

LOW BACK PAIN EXERCISE DAN SENAM PADA IBU IBU LANSIA DI DESA KAGOKAN

Sabrina Cantika Putri Sandrana^{1*}, Eka Nur Rohmah², Nissa Mahadi Mahdivikia³, Anggrita Pratiwi⁴,
Selvyana Putri⁵, Alfina Winda Kirana⁶, Sri Qadijah⁷, Wafiy Lailin
Prehamukti⁸, Aliva Nimas Mahati⁹, Eka Ayu Puspitasari¹⁰, Salma Azzah Vicananda¹¹, Jenic Maulia
Rachma¹², Gita Wanda Ayu Puspita Sari¹³, Denny Saptono Fahrurodzi¹⁴, Taufik Eko Susilo¹⁵.

^{1, 2, 4, 14} Kesehatan Masyarakat/ Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

^{3, 5, 7, 15} Fisioterapi/ Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

^{6, 10, 11, 13} Keperawatan/ Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

^{8, 9, 12} Ilmu Gizi/ Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

*Email: j410210148@student.ums.ac.id

Abstrak

Desa Kagokan mayoritas penduduknya berusia lanjut. Seiring dengan bertambahnya usia lansia seringkali menghadapi masalah kesehatan nyeri punggung bawah (*low back pain*). Sebagai solusi, program "*Low Back Pain Exercise* dan Senam pada Ibu-Ibu Lansia" dirancang untuk mengedukasi dan melatih lansia tentang pentingnya latihan fisik untuk mengurangi nyeri punggung bawah. Metode yang diberikan dalam kegiatan penyuluhan ini adalah dengan menyampaikan materi terkait *low back pain* yang terdiri dari pengertian, penyebab, gejala, pencegahan serta manfaat dari *home exercise*. Kegiatan *low back pain exercise* dan senam bersama ibu-ibu lansia yang dilaksanakan pada Minggu, 30 Juli 2024 di Lapangan Padangan Desa Kagokan berjalan dengan baik dan lancar. Indikator keberhasilan dari pelaksanaan kegiatan ini adalah kegiatan dihadiri oleh minimal 15 ibu-ibu lansia. Kegiatan ini akhirnya berjalan sukses dengan partisipasi 26 yang mana hal ini melebihi jumlah target indikator keberhasilan. Kegiatan ini tidak hanya berhasil dalam mencapai tujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik dan pengetahuan ibu-ibu lansia, tetapi juga memberikan alat praktis untuk mengelola dan mengurangi nyeri punggung sehari-hari.

Kata Kunci: *low back pain*; *low back pain exercise*; senam; kesehatan fisik

Abstract

Kagokan Village has a majority of elderly people. As a solution, the "*Low Back Pain Exercise and Gymnastics for Elderly Women*" program is designed to educate and train the elderly about the importance of physical exercise to reduce low back pain. The method provided in this counseling activity is by delivering material related to low back pain which consists of definition, causes, symptoms, prevention and also the benefits of home exercise. Low back pain exercise and gymnastics activities with elderly women held on Sunday, July 30, 2024 at Padangan Field, Kagokan Village was running well and smoothly. The success indicator of the implementation of this activity is that the activity is attended by at least 15 elderly women. This activity was finally successful with the participation of 26 which exceeds the target number of success indicators. This activity is not only successful in achieving the goal of improving the physical health and knowledge of elderly women, but also providing practical tools to manage and reduce daily low back pain.

Keywords: *low back pain*; *low back pain exercise*; gymnastics; physical health

PENDAHULUAN

Lansia didefinisikan sebagai seseorang yang berusia 60 tahun keatas, yang mana pada usia tersebut akan mengalami masa penuaan. Menurut catatan BPS (Badan Pusat Statistik) tahun 2018, Indonesia mengalami peningkatan jumlah penduduk lansia pada tahun 2019. Jumlah ini diperkirakan akan melonjak menjadi 27,5 juta jiwa atau 10% dari total populasi pada

tahun 2045, dan mencapai 57,0 juta jiwa atau 17,9%. Tren serupa juga terjadi di berbagai negara di dunia (1,2).

Desa Kagokan merupakan salah satu desa di wilayah Kabupaten Sukoharjo yang mayoritas penduduknya berusia lanjut. Seiring dengan bertambahnya usia lansia seringkali menghadapi berbagai masalah kesehatan, salah satunya adalah nyeri punggung bawah (*low back pain*). *Low back pain* merupakan rasa nyeri yang

dirasakan di daerah punggung bagian bawah. Kondisi ini bukanlah penyakit atau diagnosis untuk suatu penyakit tertentu, melainkan istilah yang digunakan untuk menggambarkan rasa sakit yang muncul di area tersebut dengan variasi durasi nyeri yang beragam. Nyeri ini dapat bersifat lokal, menjalar, atau kombinasi keduanya (3).

Nyeri punggung (*low back pain*) akut dapat berlangsung kurang dari 4 minggu, sedangkan nyeri sub akut terjadi selama 4 hingga minggu, dan nyeri kronis bertahan lebih dari minggu. Pengobatan untuk nyeri pinggang ini dapat mencakup pendekatan farmakologis, seperti penggunaan analgesik, obat anti inflamasi, dan pelumas otot, serta metode non farmakologis, yang semuanya bertujuan untuk mengurangi rasa sakit (4).

Beberapa faktor yang dapat menyebabkan seseorang mengalami keluhan pada bagian punggung bawah (*low back pain*) meliputi faktor individu seperti usia, masa kerja, jenis kelamin, kebiasaan merokok, dan peningkatan massa tubuh (IMT). Faktor pekerjaan seperti posisi kerja, desain tempat kerja, dan waktu kerja yang terlalu lama juga berperan, serta faktor lingkungan seperti getaran pada seluruh tubuh dan gerakan tubuh. pekerjaan yang monoton dan dilakukan secara terus menerus dapat menimbulkan kelainan muskuloskeletal (5).

Berdasarkan observasi dan wawancara dengan warga lansia di Desa Kagokan, ditemukan bahwa sebagian besar pekerjaan mereka adalah petani atau bekerja disawah. Hal ini memungkinkan lansia rentan terhadap keluhan *Low Back Pain* dan masalah muskuloskeletal lainnya karena pekerjaan mereka yang melibatkan posisi dan gerakan tubuh tertentu secara berulang.

Masalah kesehatan mengenai nyeri punggung bawah dapat mengganggu aktivitas sehari hari dan menurunkan kualitas hidup

mereka. Kurangnya pengetahuan tentang latihan fisik yang tepat untuk mencegah dan mengurangi nyeri punggung bawah juga menjadi salah satu faktor penyebab utama permasalahan ini.

Sebagai solusi, program "*Low Back Pain Exercise* dan Senam pada Ibu-Ibu Lansia" dirancang untuk mengedukasi dan melatih lansia di Desa Kagokan tentang pentingnya latihan fisik untuk mengurangi nyeri punggung bawah. Program ini meliputi penyuluhan tentang kesehatan punggung, demonstrasi latihan fisik yang tepat, serta sesi senam rutin yang dapat diikuti oleh lansia. Dengan demikian, diharapkan masyarakat lansia dapat meningkatkan kualitas hidup mereka dan mengurangi keluhan nyeri punggung bawah.

Target capaian dari program ini meliputi peningkatan pengetahuan lansia tentang nyeri punggung bawah dan cara pencegahannya, peningkatan partisipasi lansia dalam aktivitas fisik yang teratur, penurunan tingkat nyeri punggung bawah di kalangan lansia di Desa Kagokan, serta meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan punggung melalui latihan fisik yang tepat.

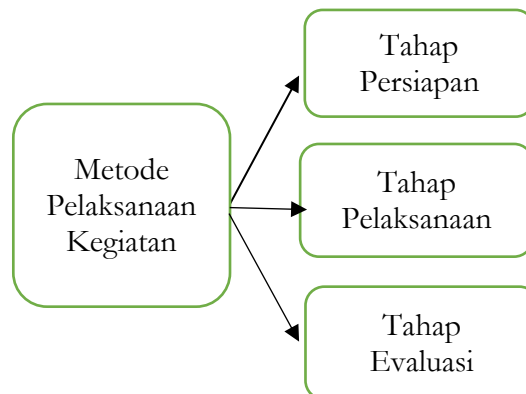
Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kualitas hidup lansia di Desa Kagokan dengan cara mengurangi keluhan nyeri punggung bawah melalui program latihan fisik yang tepat. Manfaat yang diharapkan adalah lansia menjadi lebih aktif, sehat, dan mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan lebih baik tanpa terganggu oleh nyeri punggung bawah. Selain itu, program ini juga diharapkan dapat memberikan dampak positif bagi masyarakat secara keseluruhan dalam hal peningkatan kesadaran akan pentingnya kesehatan punggung.

METODE PELAKSANAAN PENGABDIAN

Kerangka Kerja Kegiatan

Metode yang diberikan dalam kegiatan penyuluhan ini adalah dengan menyampaikan

materi terkait *low back pain* yang terdiri dari pengertian, penyebab, gejala, pencegahan serta manfaat dari *home exercise* khususnya bagi lansia yang mengalami *low back pain* setelah melakukan senam aerobik bersama.



Gambar 1. Kerangka Kerja Kegiatan

Metode yang diberikan dalam kegiatan penyuluhan ini adalah dengan menyampaikan materi terkait *low back pain* yang terdiri dari pengertian, penyebab, gejala, pencegahan serta manfaat dari *home exercise* khususnya bagi lansia yang mengalami *low back pain* setelah melakukan senam aerobik bersama.

Penyuluhan dimulai dengan melakukan senam aerobik yang diawali dengan dipandu oleh instruktur senam dari Desa setempat lalu dilanjutkan dengan dipandu oleh mahasiswa Fisioterapi. Sebelum diberikan penyuluhan diberikan pre-test berupa tanya jawab secara langsung kepada ibu-ibu lansia peserta senam tersebut dengan tujuan untuk mengetahui seberapa pemahaman pengetahuan mengenai *low back pain* atau nyeri pinggang bawah. Setelah di akhir sesi diberikan post-test berupa tanya jawab secara langsung dengan tujuan untuk mengukur tingkat pengetahuan ibu-ibu lansia peserta senam setelah diberikan pemaparan materi. Pre dan post test yang diberikan akan

dibandingkan untuk mengetahui apakah penyuluhan yang dilakukan efektif atau tidak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan *low back pain exercise* dan senam bersama ibu-ibu lansia yang dilaksanakan pada Minggu, 30 Juli 2024 di Lapangan Padangan Desa Kagokan berjalan dengan baik dan lancar. Indikator keberhasilan dari pelaksanaan kegiatan ini adalah kegiatan dihadiri oleh minimal 15 ibu-ibu lansia. Kemudian diharapkan ibu-ibu lansia dapat mengikuti gerakan senam serta mempraktekkan *low back pain exercise* yang diperagakan oleh mahasiswa fisioterapi.

Kegiatan senam ini merupakan kegiatan rutin setiap hari Minggu di desa Kagokan. Karena mahasiswa UMS akan ikut mengisi kegiatan, maka ibu lurah desa Kagokan mulai menyebarkan informasi melalui *whatsapp group* untuk mengundang kehadiran ibu-ibu. Terdapat respon yang baik dan antusias dari ibu-ibu lansia

yang hadir pada acara tersebut. Sebelum memulai senam, kegiatan ini diawali dengan pengisian presensi kehadiran. Dari pengisian presensi didapatkan jumlah kehadiran adalah 26 ibu-ibu lansia yang mana hal ini melebihi jumlah target indikator keberhasilan.

Kegiatan senam dibagi menjadi 4 sesi, yaitu pemanasan serta senam aerobik yang dipandu oleh instruktur senam dari desa Kagokan, senam lansia yang dipandu oleh mahasiswa fisioterapi dan pendinginan yang merupakan kegiatan dari *low back pain exercise* yang juga dipandu oleh mahasiswa fisioterapi. Sebelum mahasiswa fisioterapi memandu senam, mereka menyampaikan materi penyuluhan yang terdiri dari manfaat melakukan aktivitas fisik seperti senam dan pengertian, gejala, pencegahan, penyebab dan manfaat *home exercise* khususnya bagi lansia yang mengalami *low back pain*.

Selama penyampaian materi oleh mahasiswa fisioterapi, para ibu lansia mendengarkan materi dengan antusias karena mereka merasa materi yang disampaikan sesuai dengan apa yang para ibu lansia butuhkan. Para ibu lansia juga aktif melakukan diskusi tanya jawab kepada mahasiswa seputar cara penanganan nyeri punggung. Kemudian saat sesi senam yang dipandu oleh mahasiswa fisioterapi berlangsung, para ibu lansia aktif mengikuti gerakan senam dari awal hingga akhir. Beberapa ibu lansia juga menyatakan bahwa senam lansia yang diajarkan oleh mahasiswa lebih mudah untuk diikuti dan lebih menyenangkan dibandingkan dengan senam yang biasa mereka ikuti.

Bagi kalangan lanjut usia, aktif melakukan aktivitas fisik merupakan hal yang sangat dianjurkan. Beberapa manfaat dari melakukan aktivitas fisik pada lansia adalah dapat membantu memperkuat otot dan sendi, meningkatkan kekuatan tubuh, serta mengurangi risiko nyeri sendi kronis pada

pinggang, punggung, dan lutut (6). Banyak jenis aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh lansia, salah satunya adalah senam. Senam lansia adalah rangkaian gerakan yang teratur, terarah, dan terencana yang dilakukan oleh orang kalangan lanjut usia. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kemampuan fungsional tubuh. Senam ini biasanya ringan dan mudah dilakukan, sehingga cocok untuk lansia yang ingin menjaga kesehatan dan kebugaran mereka. Senam pada lansia dapat meningkatkan kualitas hidup seperti meningkatkan kebugaran fisik, keseimbangan tubuh, pernapasan, dan menurunkan tekanan darah terutama bagi lansia penderita hipertensi (7). Selain itu studi penelitian yang dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha pada 2019 juga membuktikan bahwa senam pada lansia terbukti menurunkan stress dan akan lebih efektif apabila senam lansia dilakukan dengan semangat, konsentrasi, dan tanpa beban pikiran. Semangat dan konsentrasi membantu memaksimalkan manfaat dari setiap gerakan, sementara menghilangkan beban pikiran membantu lansia merasa lebih rileks dan menikmati prosesnya (8).

Setelah kegiatan senam yang dipandu oleh mahasiswa fisioterapi berakhir, kegiatan dilanjutkan dengan pendinginan menggunakan *low back pain exercise*. Dimana kegiatan ini tidak hanya sebagai pendinginan saja tetapi juga memberikan manfaat sebagai salah satu cara yang dapat dipraktekkan para ibu lansia dirumah untuk mengatasi nyeri punggung belakang mereka. *Low back pain* (LBP) atau nyeri punggung bawah merupakan masalah kronis yang banyak dialami oleh populasi. Mayoritas pasien yang mengalami LBP adalah lansia, dan kondisi ini dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari. Gejala utama LBP adalah nyeri di daerah

punggung bagian bawah atau lumbosakral (9). Seiring bertambahnya usia, otot punggung dan perut cenderung melemah. Hal ini dapat menyebabkan ketidaknyamanan dan nyeri punggung.

Mahasiswa fisioterapi memulai gerakan *low back pain exercise* dengan meminta para ibu lansia berbaring. *Low back pain exercise* diajarkan oleh mahasiswa fisioterapi terdiri dari 5 gerakan. Para ibu lansia diminta dengan seksama memperhatikan serta mempraktekkan gerakan, kemudian mahasiswa fisioterapi membenarkan gerakan dan memastikan bahwa gerakan yang dilakukan oleh para ibu lansia sudah sesuai dengan apa yang diperagakan. Para ibu lansia merasa asing dengan gerakan yang diajarkan namun mereka tidak menyatakan bahwa

gerakan tersebut susah untuk dipraktekkan di rumah. Mereka juga mengatakan bahwa akan sering mempraktekkan gerakan-gerakan yang telah diajarkan untuk mengatasi rasa sakit punggung yang sering mereka alami.

Latihan *low back pain* (LBP) *exercise* memiliki banyak manfaat yaitu membantu mengurangi nyeri punggung bawah dengan meningkatkan aliran darah dan mengurangi ketegangan otot, membantu meningkatkan fleksibilitas dan rentang gerak di punggung bawah dan area sekitarnya, sehingga mengurangi kekakuan. Selain itu sebuah studi penelitian juga menyatakan bahwa terdapat perbedaan kemampuan fungsional lansia yang mengalami *low back pain* sebelum dan sesudah melakukan senam lansia (10).



Gambar 2. Foto kegiatan senam mahasiswa UMS bersama ibu-ibu lansia Desa Kagokan

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan *Low Back Pain Exercise* dan Senam pada Ibu- Ibu Lansia pada Minggu, 30 Juli 2024 di Lapangan Padangan Desa berjalan sukses dengan partisipasi 26 yang mana hal ini melebihi jumlah target indikator keberhasilan. Para ibu lansia menunjukkan antusiasme yang tinggi dan

respons positif terhadap materi penyuluhan dan praktik senam yang dipandu oleh mahasiswa fisioterapi. Kegiatan ini tidak hanya berhasil dalam mencapai tujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik dan pengetahuan ibu-ibu lansia, tetapi juga memberikan alat praktis untuk

mengelola dan mengurangi nyeri punggung sehari-hari.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS) yang telah mendukung dan memfasilitasi keberlangsungan program kami, serta terimakasih kepada seluruh pihak Desa Kagokan yang sudah bersedia

menjadi mitra pengabdian untuk meningkatkan efektivitas kegiatan ke depan, disarankan untuk memperluas penyebaran informasi melalui media sosial yang lebih luas untuk mencapai lebih banyak peserta. Selain itu, penting untuk mempertimbangkan variasi dalam program *Low Back Pain Exercise* dan senam dengan menambahkan teknik relaksasi atau meditasi untuk mengurangi stres, sehingga dapat mempertahankan minat peserta.

DAFTAR PUSTAKA

1. BPS. Badan Pusat Statistik (BPS). 2017. Statistik Penduduk Lansia 2017.
2. Harsismanto J, Andri J, Payana TD, Andrianto MB, Sartika A. Kualitas Tidur Berhubungan dengan Perubahan Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Kesmas Asclepius*. 2020;2(1).
3. Wahyu Tri Setyo, Arif Pristanto, Charisa AD. Edukasi Latihan Untuk Nyeri Punggung Bawah Pada Lansia Di Rw 17 Poslansia Mojosongo Solo. *Beujroh : Jurnal Pemberdayaan dan Pengabdian pada Masyarakat*. 2024 Feb 18;2(1):204–12.
4. Hasina, Nur S. Peningkatan Kemampuan Penanganan Low Back Pain dengan Terapi Bekam dan Kompres Hangat di RW V Tambak Sawah Waru Sidoarjo. 2020;
5. Ningsih RW, Hakim AA. Faktor-Faktor yang mempengaruhi kejadian Low Back Pain dan Upaya Penanganan pada Pasien Ashuma Terapi Sidoarjo. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 2022;10(1):75–84.
6. Made ENP, Anak ANTND, Ni WT, I MNW. Hubungan Fleksibilitas Lumbal Dengan Keseimbangan Dinamis Pada Lansia Yang Mengikuti Senam Lansia Di Desa Sumerta Kelod Denpasar Timur. *majalah ilmiah fisioterapi indonesia*. 2020;6(3).
7. Aisyatu AF, Tri N. Pelaksanaan Senam Otak untuk Peningkatan Fungsi Kognitif pada Lansia dengan Demensia. *Jurnal UNIMUS*. 2020;
8. Ropika N. Efektivitas Pemberian Senam Lanjut Usia Terhadap Penurunan Tingkat Stres Usia Lanjut Di Panti Sosial Tresna Werdha Batusangkar. *Menara Ilmu*. 2019;13.
9. Mohammad AW, Safun R, Herdiana ASP. Penyuluhan Fisioterapi Komunitas Dalam Meningkatkan Pengetahuan Tentang Low Back Pain Pada Posyandu Lansia Di Desa Wonokerso. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*. 2023;6(3):300–6.
10. M IM, Tri N, Nurul H. Studi Literatur Review: Latihan Stretching Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Lansia . *HOSPITAL MAJAPAHIT*. 2020;12(2).