

Edukasi Kesehatan Tentang “Lawan *Low Back Pain*” Pada Guru SDN Wates 5 Kota Mojokerto

Rudi Hariyono^{1*}, Muhammad Raihan¹, Lusi Indah Lusmono¹

¹Faculty of Health Science, Bina Sehat PPNI University, Mojokerto City, East Java, Indonesia
email: rudihariyono86@gmail.com

Abstract

Low back pain (LBP) is a disorder that often occurs in daily life and attacks all individuals without exception. Things that can influence the occurrence of lower back pain are sitting activities, bending over for a long time, lifting and carrying loads in an unergonomic posture, abnormal spine, or due to certain diseases such as degenerative diseases. This community service aims to provide education about "Fighting Low Back Pain" to teachers at SDN Wates 5, Mojokerto City. The instrument used the Knowledge Level Questionnaire about Low Back Pain which consisted of 14 items. The design used a cross-sectional approach. Data were analyzed using the Wilcoxon Test. The results obtained by most of the respondents' level of knowledge before being given education was poor at 55.3%, while the level of knowledge after being given education was good at 94.7%. The results of the further analysis showed that there was a significant difference between the level of knowledge of respondents before and after being given education about "versus low back pain" to teachers at Wates 5 Elementary School, Mojokerto City (p-value = 0.000; $\alpha < 0.05$). Health education can provide understanding and the ability to prevent low back pain. Service members have participated in assisting government programs in reducing the potential for the emergence of non-communicable diseases, especially the incidence of low back pain in the community.

Keywords: Back Pain, Health Education, Low Back Pain

Abstrak

Nyeri punggung bawah (*Low Back Pain*, LBP) adalah gangguan yang banyak terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan menyerang semua individu tanpa terkecuali. Hal yang dapat mempengaruhi timbulnya nyeri punggung bawah adalah aktifitas duduk, posisi membungkuk dalam waktu yang lama, mengangkat dan mengangkut beban dengan sikap yang tidak ergonomis, tulang belakang yang tidak normal, atau akibat penyakit tertentu seperti penyakit degeneratif. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi tentang “Lawan *Low Back Pain*” pada Guru SDN Wates 5 Kota Mojokerto. Instrumen yang digunakan adalah Kuesioner Tingkat Pengetahuan tentang *Low Back Pain* yang terdiri dari 14 item. Desain yang digunakan adalah pendekatan *cross-sectional*. Data dianalisis dengan menggunakan Uji Wilcoxon. Hasil yang didapatkan sebagian besar tingkat pengetahuan responden sebelum diberikan edukasi adalah kurang sebesar 55,3%, sedangkan tingkat pengetahuan sesudah diberikan edukasi adalah baik sebesar 94,7%. Hasil analisis lanjut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi tentang “lawan *low back pain*” pada guru SDN Wates 5 Kota Mojokerto (p-value = 0,000; $\alpha < 0,05$). Edukasi kesehatan dapat memberikan pemahaman dan kemampuan melakukan pencegahan terjadinya *low back pain*. Pengabdian telah ikut serta membantu program pemerintah dalam menurunkan potensi kejadian munculnya penyakit tidak menular (PTM), khususnya kejadian *low back pain* kepada masyarakat.

Kata Kunci: Edukasi Kesehatan, *Low Back Pain*, Nyeri Punggung

A. PENDAHULUAN

Nyeri punggung bawah (*Low Back Pain*, LBP) adalah gangguan yang banyak terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan menyerang semua individu tanpa terkecuali. Sekitar 80% dari populasi, akan mengalami nyeri punggung bawah. Hal yang dapat mempengaruhi timbulnya nyeri punggung bawah adalah aktifitas duduk, posisi membungkuk dalam waktu yang lama, mengangkat dan mengangkut beban dengan sikap yang tidak ergonomis, tulang belakang yang

tidak normal, atau akibat penyakit tertentu seperti penyakit degeneratif. Sebagian besar kasus LBP terjadi karena adanya pemicu seperti kerja berlebihan, penggunaan otot berlebihan, 2 spasme otot, strain, sprain atau diskus yang menyangga tulang belakang, namun LBP juga dapat dikarenakan 3 keadaan non mekanik seperti ankylosing spondylitis dan osteoporosis. Selain itu, LBP telah dikaitkan dengan kerugian sosio-ekonomi yang cukup besar, mengganggu kesehatan karyawan, dan mengurangi produktivitas kerja. Oleh karena itu, strategi yang efektif untuk pencegahan LBP sangat dibutuhkan. Etiologi LBP adalah multifaktorial, termasuk faktor individu, fisik, dan psikososial. Sebagai salah satu mekanisme yang mendasari LBP, diduga bahwa aterosklerosis arteri lumbal dapat mengurangi suplai darah ke daerah lumbal, menyebabkan degenerasi diskus dan LBP (Tegner et al., 2018; Zainovita et al., 2024).

Jumlah penderita LBP hampir sama pada setiap populasi masyarakat di dunia. Berdasarkan data dari *National Health Interview Survey* (NHIS) tahun 2009 persentase penderita *Low Back Pain* di Amerika Serikat mencapai 28,5%. Angka ini berada pada urutan pertama tertinggi untuk kategori nyeri yang sering dialami kemudian diikuti oleh sefalgia dan migren pada urutan kedua sebanyak 16% . Data untuk jumlah penderita LBP di Indonesia tidak diketahui secara pasti, namun diperkirakan penderita LBP di Indonesia bervariasi antara 7,6% sampai 37%. Adanya nyeri membuatenderitanya seringkali takut untuk bergerak sehingga mengganggu aktifitas sehari-harinya dan dapat menurunkan produktifitasnya. Keterbatasan yang diakibatkan oleh nyeri punggung bawah pada seseorang sangat berat. Kehilangan produktifitas akibat nyeri punggung bawah dapat menyebabkan kerugian ekonomi yang cukup besar. Sekitar 12% orang yang mengalami nyeri punggung bawah menderita *Hernia Nukleus Pulposus* (HNP). Di samping itu, dengan mengalami nyeri, sudah cukup membuat pasien frustrasi dalam menjalani hidupnya sehari-hari sehingga dapat mengganggu kualitas hidup pasien (Muzammilia Nadraini et al., 2024; Wahyu et al., 2024). Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi tentang "*Lawan Low Back Pain*" pada Guru SDN Wates 5 Kota Mojokerto.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Berdasarkan analisis permasalahan, maka kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang edukasi tentang "*Lawan Low Back Pain*" pada Guru SDN Wates 5 Kota Mojokerto. Evaluasi yang dapat dilakukan adalah pengukuran tingkat pengetahuan guru sebelum dan sesudah diberikan edukasi kesehatan tentang "*lawan low back pain*". Instrumen yang digunakan adalah Kuesioner Tingkat Pengetahuan tentang *Low Back Pain* yang terdiri dari 14 item. Indikator dari kuesioner tersebut meliputi: 1) Fungsi tulang belakang (1 soal); 2) Klasifikasi LBP (2 Soal); 3) Penyebab LBP (3 soal); 4) Gejala LBP (1 soal); 5) Pencegahan LBP (3 soal); 6) Pengobatan LBP (3 soal). Skala pengukuran yang digunakan adalah skala Guttman (benar skor 1 skor 0 dan salah). Kriteria penilaian meliputi tingkat pengetahuan baik (skor 8-14) dan tingkat pengetahuan kurang (skor 0-7). Desain yang digunakan adalah pendekatan *cross-sectional*. Data dianalisis dengan menggunakan Uji Wilcoxon. Hasil analisis lanjut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi tentang "*lawan low back pain*" pada guru SDN Wates 5 Kota Mojokerto (p -value = 0,000; $\alpha < 0,05$).

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Rata-Rata Usia Responden

Variabel	Mean	Median	Standar Deviasi	Min-Max	95% CI
Usia	42,92	41,00	7,85	36,00-60,00	40,34-45,50

*Data Berdistribusi Normal

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa median usia responden adalah 42,92 tahun dengan usia termuda 36,00 tahun dan usia tertua 60,00 tahun.

Tabel 2 Distribusi berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	n	%	
Jenis Kelamin	Laki-Laki	30	21,1
	Perempuan	8	78,9
Total	36	100,0	

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar jenis kelamin responden adalah laki-laki sebanyak 30 responden (21,1%).

Tabel 3 Perbedaan Tingkat Pengetahuan tentang *Low Back Pain* Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi

Tingkat Pengetahuan		n	%	p-value
Sebelum Edukasi	Kurang	21	55,3	0,000*
	Baik	17	44,7	
	Total	38	100,0	
Sesudah Edukasi	Kurang	2	94,7	
	Baik	36	5,3	
	Total	38	100,0	

*signifikan pada $\alpha < 0,05$

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat pengetahuan responden sebelum diberikan edukasi adalah tingkat pengetahuan kurang sebanyak 21 responden (55,3%), sedangkan tingkat pengetahuan sesudah diberikan edukasi adalah tingkat pengetahuan baik sebanyak 36 responden (94,7%). Hasil analisis lanjut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi tentang "lawan *low back pain*" pada guru SDN Wates 5 Kota Mojokerto (p -value = 0,000; $\alpha < 0,05$).

Hasil pengabdian ini sejalan dengan penelitian (Permatasari, 2018), menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat pengetahuan tentang *low back pain* sebelum dan sesudah diberikan edukasi kesehatan (p -value = 0,000; $\alpha < 0,05$). Peningkatan pengetahuan tentang *low back pain* dari 48,1% menjadi 87,0%. Pendidikan pengetahuan seseorang dapat ditingkatkan melalui proses pembelajaran. Proses pembelajaran merupakan pengalaman yang mendukung kebiasaan, sikap serta pengetahuan. Pendekatan dalam pelaksanaan pengabdian ini dilakukan dengan memberikan edukasi kesehatan, yaitu sebuah proses pembelajaran melalui peningkatan pengetahuan seseorang (Agustin, 2022; O'Keeffe et al., 2020).

Pendidikan kesehatan dapat membantu seseorang mengontrol kesehatan dan mempengaruhi serta menguatkan keputusan atau tindakan yang sesuai dengan nilai dan tujuan seseorang. Pendidikan kesehatan dapat mengubah pengetahuan seseorang dalam pengambilan tindakan yang berhubungan dengan kesehatan. Pendidikan kesehatan secara umum menggambarkan sebuah upaya yang direncanakan untuk mengubah atau mempengaruhi individu, kelompok, atau masyarakat dan pendidik atau pelaku pendidikan. Oleh karena itu, pengabdian memberikan edukasi kesehatan kepada guru tentang "lawan *low back pain*" untuk meningkatkan pengetahuannya sehubungan dengan risiko terjadinya nyeri yang dialami akibat dari kebiasaan sehari-harinya terutama saat bekerja (Yulia Dewi et al., 2022; Zainovita et al., 2024).

D. PENUTUP

Simpulan

Edukasi kesehatan dapat memberikan pemahaman dan kemampuan melakukan pencegahan terjadinya *low back pain*. Pengabdian telah ikut serta membantu program pemerintah dalam menurunkan potensi kejadian munculnya penyakit tidak menular (PTM), khususnya kejadian *low back pain* kepada masyarakat.

Saran

Untuk membantu program pemerintah secara berkesinambungan maka program pengabdian ini dapat dilanjutkan dengan memberikan pendidikan kesehatan dengan materi serupa dalam tingkatan yang lebih tinggi atau dengan materi lain dalam upaya preventif. Saran yang dapat disampaikan meliputi: 1) Menyelenggarakan pengabdian model praktik dengan materi serupa dalam tingkatan yang lebih tinggi; 2) Menyelenggarakan pengabdian model praktik dengan materi lain; 3) Memberikan kegiatan pendidikan kesehatan ini secara periodik untuk mencegah munculnya gejala atau penyakit yang tidak dilaporkan.

E. DAFTAR PUSTAKA

Agustin, A. A. (2022). Edukasi Masyarakat Sebagai Upaya Pencegahan Keluhan Low Back Pain (LBP) di Puskesmas Balung. *Journal of Community Development*, 3(2), 106–112. <https://doi.org/10.47134/comdev.v3i2.83>

Muzammilia Nadraini, Imran Safei, Prema Hapsari Hidayati, Achmad Haruns Muchsin, &

- Zulfiyah Surdam. (2024). Prevalensi dan Gambaran Pasien Low Back Pain pada Lansia. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 4(4), 259–270. <https://doi.org/10.33096/fmj.v4i4.443>
- O'Keeffe, M., O'Sullivan, P., Purtill, H., Bargary, N., & O'Sullivan, K. (2020). Cognitive functional therapy compared with a group-based exercise and education intervention for chronic low back pain: A multicentre randomised controlled trial (RCT). *British Journal of Sports Medicine*, 54(13), 782–789. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100780>
- Permatasari, R. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Penyakit. In *Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta*. http://eprints.ums.ac.id/68808/12/NASKAH_PUBLIKASI-4.pdf
- Tegner, H., Frederiksen, P., Esbensen, B. A., & Juhl, C. (2018). Neurophysiological Pain Education for Patients with Chronic Low Back Pain. *Clinical Journal of Pain*, 34(8), 778–786. <https://doi.org/10.1097/AJP.0000000000000594>
- Wahyu, A. G., Sjarqiah, U., Hasibuan, R. K., & Syahniar, R. (2024). Analisis Tingkat Pengetahuan Lansia terhadap Low Back Pain di Poli Rehabilitasi Medik Rumah Sakit Islam Jakarta Tahun 2022. *Muhammadiyah Journal of Geriatric*, 4(2), 163. <https://doi.org/10.24853/mujg.4.2.163-172>
- Yulia Dewi, Redita Salma Ayusandra Pramesti, Dinda Armita, & Wahyu Tri Sudaryanto. (2022). Manajemen Edukasi Terhadap Pencegahan Low Back Pain (LBP) pada Ikatan Keluarga Madrasah Raudatul Ulum Surakarta. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 149–154. <https://doi.org/10.30640/abdimas45.v1i2.318>
- Zainovita, E., Shidiq, R. R., Ramadhani, R. S. S., Sugiyarti, Z., Fadhilah, S., Septiara, R., Agnesia, D. P., Purnomo, H., Tomiana, T., Yugantara, I., Sari, D. R. K., & Perdana, S. S. (2024). Manajemen Edukasi Dengan Mengurangi Nyeri Pada Kasus Low Back Pain Untuk Meningkatkan Produktivitas Petani Di Desa Pelemgadung, Sragen, Jawa Tengah. *Compromise Journal: Community Professional Service Journal*, 2(1), 61–66. <https://jurnal.stikeskesosi.ac.id/index.php/CompromiseJournal/article/view/184>