilan praktis yang dapat diterapkan dalam kegiatan Posyandu Lansia. Kader tidak hanya memahami pengertian dan faktor risiko LBP, tetapi juga mendapatkan pengalaman dalam melakukan latihan sederhana yang dapat menjadi bagian dari kegiatan promotif dan preventif di masyarakat. Kegiatan senam LBP juga diharapkan dapat meningkatkan kesadaran kader mengenai pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan muskuloskeletal pada usia lanjut. Tinjauan sistematis Cochrane menunjukkan bahwa latihan fisik kemungkinan efektif menurunkan nyeri pada nyeri punggung bawah kronik dibandingkan tanpa terapi, perawatan biasa, atau plasebo, serta cenderung lebih bermanfaat dibandingkan edukasi saja.[14] Kader selanjutnya diharapkan mampu memberikan contoh dan motivasi kepada lansia untuk tetap aktif sesuai dengan kemampuan masing-masing serta menerapkan aktivitas fisik secara teratur dan aman.

Secara keseluruhan, kegiatan senam LBP menjadi pelengkap penting dalam

[14] Jill A. Hayden et al., "Exercise Therapy for Chronic Low Back Pain," *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2021, no. 9 (2021): CD009790, https://doi.org/10.1002/14651858.CD009790.pub2.

rangkaian pembinaan kader karena menggabungkan edukasi, praktik, dan partisipasi aktif. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan kader memiliki pengetahuan sekaligus keterampilan yang lebih baik dalam mendukung upaya pencegahan dan pengelolaan keluhan nyeri punggung bawah pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Pemurus Baru.

Efektivitas kegiatan edukasi dievaluasi melalui perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* menggunakan instrumen yang sama. Evaluasi dilakukan untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan peserta mengenai pencegahan, postur ergonomis, tanda bahaya, dan pentingnya rujukan nyeri punggung bawah (*Low Back Pain*/LBP). Hasil evaluasi disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Penilaian *Pre-test* dan *Post-test* Pengetahuan Kader Posyandu di Puskesmas Pemurus Baru, Banjarmasin, Kalimantan Selatan Tahun 2026

Variabel	N	Rata-rata	Minimum	Maksimum
Pre-test	50	60,54	60	100
Post-test	50	90,40	90	100
Peningkatan		29,86%		

Berdasarkan Tabel 1, rata-rata nilai pengetahuan peserta sebelum penyuluhan sebesar 60,54, dengan nilai minimum 60 dan maksimum 100. Setelah mengikuti kegiatan edukasi, rata-rata nilai meningkat menjadi 90,40, sedangkan nilai minimum meningkat menjadi 90 dan nilai maksimum tetap 100. Secara keseluruhan terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 29,86%, yang menunjukkan bahwa kegiatan edukasi memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman peserta mengenai nyeri punggung bawah (*Low Back Pain*/LBP).

Luaran kegiatan meliputi peningkatan pengetahuan kader mengenai nyeri punggung bawah (LBP), peningkatan kemampuan kader dalam mengenali faktor risiko dan tanda bahaya LBP pada lansia, peningkatan keterampilan praktis kader melalui kegiatan senam LBP, terbentuknya kader yang mampu menjadi agen edukasi dan promosi kesehatan di masyarakat, tersedianya materi edukasi dan praktik LBP yang dapat dimanfaatkan dalam kegiatan Posyandu Lansia selanjutnya, meningkatnya kesadaran kader mengenai pentingnya pencegahan dan pengelolaan LBP pada lansia, penguatan jejaring kerja sama antara tim pelaksana, Puskesmas Pemurus Baru, dan kader Posyandu Lansia, serta meningkatnya kapasitas kader Posyandu Lansia dalam aspek pengetahuan, keterampilan, dan kemampuan edukasi terkait LBP.

Pembahasan

Peningkatan rata-rata nilai yang diikuti dengan meningkatnya nilai minimum

menunjukkan bahwa manfaat edukasi dirasakan oleh hampir seluruh peserta, termasuk mereka yang sebelumnya memiliki tingkat pengetahuan relatif rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa materi yang disampaikan dapat dipahami secara merata sehingga mampu meningkatkan literasi kesehatan peserta mengenai deteksi dini, pencegahan, serta pengenalan tanda bahaya (*red flags*) LBP. Keberhasilan tersebut didukung oleh penggunaan metode ceramah interaktif yang dipadukan dengan media presentasi, *leaflet* edukatif, dan sesi diskusi yang memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengklarifikasi informasi yang belum dipahami.

Pendekatan pembelajaran yang partisipatif diketahui mampu meningkatkan keterlibatan peserta sehingga proses penerimaan informasi menjadi lebih efektif. Hasil ini juga sejalan dengan penelitian Wicaksono dkk. yang menunjukkan bahwa edukasi terstruktur yang dipadukan dengan konseling dan media pendukung mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan penanganan *low back pain* kader, serta mendorong peningkatan pemahaman dan penerapan prinsip ergonomi dalam aktivitas sehari-hari.[15] Hasil serupa dilaporkan oleh Maryatun dkk. pada pelatihan 17 kader Posyandu Lansia di Kabupaten Sukoharjo, yaitu hasil evaluasi pengetahuan mengenai LBP meningkat dari 15% sebelum penyuluhan menjadi 68% setelah penyuluhan, sedangkan keterampilan pencegahan dan penanganan LBP meningkat dari 13% menjadi 65% setelah pelatihan senam LBP.[16] Temuan ini juga sejalan dengan kegiatan edukasi kesehatan pada kelompok remaja yang menunjukkan bahwa kombinasi ceramah, diskusi, dan media edukasi mampu meningkatkan pengetahuan peserta karena mendorong interaksi aktif selama proses penyuluhan.[17]

Pada kegiatan penyuluhan ini juga dijelaskan cara berdiri, duduk, membungkuk, mengangkat barang, dan menggunakan tas dengan baik dan benar. Sikap tubuh saat bekerja dengan postur yang tidak ergonomis menyebabkan otot menjadi tegang, lelah, dan nyeri.[18] Selain itu, sikap kerja yang tidak ergonomis juga menyebabkan beban postural yang berat dan, apabila terjadi dalam jangka waktu lama, dapat menghasilkan *postural*

[15] S. Wicaksono et al., "Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Penanganan Low Back Pain bagi Kader Kesehatan di Puskesmas Kecamatan Kendari Barat, Kota Kendari Sulawesi Tenggara Tahun 2025," *Indonesia Berdaya* 7, no. 1 (2025): 399–408, https://doi.org/10.47679/ib.20261415.

[16] Maryatun et al., "Optimalisasi Kader Kesehatan."

[17] N. Hidayah dan A. Wicaksono, "Efektivitas Metode Demonstrasi dalam Penerapan Ergonomi pada Masyarakat" (skripsi, Universitas Halu Oleo, 2023).

[18] A. Pristianto et al., "Upaya Meningkatkan Produktivitas Petani dengan Mengurangi Nyeri pada Kasus Low Back Pain di Desa Jaten," *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia* 2, no. 3 (2023): 146–50, https://doi.org/10.55606/jpmi.v2i3.2529.

strain yang merupakan beban mekanik statis bagi otot. Kondisi tersebut membuat kontraksi otot meningkat lebih dari 20% dan mengurangi aliran darah ke otot sehingga terjadi gangguan keseimbangan kimia berupa penimbunan asam laktat yang menyebabkan timbulnya nyeri.[19]

Kegiatan penyuluhan *Low Back Pain* (LBP) pada kader Puskesmas Pemurus Baru memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kapasitas kader dalam mengenali, mencegah, serta memberikan edukasi awal mengenai LBP pada lansia. Peningkatan kapasitas kader penting karena Posyandu Lansia memiliki peran strategis dalam pelayanan promotif dan preventif di masyarakat, sementara kader masih memerlukan pembekalan khusus mengenai skrining LBP, edukasi ergonomi, latihan fisik, serta pengenalan tanda bahaya (*red flags*) yang memerlukan rujukan. Melalui penyuluhan dengan metode ceramah interaktif, diskusi, dan penggunaan media edukasi berupa PowerPoint serta *leaflet*, kader memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai pengertian LBP, faktor risiko, pencegahan, postur tubuh ergonomis, tanda bahaya, dan penanganan awal. Kegiatan ini diharapkan tidak hanya meningkatkan pengetahuan secara teoretis, tetapi juga meningkatkan kemampuan kader dalam menyampaikan kembali informasi kesehatan kepada lansia di wilayah kerja Posyandu.

Dampak lain yang diharapkan adalah meningkatnya kewaspadaan kader terhadap faktor risiko dan tanda bahaya LBP sehingga kader dapat membantu mengidentifikasi lansia yang memerlukan pemeriksaan lebih lanjut dan menganjurkan rujukan kepada tenaga kesehatan apabila ditemukan kondisi yang mengarah pada *red flags*. Edukasi tersebut juga dapat mendorong penerapan perilaku pencegahan melalui perbaikan postur, aktivitas fisik yang sesuai, dan modifikasi aktivitas sehari-hari. Hal ini sejalan dengan rekomendasi pedoman klinis internasional yang menempatkan edukasi untuk mendukung manajemen mandiri, anjuran untuk tetap aktif dan kembali beraktivitas normal, serta latihan fisik sebagai tata laksana lini pertama nyeri punggung bawah, disertai penggunaan obat, pencitraan, dan tindakan bedah secara bijak.[20]

Secara berkelanjutan, kegiatan ini diharapkan memperkuat peran kader sebagai agen edukasi kesehatan di masyarakat. Kader yang telah mendapatkan pelatihan dapat

[19] Siti Rachmawati et al., "Hubungan Sikap Kerja Berdiri dengan Keluhan Low Back Pain pada Pekerja Kasir Luwes Surakarta," *Jurnal Kesehatan* 14, no. 2 (2021): 142–48, https://doi.org/10.23917/jk.v14i2.13608.

[20] Nadine E. Foster et al., "Prevention and Treatment of Low Back Pain: Evidence, Challenges, and Promising Directions," *The Lancet* 391, no. 10137 (2018): 2368–83, https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)30489-6.

menerapkan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh dalam kegiatan Posyandu, memberikan edukasi kepada lansia, serta membantu mengarahkan lansia dengan keluhan LBP untuk memperoleh pelayanan kesehatan yang tepat. Keberlanjutan tersebut diperkuat melalui pendampingan dan evaluasi berkala untuk melihat penerapan hasil pelatihan serta mengidentifikasi kebutuhan tindak lanjut.

Selama pelaksanaan kegiatan, terdapat beberapa kendala yang dihadapi. Pertama, kader memiliki tingkat pengetahuan dan pengalaman yang berbeda mengenai nyeri punggung bawah. Kondisi tersebut dapat menyebabkan kecepatan peserta dalam memahami materi menjadi tidak sama. Oleh karena itu, penyampaian materi perlu menggunakan bahasa yang sederhana.

Keberlanjutan kegiatan direncanakan dengan fokus pada penguatan peran kader Posyandu Lansia dalam pencegahan serta deteksi dini nyeri punggung bawah pada lansia. Kegiatan tidak hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga pada penerapan keterampilan kader secara berkelanjutan di lingkungan Posyandu Lansia. Pada tahun berikutnya, akan dibuat modul edukasi sederhana sebagai panduan pendampingan kader terhadap lansia mengenai nyeri punggung bawah (*Low Back Pain*/LBP), yang kemudian akan diuji coba melalui pelatihan lanjutan di Puskesmas Pemurus Baru. Tahapan yang direncanakan meliputi penyusunan modul pada awal tahun, pelaksanaan pelatihan berbasis modul pada pertengahan tahun, serta pendampingan dan evaluasi penerapan modul pada akhir tahun. Dengan tahapan ini, diharapkan tercapai kesinambungan program yang tidak hanya bersifat jangka pendek, tetapi juga mampu memberikan dampak nyata bagi kader.

Luaran wajib yang ditargetkan dari kegiatan ini adalah tersusunnya laporan PkM tahap II. Selain itu, terdapat pula luaran tambahan yang meliputi artikel publikasi pengabdian masyarakat yang ditargetkan terbit di jurnal nasional terakreditasi, serta pembuatan materi edukasi singkat yang dapat digunakan sebagai bahan diseminasi kepada masyarakat luas. Dengan adanya luaran tersebut, diharapkan kegiatan ini tidak hanya memberikan manfaat bagi peserta langsung, tetapi juga dapat menjadi referensi dan sumber pengetahuan yang dapat diakses lebih luas oleh pihak-pihak yang membutuhkan.

D. Kesimpulan

Kegiatan penyuluhan *Low Back Pain* (LBP) bagi kader Puskesmas Pemurus Baru merupakan upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kapasitas kader dalam mengenali, mencegah, dan memberikan edukasi awal mengenai nyeri punggung bawah

pada lansia. Kegiatan dilakukan melalui edukasi kesehatan dengan metode ceramah interaktif, diskusi dan tanya jawab, penggunaan media PowerPoint dan *leaflet*, serta evaluasi melalui *pre-test* dan *post-test*. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan kader mengenai penyebab dan faktor risiko LBP, tanda bahaya (*red flags*), pencegahan, postur ergonomis, serta penanganan awal dan kebutuhan rujukan. Peningkatan kapasitas kader diharapkan dapat memperkuat peran kader sebagai agen edukasi kesehatan di masyarakat sehingga pengetahuan yang diperoleh dapat diteruskan kepada lansia dalam kegiatan Posyandu. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya berorientasi pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga pada penerapan perilaku pencegahan LBP melalui aktivitas fisik yang sesuai, postur tubuh ergonomis, serta pengenalan kondisi yang memerlukan pemeriksaan dan rujukan lebih lanjut.

Adapun saran dari kegiatan ini adalah sebagai berikut.

1. Bagi kader Posyandu Lansia, pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh dari kegiatan penyuluhan diharapkan dapat diterapkan secara berkelanjutan serta disampaikan kembali kepada lansia, khususnya mengenai pencegahan LBP, postur ergonomis, aktivitas fisik, dan pengenalan tanda bahaya.
2. Bagi Puskesmas Pemurus Baru, diperlukan tindak lanjut berupa edukasi LBP secara berkala dalam kegiatan Posyandu Lansia serta pendampingan terhadap kader agar materi yang telah diberikan dapat diterapkan secara konsisten. Hal ini sesuai dengan rencana program yang menekankan pendampingan reguler dan evaluasi berkala.
3. Bagi tim pelaksana, evaluasi peningkatan pengetahuan melalui *pre-test* dan *post-test* perlu dilakukan pada kegiatan berikutnya untuk memantau efektivitas program. Hasil evaluasi dapat digunakan sebagai dasar penyempurnaan materi, media edukasi, dan metode penyuluhan.
4. Untuk keberlanjutan program, kegiatan pembinaan kader dapat dikembangkan menjadi program edukasi LBP yang berkelanjutan di Posyandu Lansia, disertai pemantauan penerapan pengetahuan kader dan mekanisme rujukan bagi lansia yang ditemukan memiliki tanda bahaya atau membutuhkan pemeriksaan lebih lanjut.

E. Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Puskesmas Pemurus Baru atas kerja sama, dukungan, serta kesediaannya menjadi mitra dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh kader Posyandu yang telah berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung, serta kepada

pimpinan dan seluruh petugas Puskesmas Pemurus Baru yang telah memfasilitasi pelaksanaan program sehingga seluruh rangkaian kegiatan dapat terlaksana dengan baik. Apresiasi juga diberikan kepada seluruh anggota tim pengabdian yang telah berkontribusi dalam perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan.

F. Pernyataan Kontribusi Penulis

Dewiyana berperan sebagai ketua tim pengabdian yang menyusun konsep dan rancangan kegiatan (konseptualisasi), menjadi narasumber utama penyuluhan nyeri punggung bawah, melakukan supervisi terhadap seluruh rangkaian kegiatan, serta meninjau dan menyunting naskah akhir. Muhammad Welly Dafif berperan dalam penyusunan metodologi kegiatan, pengembangan materi edukasi dan instrumen evaluasi berupa soal *pre-test* dan *post-test*, menjadi narasumber pada sesi diskusi dan tanya jawab, serta melakukan validasi terhadap hasil evaluasi. Margareta berperan dalam koordinasi dengan mitra Puskesmas Pemurus Baru dan kader Posyandu Lansia, identifikasi kebutuhan mitra, pengelolaan administrasi dan sumber daya kegiatan, serta peninjauan naskah. Desita Permatasari berperan dalam pelaksanaan kegiatan di lapangan, pengumpulan dan analisis data hasil *pre-test* dan *post-test*, penelusuran literatur, serta penulisan draf awal naskah. Aryo Handoko Sitorus berperan dalam pelaksanaan dan pendampingan senam LBP, dokumentasi kegiatan, penyusunan tabel dan gambar, serta penulisan draf awal naskah. Seluruh penulis telah membaca dan menyetujui naskah akhir untuk dipublikasikan.

G. Daftar Pustaka

Ferreira, Manuela L., Katie de Luca, Lydia M. Haile, Jaimie D. Steinmetz, Garland T. Culbreth, Marita Cross, et al. "Global, Regional, and National Burden of Low Back Pain, 1990–2020, Its Attributable Risk Factors, and Projections to 2050: A Systematic Analysis of the Global Burden of Disease Study 2021." *The Lancet Rheumatology* 5, no. 6 (2023): e316–29. https://doi.org/10.1016/S2665-9913(23)00098-X.

Finucane, Laura M., Aron Downie, Christopher Mercer, Susan M. Greenhalgh, William G. Boissonnault, Annelies L. Pool-Goudzwaard, et al. "International Framework for Red Flags for Potential Serious Spinal Pathologies." *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy* 50, no. 7 (2020): 350–72. https://doi.org/10.2519/jospt.2020.9971.

Foster, Nadine E., Johannes R. Anema, Dan Cherkin, Roger Chou, Steven P. Cohen, Douglas P. Gross, et al. "Prevention and Treatment of Low Back Pain: Evidence, Challenges, and Promising Directions." *The Lancet* 391, no. 10137 (2018): 2368–83. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)30489-6.

Hartvigsen, Jan, Mark J. Hancock, Alice Kongsted, Quinette Louw, Manuela L. Ferreira, Stéphane Genevay, et al. "What Low Back Pain Is and Why We Need to Pay Attention." *The Lancet* 391, no. 10137 (2018): 2356–67. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)30480-X.

Hayden, Jill A., Jenna Ellis, Rachel Ogilvie, Antti Malmivaara, dan Maurits W. van Tulder. "Exercise Therapy for Chronic Low Back Pain." *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2021, no. 9 (2021): CD009790. https://doi.org/10.1002/14651858.CD009790.pub2.

Maryatun, Ari Sapti Mei Leni, Indarwati, dan Ipa Sari Kardi. "Optimalisasi Kader Kesehatan melalui Senam Low Back Pain di Era Pandemi bagi Masyarakat Desa Jetis Kabupaten Sukoharjo." *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat* 7, no. 6 (2022). https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v7i6.2327.

Pristianto, A., M. D. Winanti, M. R. H. Firdaus, H. Mujaddid, M. I. Hanafi, dan Q. T. Masyitoh. "Upaya Meningkatkan Produktivitas Petani dengan Mengurangi Nyeri pada Kasus Low Back Pain di Desa Jaten." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia* 2, no. 3 (2023): 146–50. https://doi.org/10.55606/jpmi.v2i3.2529.

Qaseem, Amir, Timothy J. Wilt, Robert M. McLean, dan Mary Ann Forciea. "Noninvasive Treatments for Acute, Subacute, and Chronic Low Back Pain: A Clinical Practice Guideline from the American College of Physicians." *Annals of Internal Medicine* 166, no. 7 (2017): 514–30. https://doi.org/10.7326/M16-2367.

Rachmawati, Siti, Seviana Rinawati, Esa Luh Tiaswani, dan Iwan Suryadi. "Hubungan Sikap Kerja Berdiri dengan Keluhan Low Back Pain pada Pekerja Kasir Luwes Surakarta." *Jurnal Kesehatan* 14, no. 2 (2021): 142–48. https://doi.org/10.23917/jk.v14i2.13608.

Susanto, Herry, Loan Thi Dang, Siriluk Winitchayothin, Jufri Hidayat, dan Anung Ahadi Pradana. "Low Back Pain Prevalence in Indonesian Older Adults: Systematic Review and Meta-Analysis." *Pain Management Nursing* 27, no. 1 (2026).

Wicaksono, S., et al. "Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Penanganan Low Back Pain bagi Kader Kesehatan di Puskesmas Kecamatan Kendari Barat, Kota Kendari Sulawesi Tenggara Tahun 2025." *Indonesia Berdaya* 7, no. 1 (2025): 399–408. https://doi.org/10.47679/ib.20261415.

Wu, A., L. March, X. Zheng, J. Huang, X. Wang, J. Zhao, F. M. Blyth, E. Smith, R. Buchbinder, dan D. Hoy. "Global Low Back Pain Prevalence and Years Lived with Disability from 1990 to 2017: Estimates from the Global Burden of Disease Study 2017." *Annals of Translational Medicine* 8, no. 6 (2020): 299. https://doi.org/10.21037/atm.2020.02.175.

Badan Pusat Statistik. *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2020*. Jakarta: Badan Pusat Statistik, 2020.

Casiano, V. E., G. Sarwan, A. M. Dydyk, et al. "Back Pain." Dalam *StatPearls*. Treasure Island, FL: StatPearls Publishing, 2023. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK538173/.

Hidayah, N., dan A. Wicaksono. "Efektivitas Metode Demonstrasi dalam Penerapan Ergonomi pada Masyarakat." Skripsi, Universitas Halu Oleo, 2023.

World Health Organization. "Low Back Pain." 19 Juni 2023. Diakses 21 Februari 2026. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/low-back-pain.