



Edukasi Postur Tubuh yang Baik dalam Kesehatan Pencegahan *Low Back Pain* Pada Warga Kelurahan Semanggi

Arif Pristianto¹, Muhammad Sena Nurrahman Pasya², Ariq Windra Nugraha³, Atikah Nurulinsani⁴,
Ardhita Hilwa Zakia⁵, Nabilah Tri Sulistiowati⁶

^{1,2,3,4,5,6} Program Studi fisioterapi, fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

E-mail: arif.pristianto@ums.ac.id

Abstract

Back pain is widespread in various adult populations. Several studies have shown that 23% of adults worldwide suffer chronic low back pain. The activity program implemented is education on good body posture in health to prevent low back pain. The target audience for this activity is residents. The program method is carried out by counseling in the form of lectures. This activity has resulted in the delivery of education regarding good posture for health and prevention of the risk of low back pain in the community so that the implications received by the community can understand good posture for health and prevention of the risk of low back pain, as well the community has been able to do several exercises as a form of prevention and reduction of pain in the lower back.

Keywords: *Low back pain, Musculoskeletal, Body Posture*

Abstrak

Nyeri punggung tersebar luas pada berbagai populasi orang dewasa. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa 23% orang dewasa di dunia menderita nyeri punggung bawah kronis. Program kegiatan yang telah dilaksanakan berupa edukasi postur tubuh yang baik dalam kesehatan bertujuan pencegahan low back pain. Khalayak sasaran dalam kegiatan ini adalah warga setempat. Metode program dilaksanakan dengan penyuluhan berupa ceramah. Kegiatan ini mendapatkan hasil antara lain tersampainya edukasi mengenai postur tubuh yang baik untuk kesehatan dan pencegahan terhadap resiko terjadinya low back pain pada masyarakat, sehingga implikasi yang diterima masyarakat dapat memahami mengenai postur tubuh yang baik untuk kesehatan dan pencegahan terhadap resiko terjadinya low back pain, serta masyarakat sudah dapat melakukan beberapa exercise sebagai bentuk pencegahan dan pengurangan nyeri pada punggung bawah.

Kata Kunci: *Sakit Punggung Bawah, Otot, Postur Tubuh*

1. PENDAHULUAN

Nyeri punggung bagian bawah (*Low Back Pain*) merupakan nyeri yang disebabkan akibat ketidakergonomisan struktur posisi tubuh saat melakukan aktivitas (Putra *et al.* 2018). Menurut Dheka (2018) *Low back pain* dapat dikelompokkan ke dalam tiga bagian: akut, subakut, dan kronis. *Chronic low back pain* (CLBP) diartikan sebagai rasa sakit punggung bawah yang terjadi lebih dari 12 minggu (Hadi *et al.* 2021). Otot yang lelah dapat menyebabkan berkurangnya fleksibilitas pada tulang belakang, sehingga mobilitas lumbal saat *fleksi* ke depan dan *lateral bending* terpengaruhi (Prabaningtyas, 2021). Rahmawati (2021) menyebutkan bahwa sebab risiko terjadinya *Low Back Pain* antara lain usia, obesitas, IMT, kehamilan dan faktor psikologi.

Nyeri punggung tersebar luas pada berbagai populasi orang dewasa. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa 23% orang dewasa di dunia menderita nyeri punggung bawah kronis (Johannes, 2021). Populasi ini juga menunjukkan tingkat kekambuhan dalam satu tahun mencapai 24% dari 80% (Pratama, 2021). Analisis situasi yang didapatkan dari hasil observasi pada warga Kelurahan Semanggi RT 04/RW 01 adalah mayoritas dari warganya bekerja sebagai pedagang dan buruh. Keadaan lingkungannya merupakan lingkungan padat penduduk. Hasil dari observasi melalui kuesioner yang kami berikan dapat disimpulkan bahwa mayoritas warganya memiliki masalah pada postur terutama pada *Low Back Pain* dengan level berada pada sedang sampai ringan.

Berdasarkan permasalahan yang ada pada warga Kelurahan Semanggi RT 04/RW 01 maka pemecahan masalah yang akan dilakukan adalah pemberian edukasi mengenai *Low Back Pain* dan edukasi tentang menjaga postur tubuh agar mencegah dari penyakit *Low Back Pain*. Tujuan dan manfaat dari penelitian ini adalah warga Kelurahan Semanggi RT 04/RW 01 dapat memahami mengenai *Low Back Pain*, dapat menghindari terjadinya *Low Back Pain*, serta dapat melakukan *exercise* guna mencegah keparahan dari *Low Back Pain*.

2. METODE

Menurut (Zulfikar *et al.*, 2018) edukasi dengan ceramah dan menggunakan gambar efektif dalam memberikan edukasi sehingga metode pelaksanaan kegiatan ini dalam bentuk ceramah dan ilustrasi menggunakan gambar edukasi postur tubuh yang baik dalam keseharian untuk pencegahan *Low Back Pain* ke warga Kelurahan Semanggi RT 4 RW 1 dengan tahapan sebagai berikut.

2.1 Observasi

Observasi dilakukan untuk mencari informasi, potensi, dan masalah yang terdapat pada warga Kelurahan Semanggi khususnya RT 4 RW 1 sebagai bahan acuan untuk merumuskan program kegiatan. Observasi dilakukan dengan cara pengamatan secara langsung kepada warga, melakukan dialog dengan warga RT 4 RW 1. Observasi juga dilakukan menggunakan kuisisioner tentang *screening Low Back Pain* yang di berikan kepada beberapa warga

2.2 Persiapan Program

Persiapan dilakukan pertama kali untuk kegiatan ini berupa konsultasi dengan dosen pembimbing dan koordinasi dengan ketua RW 1 dan ketua RT 4 Kelurahan Semanggi. Memastikan jadwal kegiatan, tempat pelaksanaan program, serta menyusun beberapa materi yang akan disampaikan secara langsung dalam bentuk brosur *leaflet*. Persiapan materi dengan menggunakan brosur *leaflet* materi seperti pada Gambar 1 yang berisi pembahasan singkat materi yang akan disampaikan pada masyarakat.

2.3 Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan dilaksanakan pada hari Rabu, 15 Juni 2022, pukul 15.30-17.30 WIB, berlokasi di Gedung Serbaguna RT 4 RW 1 Kelurahan Semanggi. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan cara edukasi mengenai postur tubuh yang baik dalam mengurangi potensi terjadinya *low back pain* menggunakan metode ceramah dan pemberian leaflet. Dalam kegiatan ini upaya preventif yang dilakukan yaitu dengan cara penyuluhan dan mempraktikkan beberapa *exercise* yang baik, postur duduk yang benar, cara mengangkat barang yang efektif dan efisien. Upaya preventif ini diharapkan mampu diterapkan oleh warga RT 4 RW 1 Kelurahan Semanggi yang dilihat dari antusiasme warga yang banyak *feedback* ke pemateri.



Gambar 1. Brosur leaflet materi yang disampaikan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan berupa pemberian edukasi terkait edukasi postur tubuh yang baik dalam kesehatan untuk pencegahan terjadinya *low back pain* pada warga kelurahan Semanggi RT 04/RW 01. Kegiatan ini dapat meningkatkan pemahaman dan pengetahuan warga terkait postur tubuh yang baik agar tidak terjadi *low back pain*. Warga terlihat memiliki kesadaran yang tinggi serta antusias dalam mengikuti serangkaian acara, hal ini dapat dilihat dari respon dan antusiasme warga dalam merespon pertanyaan yang kami sampaikan. Berdasarkan hasil responden mayoritas warga tidak mengeluhkan *low back pain*, serta mayoritas dari hasil responden memiliki pekerjaan sebagai ibu rumah tangga yang mengharuskan mereka beraktivitas di dalam rumah, hanya 2 dari 15 orang yang mengalami *Low Back Pain*.

Gambar 2 memuat pertanyaan untuk pre-test dan post-test yang diambil dari *Oswestry Disability Index* (ODI). Kuesioner ini didesain untuk memberikan informasi bagaimana nyeri pinggang bawah mempengaruhi kemampuan dalam menangani kehidupan sehari-hari. Responden akan memilih salah satu dari setiap seksi sesuai yang dirasakan responden. Tabel 1 adalah hasil *Pre-Test* yang didapatkan rerata kesehatan yaitu 33%. Melalui *test* ada beberapa pertanyaan yang masih dialami oleh beberapa pasien. Responden masih belum banyak memahami terkait *low back pain*. Di samping itu responden mengira bahwa *low back pain* penyakit yang ada ketika umur sudah masuk kategori tua maupun lansia. Sisanya responden yang berkegiatan secara terstruktur dan tidak berlebihan mengalami kesehatan yang normal.

OSWESTRY DISABILITY INDEX (ODI)

Nama Responden : _____
 Umur : _____
 Pekerjaan : _____

Jenis Kelamin : L / P
 Tinggi Badan : _____
 Berat Badan : _____

Seksi 1 : Intensitas Nyeri

Saya tidak merasa nyeri sepanjang waktu
 Nyeri sangat ringan sepanjang waktu
 Nyeri sedang sepanjang waktu
 Nyeri cukup berat sepanjang waktu
 Nyeri sangat berat sepanjang waktu
 Nyeri terjelek yang pernah dialami

Seksi 2 : Perawatan Diri (misal : mencuci, berpakaian)

Saya dapat memelihara diri saya secara normal tanpa menimbulkan nyeri
 Saya dapat memelihara diri saya secara normal tapi menyebabkan nyeri
 Sangat nyeri untuk dapat memelihara diri saya, dan saya melakukannya dengan pelan dan hati-hati
 Saya membutuhkan beberapa bantuan tapi saya dapat melakukan sebagian besar perawatan diri saya
 Saya membutuhkan bantuan setiap hari dalam sebagian besar aspek perawatan diri
 Saya tidak dapat berpakaian, sulit mencuci dan saya beristirahat di tempat tidur

Seksi 3 : Mengangkat Benda

Saya dapat mengangkat benda berat tanpa adanya nyeri
 Saya dapat mengangkat benda berat tapi menyebabkan nyeri
 Nyeri membatasi saya mengangkat benda berat di atas lantai, tapi saya dapat melakukannya jika benda tersebut berada di posisi yang memudahkan untuk mengangkatnya
 Saya hanya dapat mengangkat benda ringan
 Saya tidak dapat mengangkat atau mengangkat sesuatu

Seksi 4 : Berjalan

Nyeri tidak membatasi saya dari berjalan sejauh mungkin
 Nyeri membatasi saya dari berjalan lebih dari 2 kilometer
 Nyeri membatasi saya dari berjalan lebih dari 1 kilometer
 Nyeri membatasi saya dari berjalan lebih dari 500 meter
 Saya hanya dapat berjalan menggunakan tongkat atau kruk
 Saya hanya di tempat tidur sepanjang waktu

Seksi 5 : Duduk

Saya dapat duduk di bermacam-macam kursi selama saya suka
 Saya hanya dapat duduk di kursi favorit saya selama saya suka
 Nyeri membatasi saya duduk lebih dari 1 jam
 Nyeri membatasi saya dari duduk lebih dari 30 menit
 Nyeri membatasi saya dari duduk lebih dari 10 menit
 Nyeri membatasi saya dari duduk dimanapun

Seksi 6 : Berdiri

Saya dapat berdiri selama saya mau tanpa adanya nyeri
 Saya dapat berdiri selama saya mau tapi menyebabkan nyeri
 Nyeri membatasi saya dari berdiri lebih dari 1 jam
 Nyeri membatasi saya dari berdiri lebih dari 30 menit
 Nyeri membatasi saya dari berdiri lebih dari 10 menit
 Nyeri membatasi saya untuk tidur sama sekali

Seksi 7 : Tidur

Tidur saya tidak pernah terganggu oleh nyeri
 Tidur saya kadang terganggu oleh nyeri
 Karena nyeri saya tidur kurang dari 6 jam
 Karena nyeri saya tidur kurang dari 4 jam
 Karena nyeri saya tidur kurang dari 2 jam
 Nyeri membatasi saya untuk tidur sama sekali

Seksi 8 : Kehidupan Sex (bila dapat diterapkan)

Kehidupan sex saya normal dan tidak menyebabkan nyeri
 Kehidupan sex saya normal tapi menimbulkan beberapa nyeri
 Kehidupan sex saya hampir normal tapi sangat menyakitkan
 Kehidupan sex saya sangat dibatasi oleh adanya nyeri
 Kehidupan sex saya hampir tidak pernah oleh karena adanya nyeri
 Nyeri membatasi kehidupan sex saya sama sekali

Seksi 9 : Kehidupan Sosial

Kehidupan sosial saya normal dan tidak menyebabkan nyeri
 Kehidupan sosial saya normal tapi meningkatkan derajat nyeri
 Nyeri tidak memberikan efek penting dalam kehidupan sosial saya terlepas dari membatasi minat energetic saya, misal olahraga
 Nyeri membatasi kehidupan sosial saya dan saya tidak dapat sering keluar rumah
 Nyeri membatasi kehidupan sosial saya di dalam rumah
 Karena nyeri saya tidak mempunyai kehidupan sosial

Seksi 10 : Rekreasi

Saya dapat berekreasi kemanapun tanpa adanya nyeri
 Saya dapat berekreasi kemanapun tapi menyebabkan nyeri
 Nyeri tak enak tapi saya melakukan perjalanan dan berakhir setelah 2 jam
 Nyeri membatasi saya untuk melakukan perjalanan kurang dari 1 jam
 Nyeri membatasi saya untuk keperluan perjalanan pendek kurang dari 30 menit
 Nyeri membatasi saya dari rekreasi kecuali untuk menerima perawatan

Gambar 2. Pertanyaan *pre-test* dan *post-test*

Tabel 1. Perbandingan nilai *pre-test* dan *post-test*

Kuisisioner	<i>Low Back Pain</i>
Pre-Test	33%
Post-Test	13%

Ketika sosialisasi diberi penjelasan terkait *low back pain*, menjaga postur tubuh agar mencegah dari penyakit *Low Back Pain dan exercise*. Setelah selesai sosialisasi, dilakukan *post-test* kembali apakah ada yang mengalami *Low Back Pain*. Dalam tabel 1, diamati terdapat penurunan respondes yang mengalami *Low Back Pain* sesudah diberikan sosialisasi menjadi 13%. Terdapatnya penurunan ini bermakna sosialisasi yang diberikan cukup efisien guna memberi peningkatan pengetahuannya. Dengan ini, diinginkan pengetahuan yang telah diperoleh responden bisa memberi manfaat kepada respondennya, keluarga, maupun lingkungan disekitar.

Hasil penelitian ini juga serupa dengan penelitian sejenis (Sari, et al. 2019) yang berbeda populasinya, namun tetap menghasilkan hasil yang sama yaitu upaya terwujudnya kesadaran dalam masyarakat akan terjadinya *low back pain* sehingga masyarakat dapat melakukan pencegahan *low back pain* sebelum menderita *low back pain*.

3.1 Kegiatan 1 (Penyampaian Materi)

Berdasarkan gambar 3, terlihat kami sedang memaparkan materi secara keseluruhan yang didengarkan oleh warga. Berdasarkan hasil responden, mayoritas warga tidak memiliki keluhan *low back pain*, maka dari itu, kami membawakan materi postur tubuh yang baik untuk pencegahan terjadinya *low back pain*. Materi yang disampaikan sebagai bahan edukasi adalah mengenai pengenalan *Low Back Pain* pada warga, mengedukasi cara untuk tetap dalam postur tubuh yang baik dan benar baik saat melakukan aktivitas atau pada saat posisi diam, selain itu pemberian materi edukasi mengenai latihan penguluran atau *stretching*, lalu ada penguatan atau *strengthening* guna mencegah *Low Back Pain*.



Gambar 3. Penyampaian Materi (Dok. Pribadi, 15/06/2022)

3.2 Kegiatan 2 (Pengisian Formulir)

Berdasarkan Gambar 4, terlihat warga sedang mengisi formulir kuesioner mengenai *Low Back Pain*. Formulir secara keseluruhan yang diisi oleh warga (berdasarkan Gambar 5) mengenai yang dirasakan oleh warga. Penjelasan yang ada pada formular ada pada Tabel 2. Berdasarkan hasil responden, mayoritas warga tidak memiliki keluhan *low back pain*, maka dari itu, kami membawakan materi postur tubuh yang baik untuk pencegahan terjadinya *low back pain*.

Tabel 2. Penjelasan Pertanyaan dalam Formulir

Pertanyaan	Opsi Jawaban
Q1: Adakah rasa nyeri dibagian punggung belakang yang dialami? Apabila ada, seberapa rasa nyerinya?	1. Tidak nyeri/2. Nyeri Ringan/3. Nyeri sedang/4. Nyeri cukup berat/5. Nyeri sangat berat/6. Nyeri terparah

Q2: Ketika melakukan perawatan diri (misal: mandi, berpakaian, mencuci) apakah muncul rasa nyeri pada bagian punggung blakang? Apabila ada, seberapa rasa nyerinya?	1. Tidak nyeri/2. Nyeri Ringan/3. Nyeri sedang/4. Nyeri cukup berat/5. Nyeri sangat berat/6. Nyeri terparah
Q3: Ketika mengangkat benda apakah muncul rasa nyeri? Apabila ada, seberapa rasa nyerinya?	1. Tidak nyeri/2. Nyeri Ringan/3. Nyeri sedang/4. Nyeri cukup berat/5. Nyeri sangat berat/6. Nyeri terparah
Q4: Ketika berjalan, apakah muncul rasa nyeri? Apabila ada, Seberapa rasa nyerinya?	1. Tidak nyeri/2. Nyeri Ringan/3. Nyeri sedang/4. Nyeri cukup berat/5. Nyeri sangat berat/6. Nyeri terparah
Q5: Ketika duduk, Apakah muncul rasa nyeri, Apabila ada, seberapa rasa nyerinya?	1. Tidak nyeri/2. Nyeri Ringan/3. Nyeri sedang/4. Nyeri cukup berat/5. Nyeri sangat berat/6. Nyeri terparah
Q6: Ketika berdiri, Apakah muncul rasa nyeri. Apabila ada seberapa rasa nyerinya	1. Tidak nyeri/2. Nyeri Ringan/3. Nyeri sedang/4. Nyeri cukup berat/5. Nyeri sangat berat/6. Nyeri terparah
Q7: Ketika tidur, Apakah muncul rasa nyeri? Apabila ada seberapa rasa nyerinya	1. Tidak nyeri/2. Nyeri Ringan/3. Nyeri sedang/4. Nyeri cukup berat/5. Nyeri sangat berat/6. Nyeri terparah
Q8: (Apabila dilakukan) Ketika melakukan hubungan seksual, Apakah muncul rasa nyeri? Apabila ada seberapa rasa nyerinya	1. Tidak nyeri/2. Nyeri Ringan/3. Nyeri sedang/4. Nyeri cukup berat/5. Nyeri sangat berat/6. Nyeri terparah
Q9: Ketika melakukan kegiatan kehidupan sosial (misal: olahraga, pergi ke pasar, bertamu, berbelanja), apakah muncul rasa nyeri? Apabila ada seberapa rasa nyerinya	1. Tidak nyeri/2. Nyeri Ringan/3. Nyeri sedang/4. Nyeri cukup berat/5. Nyeri sangat berat/6. Nyeri terparah
Q10: Ketika melakukan kegiatan rekreasi (misal: bertamasya ke umbul, kebun binatang, pegunungan) apakah muncul rasa nyeri? Apabila ada seberapa rasa nyerinya	1. Tidak nyeri/2. Nyeri Ringan/3. Nyeri sedang/4. Nyeri cukup berat/5. Nyeri sangat berat/6. Nyeri terparah



Gambar 4. Pengisian Formulir (Dok. Pribadi, 15/06/2022)

Pengabdian yang sudah direncanakan dan dilakukan dengan sebaik mungkin tentu saja ada memiliki kelebihan dan kekurangan dalam kegiatannya adapun faktor pendukung yang kami terima dalam melakukan kegiatan ini yaitu proaktif responden dalam membantu penelitian ini dan responden memberikan informasi yang sebenar-benarnya sehingga data yang dapat kami terima dengan maksimal. Tidak hanya faktor pendukung saja yang kami

juga mengalami hambatan dalam penelitian ini yaitu saat melakukan pengumpulan responden dengan situasi saat itu ada beberapa responden juga melakukan kegiatan sehari-hari yang mengakibatkan tidak dapat menjadi responden kami.

OSWESTRY DISABILITY INDEX (ODI)

Nama Responden : Bu Sutarni
 Umur : 67
 Pekerjaan :
 Nyeri Utama : ankle

Jenis Kelamin : L/P
 Tinggi Badan : 150
 Berat Badan : 55

Seksi 1 : Intensitas Nyeri

Saya tidak merasa nyeri sepanjang waktu
 Nyeri sangat ringan sepanjang waktu
 Nyeri sedang sepanjang waktu
 Nyeri cukup berat sepanjang waktu
 Nyeri sangat berat sepanjang waktu
 Nyeri terjelek yang pernah dialami

Seksi 2 : Perawatan Diri (misal : mencuci, berpakaian)

Saya dapat memelihara diri saya secara normal tanpa menimbulkan nyeri
 Saya dapat memelihara diri saya secara normal tapi menyebabkan nyeri
 Sangat nyeri untuk dapat memelihara diri saya, dan saya melakukannya dengan pelan dan hati-hati
 Saya membutuhkan beberapa bantuan tapi saya dapat melakukan sebagian besar perawatan diri saya
 Saya membutuhkan bantuan setiap hari dalam sebagian besar aspek perawatan diri
 Saya tidak dapat berpakaian, sulit mencuci dan saya beristirahat di tempat tidur

Seksi 3 : Mengangkat Benda

Saya dapat mengangkat benda berat tanpa adanya nyeri
 Saya dapat mengangkat benda berat tapi menyebabkan nyeri
 Nyeri membatasi saya mengangkat benda berat di atas lantai, tapi saya dapat melakukannya jika benda tersebut berada di posisi yang memudahkan untuk mengangkatnya
 Saya hanya dapat mengangkat benda ringan
 Saya tidak dapat mengangkat atau mengangkut sesuatu

Seksi 4 : Berjalan

Nyeri tidak membatasi saya dari berjalan sejauh mungkin
 Nyeri membatasi saya dari berjalan lebih dari 2 kilometer
 Nyeri membatasi saya dari berjalan lebih dari 1 kilometer
 Nyeri membatasi saya dari berjalan lebih dari 500 meter
 Saya hanya dapat berjalan menggunakan tongkat atau kruk
 Saya hanya di tempat tidur sepanjang waktu

Seksi 5 : Duduk

Saya dapat duduk di bermacam-macam kursi selama saya suka
 Saya hanya dapat duduk di kursi favorit saya selama saya suka
 Nyeri membatasi saya duduk lebih dari 1 jam
 Nyeri membatasi saya dari duduk lebih dari 30 menit
 Nyeri membatasi saya dari duduk lebih dari 10 menit
 Nyeri membatasi saya dari duduk dimanapun

Seksi 6 : Berdiri

Saya dapat berdiri selama saya mau tanpa adanya nyeri
 Saya dapat berdiri selama saya mau tapi menyebabkan nyeri
 Nyeri membatasi saya dari berdiri lebih dari 1 jam
 Nyeri membatasi saya dari berdiri lebih dari 30 menit
 Nyeri membatasi saya dari berdiri lebih dari 10 menit
 Nyeri membatasi saya untuk tidur sama sekali

Seksi 7 : Tidur

Tidur saya tidak pernah terganggu oleh nyeri
 Tidur saya kadang terganggu oleh nyeri
 Karena nyeri saya tidur kurang dari 6 jam
 Karena nyeri saya tidur kurang dari 4 jam
 Karena nyeri saya tidur kurang dari 2 jam
 Nyeri membatasi saya untuk tidur sama sekali

Seksi 8 : Kehidupan Sex (bila dapat diterapkan)

Kehidupan sex saya normal dan tidak menyebabkan nyeri
 Kehidupan sex saya normal tapi menimbulkan beberapa nyeri
 Kehidupan sex saya hampir normal tapi sangat menyakitkan
 Kehidupan sex saya sangat dibatasi oleh adanya nyeri
 Kehidupan sex saya hampir tidak pernah oleh karena adanya nyeri
 Nyeri membatasi kehidupan sex saya sama sekali

Seksi 9 : Kehidupan Sosial

Kehidupan sosial saya normal dan tidak menyebabkan nyeri
 Kehidupan sosial saya normal tapi meningkatkan derajat nyeri
 Nyeri tidak memberikan efek penting dalam kehidupan sosial saya terlepas dari membatasi minat energetic saya, misal olahraga
 Nyeri membatasi kehidupan sosial saya dan saya tidak dapat sering keluar rumah
 Nyeri membatasi kehidupan sosial saya di dalam rumah
 Karena nyeri saya tidak mempunyai kehidupan sosial

Seksi 10 : Rekreasi

Saya dapat berekreasi kemanapun tanpa adanya nyeri.
 Saya dapat berekreasi kemanapun tapi menyebabkan nyeri
 Nyeri tak enak tapi saya melakukan perjalanan dan berakhir setelah 2 jam
 Nyeri membatasi saya untuk melakukan perjalanan kurang dari 1 jam
 Nyeri membatasi saya untuk keperluan perjalanan pendek kurang dari 30 menit
 Nyeri membatasi saya dari rekreasi kecuali untuk menerima perawatan

Gambar 5. Sampel Formulir yang Telah Dijawab (Dok. Pribadi, 15/06/2022)

4. KESIMPULAN

Kegiatan ini sebagai program pengabdian kepada masyarakat terutama warga Desa Semanggi RT 04 RW 01. Penyuluhan yang kami berikan berupa edukasi mengenai postur tubuh yang baik. Berdasarkan data yang kami dapatkan, penyuluhan yang kami berikan memberikan dampak positif terhadap pengetahuan warga, hal ini terlihat pada hasil kuis yang kami bagikan. Kami berharap pengabdian ini akan terus memberikan dampak baik bagi warga. Kemudian kedepannya akan ada program lanjutan berupa senam kebugaran yang bertujuan agar kegiatan edukasi sebelumnya bisa langsung dipraktikkan. Kegiatan senam kebugaran akan dilaksanakan sesuai dengan kesepakatan beberapa warga Desa Semanggi khususnya di RT 04 dan RW 01.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Arif Pristianto selaku dosen pengampu mata kuliah FT Komunitas dan dosen pembimbing kelompok ini. Kemudian kepada Ibu Endang Sri Suprpti selaku Ibu RW 01 desa Semanggi serta warga desa

Semanggi yang telah hadir dan menjadi peserta dalam kegiatan ini dalam terlaksananya pengabdian masyarakat ini dari persiapan awal hingga berakhirnya acara.

6. REFERENSI

- Kripa, S., & Kaur, H. (2021). Identifying relations between posture and pain in lower back pain patients: a narrative review. *Bulletin of Faculty of Physical Therapy*, 26, 1-4.
- Rahmawati, A. (2021). Risk Factor of Low Back Pain. *Jurnal Medika Utama*, 3 (01 Oktober), 1601-1607. Retrieved from <https://jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/323>
- Priyanto, A., Wardani, A. A. K., Ervianta, W., & Santoso, T. B. (2021). Efektivitas Program Aquatic Exercise Terhadap Fleksibilitas Lumbal Pasien Chronic Low Back Pain. *FISIO MU: Physiotherapy Evidences*, 2(1), 7-14. <https://doi.org/10.23917/fisiomu.v2i1.12932>
- Hadi, P., & Hasmar, W. (2021). Ergonomi Duduk yang Benar untuk Mencengah Terjadinya Low Back Pain (LBP) di Kelurahan Mayang Mangurai Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 3(3), 287-294.
- Mohebi, S., Parham, M., Sharifirad, G., Gharlipour, Z., Mohammadbeigi, A., & Rajati, F. (2018). Relationship between perceived social support and self-care behavior in type 2 diabetics: A cross-sectional study. *Journal of education and health promotion*, 7.
- Sullivan, K. O., Sullivan, P. O., Sullivan, L. O., & Dankaerts, W. (2012). What do physiotherapists consider to be the best sitting spinal posture? *Manual Therapy*, 17(5), 432-437. <https://doi.org/10.1016/j.math.2012.04.007>
- Sudirman, S., & Hargiyanto, H. (2011). Kajian Teknologi Kesehatan Atas Perbedaan Efek Analgesia dari Elektroakupunktur dengan Frekuensi Rendah, Kombinasi, dan Tinggi, pada Nyeri Punggung Bawah. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 14(2), 21272.
- Pratama, M. A. W., Bustamam, N., & Zulfa, F. (2021). McKenzie exercise dan William'S flexion exercise efektif menurunkan intensitas low back pain. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 42-52.
- Putra, G. A. D., Nuraeni, A., & Supriyono, M. (2018). Pengaruh Sit Stretching Terhadap Perubahan Skala Nyeri Punggung Bawah pada Karyawan Di PT. Rifan Financindo Berjangka Cabang Semarang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas*, 1(1), 1-13.
- Prabaningtyas, A. R. (2021). Efektivitas core stability exercise terhadap penurunan nyeri, peningkatan kekuatan otot, range of motion dan peningkatan kualitas fungsional pada pemetik teh dengan low back pain [Universitas Negeri Yogyakarta]. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689-1699.
- Rahmawati, A. (2021). Risk factor of low back pain. *Jurnal Medika Utama*, 3(01 Oktober), 1601-1607.
- Johannes, J. (2021). Pengaruh intervensi repetitive transcranial magnetic stimulation terhadap intensitas nyeri pada pasien nyeri punggung bawah kronik= the influence of repetitive transcranial magnetic stimulation intervention towards pain intensity of chronic low back pain patients (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).
- Sari, D. C., & Zein, R. H. (2019). Edukasi Kasus Low Back Pain Myogenik Siswa dengan Modalitas Infrared dan William Flexion Exercise. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 2(2), 82-94.
- Zulfikar, Z., & Wasisto, J. (2018). Efektivitas metode ceramah pada layanan pendidikan pemustaka di perpustakaan daerah provinsi jawa tengah. *Jurnal Ilmu Perpustakaan*, 7(3), 41-50.