

## Edukasi Prinsip Ergonomi Pada Postur Tubuh Saat Beraktivitas Untuk Mencegah Adanya Nyeri Punggung Bawah Di Puskesmas Banyuanyar

### *Education On Ergonomic Principles In Body Posture During Activities To Prevent Low Back Pain At Banyuanyar Health Center*

Helena Audrey Eldifa Khoirunnisa <sup>1\*</sup>, Farid Rahman <sup>2</sup>, Seliana Sinta Debi <sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta

<sup>3</sup>Puskesmas Banyuanyar, Surakarta

\*Korespondensi penulis : [farid.rahman@ums.ac.id](mailto:farid.rahman@ums.ac.id)

#### Article History:

Received: 20 September 2023

Revised: 12 Oktober 2023

Accepted: 06 November 2023

**Keywords:** *Low Back Pain, Ergonomic, LBP*

**Abstract:** *Puskesmas Banyuanyar is a health facility located in Banjarsari District which has dua target areas, namely Banyuanyar Village and Sumber Village. With the boundaries of the Banyuanyar Puskesmas target area, in the north it is bordered by the working area of Boyolali Regency, in the south it is bordered by the working area of the Manahan Health Center, in the east it is bordered by the working area of the Gambirsari Health Center, and in the west it is bordered by the working area of Karanganyar Regency. Based on data from visits to the Banyuanyar Health Center physiotherapy poly, the incidence of Low Back Pain cases is found annually as many as 122 cases from 468 physiotherapy cases, this is caused by age, injury, and work factors. Pain is the main complaint that is often felt by patients in the condition of low back pain. The purpose of this program is to provide education and understanding on how to maintain low back health, prevention of low back pain and exercises that can be done at home. The method used is by providing counseling in the form of health promotion about low back pain and using leaflets as a medium of counseling, targeting the community who attend the Seruni RW 08 Sumber Elderly Posyandu. The author uses pre test and post test to determine the level of understanding of the people present. The results of the questionnaire showed an increase in participants' understanding as seen from the average pre-test score of 1.52, while the post test score obtained an average value of 8.43. This means that there is an increase in understanding of 6.91 from the average score of the questionnaire filled out by the community who attended the Seruni RW 08 Sumber Elderly Posyandu.*

#### Abstrak

Puskesmas Banyuanyar merupakan sebuah fasilitas kesehatan yang terletak di Kecamatan Banjarsari yang memiliki dua wilayah binaan yaitu Kelurahan Banyuanyar dan Kelurahan Sumber. Dengan batas wilayah binaan Puskesmas Banyuanyar ini pada sebelah utara berbatasan dengan wilayah kerja Kabupaten Boyolali, di sebelah selatan berbatasan dengan wilayah kerja Puskesmas Manahan, di sebelah timur berbatasan dengan wilayah kerja Puskesmas Gambirsari, dan di barat berbatasan dengan wilayah kerja Kabupaten Karanganyar. Berdasarkan data kunjungan poli fisioterapi Puskesmas Banyuanyar angka kejadian kasus Low Back Pain atau nyeri punggung bawah banyak dijumpai pertahunnya sebanyak 122 kasus dari 468 kasus fisioterapi, hal ini disebabkan oleh faktor usia, cedera, dan pekerjaan. Nyeri merupakan keluhan utama yang kerap dirasakan pasien pada kondisi nyeri punggung bawah. Tujuan dari program ini adalah untuk memberikan edukasi dan pemahaman mengenai cara menjaga kesehatan punggung bawah, pencegahan nyeri punggung bawah serta latihan yang dapat dilakukan di rumah. Metode yang digunakan dengan memberikan penyuluhan berupa promosi kesehatan tentang nyeri punggung bawah serta menggunakan leaflet sebagai media penyuluhan, dengan sasaran masyarakat yang hadir ke Posyandu Lansia Seruni RW 08 Sumber. Penulis menggunakan pre test dan post test untuk mengetahui tingkat pemahaman masyarakat yang hadir. Hasil dari kuisioner tersebut menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terlihat dari nilai rata-rata pre-test sebesar 1,52, sedangkan pada nilai post test didapatkan

\* Helena Audrey Eldifa Khoirunnisa, [farid.rahman@ums.ac.id](mailto:farid.rahman@ums.ac.id)

nilai rata-rata sebesar 8,43. Artinya adanya peningkatan pemahaman sebesar 6,91 dari nilai rata-rata kuisioner yang diisi oleh masyarakat yang hadir ke Posyandu Lansia Seruni RW 08 Sumber.

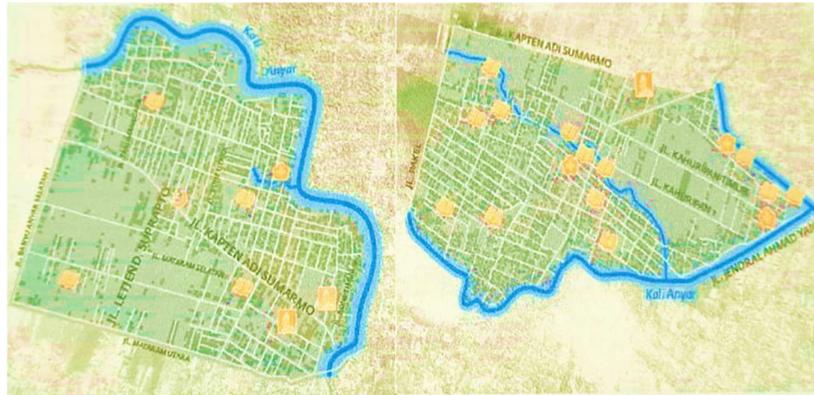
**Kata Kunci:** Nyeri Punggung Bawah, Ergonomis, NPB

## **PENDAHULUAN**

Puskesmas Banyuanyar didirikan pada tahun 1993 yang berlokasi di Jl. Bone Utama No. 38, Kelurahan Banyuanyar, Kecamatan Banjarsari, Telp. (0271) 711244, dengan titik koordinat X: -7.537746 dan Y: 110.808374. Puskesmas Banyuanyar memiliki beberapa puskesmas pembantu, yaitu Puskesmas Pembantu Sumber, serta wilayah binaan 2 kelurahan yaitu Kelurahan Banyuanyar dan Kelurahan Sumber dengan luas total 2,55 km<sup>2</sup> yang seluruhnya merupakan daratan. Dimana batas wilayah binaan Puskesmas Banyuanyar ini pada sebelah utara berbatasan dengan wilayah kerja Kabupaten Boyolali, di sebelah selatan berbatasan dengan wilayah kerja Puskesmas Manahan, di sebelah timur berbatasan dengan wilayah kerja Puskesmas Gambirsari, dan di barat berbatasan dengan wilayah kerja Kabupaten Karanganyar.

Peran fisioterapi dalam komunitas masyarakat di kelurahan Sumber ini merupakan upaya promotif yang dilakukan layanan fisioterapi untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat berupa memelihara dan meningkatkan gerak dan fungsi tubuh dengan sasaran layanan adalah orang yang sehat agar tidak terkena penyakit. Pemberian informasi melalui penyuluhan kesehatan sebagai bagian dari promosi kesehatan agar mampu meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan. Pengetahuan tersebut diharapkan dapat meningkatkan sikap terhadap kesehatan masyarakat, dan selanjutnya berakibat terhadap perubahan praktik hidup sehat. Lalu upaya preventif yang dilakukan layanan fisioterapi yaitu pencegahan terhadap gangguan gerak serta keterbatasan fungsi, ketidakmampuan individu yang berpotensi untuk mengalami gangguan gerak dan fungsi tubuh akibat faktor kesehatan, sosial ekonomi, maupun gaya hidup salah satunya yaitu dengan memberikan penyuluhan. Serta upaya kesehatan kuratif yang merupakan sebuah usaha medis yang dilakukan untuk menyembuhkan atau mengurangi rasa sakit yang diderita seseorang. Termasuk dalam tindakan ini adalah mengenal dan mengetahui jenis penyakit pada tingkat awal serta mengadakan tindakan yang tepat dan segera.

Jumlah penduduk di wilayah binaan Puskesmas Banyuanyar tahun 2022 adalah 33.819 jiwa, yang terdiri atas 17.043 laki-laki dan 16.776 perempuan. Berikut merupakan peta wilayah binaan Puskesmas Banyuanyar.



Sumber: Profil UOBF Puskesmas Banyuwangi, 2022.

**Gambar 1. Peta Wilayah Binaan Puskesmas Banyuwangi**

Setiap individu mengalami proses penuaan terlihat dari penurunan fungsi tubuh secara bertahap dan tidak dapat dihindari. Hal ini dipengaruhi suatu kondisi tertentu seperti penyakit, lingkungan fisik dan tidak sehat atau pengaruh stress. Semakin bertambahnya usia, tubuh secara alamiah akan mengalami perubahan bentuk fisik dan penurunan fungsi tubuh sehingga kualitas hidup menjadi terganggu (Aminurrahman et al. 2022).

Terdapat 10 besar data sebaran penyakit yang ada di Puskesmas Banyuwangi ini diantaranya yang paling tinggi yaitu nyeri punggung bawah (*low back pain*) yang disebabkan myalgia. Mayoritas masyarakat di Puskesmas Banyuwangi ini bekerja sebagai ibu rumah tangga, pedagang, wiraswasta, dan buruh harian lepas. Nyeri punggung bawah yang dialami oleh masyarakat di sini disebabkan karena faktor postur pada saat bekerja yang salah, dan banyaknya aktivitas tanpa adanya kebiasaan untuk berolahraga menyebabkan otot yang digunakan terus-menerus melemah dan berakhir pada nyeri punggung bawah. Pada tahun 2022 pasien fisioterapi di Puskesmas Banyuwangi terdapat 330 pasien diantaranya 95 orang dengan kasus LBP, dan pada tahun 2023 hingga hari ini terjadi peningkatan jumlah pasien fisioterapi menjadi 468 diantaranya 122 orang dengan kasus LBP.

Nyeri punggung bawah merupakan gangguan muskuloskeletal akibat ergonomi yang salah, nyeri punggung bawah di definisikan sebagai nyeri yang lokasinya antara batas costae dan lipatan gluteau inferior yang berlangsung lebih dari satu, bisa disertai dengan nyeri kaki atau mati rasa tetapi tidak termasuk rasa sakit yang terkait dengan menstruasi dan kehamilan (Fitrianti, Fitriati, and Rahmanto 2023)

Sebuah studi menunjukkan prevalensi LBP yang tinggi di antara individu lanjut usia, berkisar antara 21,7% hingga 75%. LBP terjadi pada 43% pria dan wanita, berbeda dari rata-rata prevalensi global, yaitu 31% (Saraswati et al. 2023).

Pada kasus LBP yang mengakibatkan penderita mengalami hambatan/gangguan fungsi dan gerak anggota tubuh maka dibutuhkan peran fisioterapis untuk menjadikan setiap individu bergerak aktif dan produktif sehingga mendapatkan kualitas hidup yang setinggi-tingginya. Pelayanan fisioterapi komunitas ini memberikan pelayanan kesehatan gerak dan fungsi tubuh kepada individu dan/atau kelompok, yang bersifat umum dengan pengutamaan pelayanan pengembangan dan pemeliharaan melalui pendekatan promotif, preventif, dan kuratif tanpa mengesampingkan pemulihan dengan pendekatan rehabilitatif.

Upaya promotif dan preventif yang merupakan upaya sosialisasi kepada masyarakat dan upaya pencegahan nyeri punggung bawah pada masyarakat Banyuanyar dapat diusahakan dengan berbagai macam cara sehingga masyarakat yang belum pernah merasakan nyeri punggung bawah dapat menjaga punggungnya dengan baik, dilakukan sejak dini agar masa tuanya tidak merasakan hal tersebut dengan cara diberikan penyuluhan tentang pentingnya kesehatan punggung bawah yang akan sangat berdampak pada keberlangsungan hidup dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari. Upaya pencegahan ini dapat dilakukan melalui kegiatan penyuluhan di pos lansia, penyuluhan puskesmas dan penyuluhan pada saat posbindu.

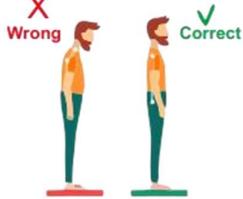
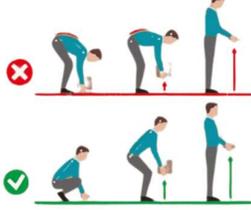
Kemudian upaya rehabilitatif yang berupa penatalaksanaan fisioterapi yang bertujuan agar memberi edukasi dan program latihan yang dapat dilakukan sendiri pada saat di rumah tanpa pengawasan fisioterapis seperti latihan McKenzie Exercise untuk menguatkan otot punggung dan merelaksasikan otot perut, serta William Flexion Exercise bertujuan untuk menyeimbangkan otot-otot fleksor postural dan otot-otot ekstensor postural sehingga mengurangi tekanan akibat beban tubuh pada sendi faset, meningkatkan ekstensibilitas jaringan lunak di daerah dorsolumbal, membuka foramen intervertebralis, serta bermanfaat untuk mengoreksi postur tubuh yang salah.

Sebelumnya untuk di Puskesmas Banyuanyar ini belum ada program fisioterapi yang spesifik pada kasus nyeri punggung bawah karena belum pernah dilakukan sosialisasi dan screening, sehingga masyarakat kurang memahami tentang nyeri pada punggung bawah yang biasa banyak masyarakat rasakan. Maka dari itu, dalam penanganan kasus nyeri punggung bawah diperlukan kerjasama antara masyarakat, kader, bersama dengan tenaga kesehatan sehingga dapat dilakukan penatalaksanaan fisioterapi pada nyeri punggung bawah dan meningkatkan kesadaran masyarakat untuk segera dilakukan penanganan apabila kondisi penderita semakin memburuk.

Perencanaan program pelayanan fisioterapi yang akan dilakukan adalah bersifat promotif, preventif, dan kuratif. Program promotif, preventif dan rehabilitatif yang merupakan tahap dari pelaksanaan kegiatan merupakan sosialisasi kepada masyarakat dengan tujuan

memberikan wawasan kepada setiap individu yang hadir terkait pentingnya menjaga dan merawat kesehatan punggung bawah salah satunya adalah dengan menjaga berat badan ideal sehingga dapat mencegah nyeri punggung bawah di masa depan, dan juga pencegahan memburuknya nyeri apabila sudah ada yang menderita nyeri punggung bawah, sehingga masyarakat mengetahui dampak positif yang akan dirasakan bahwa memiliki punggung bawah yang sehat akan membuat kualitas hidup yang baik sepanjang hidupnya. Selain itu masyarakat akan diberikan edukasi lain berupa penyebab dan faktor resiko seperti bentuk punggung bawah dari bawaan lahir, obesitas, pernah terjatuh atau mengalami kecelakaan, proses penuaan, masalah pada saraf, merokok, ataupun pekerjaan yang banyak menunduk, duduk/berdiri dalam waktu lama, serta mengangkat beban berat. Tanda dan gejala yang harus diwaspadai, pencegahan nyeri punggung bawah, dan bagaimana cara beraktivitas dengan posisi ergonomis agar dapat menjaga kesehatan punggung bawah dan mencapai kualitas hidup yang baik. Kemudian dilakukan serangkaian kegiatan penanganan fisioterapi berupa William Flexion Exercise dan McKenzie Exercise agar dapat mengembalikan para penderita nyeri punggung bawah sehingga dapat beraktivitas dengan nyaman dan tanpa keluhan, juga tidak mendapatkan keluhan lain di masa yang akan datang. Setelah sosialisasi tersebut selesai disampaikan, sebelum diberikan penanganan fisioterapi, terlebih dahulu dilakukan pemeriksaan nyeri punggung bawah dengan tes spesifik yaitu tes *Lassegue* dan tes *Sacro Iliac Joint Distraction*.

Tabel 1. Posisi Ergonomis dan Manfaatnya

No.	Posisi Ergonomis Sehari-Hari	Manfaat
1.		<p>Duduk dengan tegak akan menyebabkan kestabilan antara otot yang bekerja, baik itu otot bagian depan badan maupun bagian belakang badan. Apabila duduk dengan postur yang bungkuk, hal tersebut dapat menyebabkan punggung bawah mudah lelah dan berakhir nyeri punggung bawah.</p>
2.		<p>Postur pada saat mengemudi yang baik akan menyebabkan tulang punggung lebih terjaga dan tidak mudah lelah, sehingga menghindari dampak perubahan posisi tulang belakang yang akan menyebabkan nyeri punggung bawah.</p>
3.		<p>Berdiri dengan tegak akan menjaga punggung bawah dari nyeri di kemudian hari.</p>
4.		<p>Mengangkat beban dengan menjaga tulang punggung bawah tetap lurus akan menghindari penjepitan saraf yang dapat terjadi di punggung bawah.</p>

Sumber Gambar: PDF Leaflet RSPON

Berikut rundown acara penyuluhan di Posyandu Seruni RW 08, Kelurahan Sumber, Kecamatan Banjarsari, Kota Surakarta.

**Tabel 2. Rundown Acara**

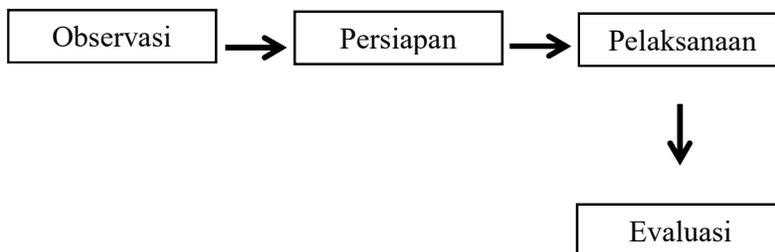
No.	Waktu	Kegiatan	Keterangan
1.	15.00 – 15.30	Pendaftaran peserta kegiatan	Mahasiswa Profesi Fisioterapi dan Kader Posyandu menyambut kehadiran peserta
2.	15.30 – 15.40	Pembukaan dan sambutan	Pengurus posyandu lansia memberikan sambutan
3.	15.40 – 16.00	Pemeriksaan kesehatan (berat badan & tekanan darah)	Mahasiswa Profesi Fisioterapi
4.	16.00 – 16.10	Pembagian dan pengerjaan soal pre-test	Pertanyaan seputar nyeri punggung bawah
5.	16.10 – 16.30	Pembagian leaflet dan penyampaian materi nyeri punggung bawah, berikut sesi tanya jawab	Penjelasan materi nyeri punggung bawah dan penatalaksanaannya disampaikan oleh mahasiswa profesi fisioterapis
6.	16.30 – 16.40	Persiapan pemberian edukasi exercise untuk nyeri punggung bawah	Kader posyandu memastikan peserta siap ditempat yang telah disediakan
7.	16.40 – 17.10	Pelaksanaan exercise untuk nyeri punggung bawah	Latihan dipandu oleh mahasiswa profesi fisioterapis di depan dengan di ikuti oleh peserta yang hadir
8.	17.10 – 17.30	Evaluasi hasil exercise, serta pembagian dan pengerjaan soal post-test	Evaluasi di lakukan dengan maksud mengerti akan gerakan exercise dan manfaat dari gerakan exercise yang benar.
9.	17.30 – 17.40	Penutupan acara	Ditutup oleh kader pengurus posyandu lansia

Dengan diadakannya program ini di Posyandu Lansia Seruni RW 08 Sumber, penulis berharap masyarakat akan mendapatkan peningkatan wawasan, perubahan pola beraktivitas pada setiap individu, dan sadar akan merawat kesehatan punggung bawah pribadi maupun keluarga dan orang sekitar sehingga pada kualitas hidupnya akan baik pada masa depannya kelak. Selain itu, penulis berharap dengan terpublikasinya artikel ini dalam jurnal pengabdian masyarakat dapat memberikan inspirasi bagi para pembaca untuk memberikan kontribusinya kepada masyarakat, khususnya untuk di daerah yang terdapat banyak penderita nyeri punggung bawah. Penulis juga berharap agar masyarakat dapat memilih fisioterapi sebagai tindakan yang diperlukan apabila terjadi nyeri punggung bawah dan tidak melakukan terapi alternatif dipijat/diurut agar mencegah kerusakan yang lebih parah pada punggung bawahnya.

Metode Puskesmas berbasis informasi dan edukasi dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai nyeri punggung bawah. Peningkatan pengetahuan masyarakat terhadap nyeri punggung bawah menyebabkan masyarakat mampu berpikir secara mendalam dan mengetahui permasalahan nyeri punggung bawah yang dialaminya, sehingga mampu dalam mengurangi faktor risiko nyeri punggung bawah (Nesa and Muliartini 2023).

## METODE

Metode pelaksanaan kegiatan berupa penyuluhan, pemeriksaan, dan penanganan untuk nyeri punggung bawah yang berlokasi di wilayah binaan Puskesmas Banyuwangi, tepatnya di Posyandu Lansia Seruni RW 08 Kelurahan Sumber. Program ini dilaksanakan pada Senin, 9 Oktober 2023 dengan menyertakan leaflet sebagai media penyuluhannya. Dilakukan persiapan secara langsung dengan serangkaian tahapan yaitu dimulai dengan tahapan observasi, persiapan, pelaksanaan, dan tahapan evaluasi.



**Gambar 2. Alur Kegiatan**

## HASIL

Pelaksanaan dimulai dengan persiapan pasien dengan memeriksa tekanan darah dan mengukur berat badannya, lalu mengerjakan soal pre-test untuk mengukur tingkat pemahaman dari pasien yang akan diperiksa dan ditangani keluhan nyeri punggung bawahnya. Setelah itu diberikan leaflet berupa informasi mengenai nyeri punggung bawah dan diberikan penyuluhan tentang cara merawat kesehatan punggung bawah lalu dilakukan pemeriksaan nyeri dengan tes spesifik yaitu tes *Lassegue* dan tes *Sacro Iliac Joint Distraction*. Selanjutnya dilakukan penanganan fisioterapi berupa *McKenzie Exercise* dan *William Flexion Exercise*. Terakhir dilakukan post test sebagai evaluasi dari pemahaman yang telah disosialisasikan. Berikut merupakan beberapa dokumentasi kegiatan ini.



**Gambar 2. Pemaparan Materi**

Pada gambar tersebut, dapat dilihat bahwa penulis sedang melakukan pemaparan materi dengan leaflet terkait nyeri punggung bawah kepada masyarakat yang hadir di Posyandu Lansia Seruni Kelurahan Sumber RW 08, Kecamatan Banjarsari, Kota Surakarta.

Penyuluhan ini bertemakan nyeri punggung bawah dikarenakan prevalensi penderita nyeri punggung bawah di Puskesmas Banyuwangi merupakan diagnosa yang paling banyak yaitu 122 orang dari 468 pasien fisioterapi. Dengan demikian, sosialisasi untuk memberikan edukasi terkait nyeri punggung bawah amat sangat diperlukan sehingga masyarakat dapat merawat kesehatan punggung bawah dan menjaga pola ergonomis pada saat bekerja untuk dapat mengatasi permasalahan tersebut.

Pada penyuluhan yang dilakukan, penulis memberikan informasi terkait pengertian, penyebab dan faktor resiko, cara pencegahan nyeri punggung bawah, dan penanganan fisioterapi terhadap nyeri punggung bawah.



**Gambar 3. Pemeriksaan Nyeri Punggung Bawah**

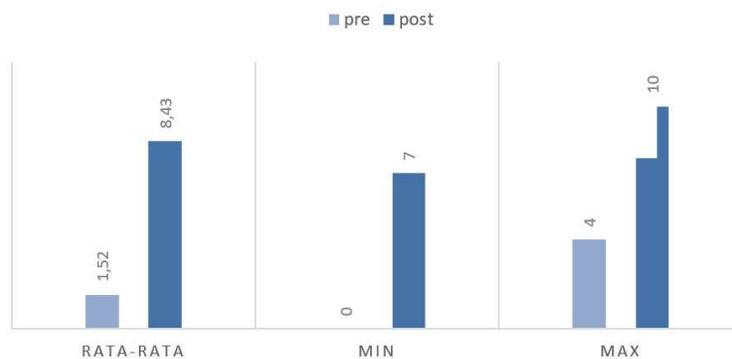
Pada gambar di atas, terlihat bahwa penulis sedang melakukan pemeriksaan nyeri punggung bawah dengan *Lassegue test* pada masyarakat yang hadir di posyandu lansia dan merasakan nyeri pada punggung bawah.



Gambar 4. Penanganan Fisioterapi

Gambar tersebut memperlihatkan bahwa penulis memberikan penanganan fisioterapi berupa *McKenzie Exercise*. Tujuannya adalah dapat mengurangi keluhan-keluhan yang dirasakan penderita nyeri punggung bawah.

#### HASIL PRE DAN POST TEST OA



Gambar 5. Grafik Hasil Pre dan Post Test Pengetahuan LBP

Pada grafik tersebut dapat dilihat bahwa lembar yang diisi oleh 43 masyarakat yang hadir di posyandu lansia pada lembar *pre-test* rata-ratanya sebesar 1,52 dan *post-test* rata-ratanya adalah 8,43. Sedangkan nilai *pre-test* dapat menjawab pertanyaan dengan hasil paling rendah 0 dan tertinggi 4. Lalu untuk *post-test* pertanyaan yang dapat dijawab paling rendah 7 dan paling tinggi 10. Ini berarti bahwa adanya peningkatan pada nilai tertinggi dari hasil tes yang telah dilakukan pada masyarakat yang hadir di Posyandu Lansia Seruni RW 08.

## **DISKUSI**

Berisi deskripsi tentang diskusi hasil pengabdian masyarakat, diskusi teoritik yang relevan dengan temuan hasil pengabdian masyarakat. Juga mendiskusikan tentang temuan teoritis dari proses pengabdian mulai awal sampai terjadinya perubahan sosial. Pembahasan hasil pengabdian masyarakat ini dikuatkan dengan referensi dan perspektif teoretik yang didukung dengan *literature review* yang relevan. Referensi menggunakan *Turabian Style*. (Times New Roman, size 12, Spacing: before 6 pt; after 0 pt, Line spacing: 1)

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan penyuluhan berupa promosi kesehatan tentang nyeri punggung bawah pada masyarakat yang hadir di Posyandu Lansia Seruni RW 08 didapatkan hasil terkait nyeri punggung bawah serta penanganannya. Audiens juga secara aktif untuk memberikan pertanyaan kepada pemateri. Antusias dan keingintahuan audiens mengenai nyeri punggung bawah serta penatalaksanaan fisioterapi pada kasus nyeri punggung bawah sangat tinggi. Sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat membantu dalam mengurangi serta mencegah keluhan pada nyeri punggung bawah.

## **KESIMPULAN**

Setelah dilakukan pengabdian yang dilakukan pada masyarakat yang hadir di Posyandu Lansia Seruni RW 08, Kelurahan Sumber, Kecamatan Banjarsari, Kota Surakarta ini mengalami peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi melalui leaflet dan penjelasan yang telah dipaparkan oleh penulis. Serta mereka merasakan nyaman dan lebih baik pada pinggangnya setelah dilakukan penanganan fisioterapi.

Pentingnya program yang dilakukan kali ini agar dapat dilakukan secara rutin pada masyarakat di bawah Puskesmas mengenai fisioterapi bagi keluhan-keluhan yang dirasakan masyarakat. Masyarakat juga dapat melakukan pola ergonomis yang dapat diterapkan pada kegiatan sehari-hari untuk merawat punggung bawah sehingga dapat mencegah nyeri punggung bawah. Kemudian apabila rasa nyeri di punggung bawah tidak menghilang dan semakin memburuk, masyarakat dapat segera memeriksakan diri ke Puskesmas Banyuanyar untuk mendapatkan diagnosis dan tindakan fisioterapi lebih lanjut.

## **PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS**

Ucapan terima kasih kepada Bapak Farid Rahman SSt. FT., Ftr., M.Or. sebagai pembimbing akademik selama menempuh pendidikan Profesi Fisioterapi, anggota Posyandu Seruni RW 08 Sumber, beserta seluruh perangkat Posyandu Seruni RW 08 Sumber yang telah bersedia dalam mengikuti program penyuluhan yang telah diadakan sehingga penyuluhan ini

dapat terlaksana dengan baik. Terima kasih kepada seluruh anggota kelompok pengabdian masyarakat ini yang telah memberikan kontribusi yang besar sehingga dapat terlaksana dengan baik. Penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam naskah ini, maka dari itu penulis mengharapkan saran dan masukan yang mendukung guna tersempurnanya naskah pengabdian masyarakat ini.

#### **DAFTAR REFERENSI**

- Aminurrahman, Fatih, Hanni Nur Hasannah, Inayah Humaira, Kuncoro Farid Alharfian, Laelatul Ummami, Nia Kurniawati, Ari Sudarsono, and Achwan. 2022. "Edukasi Dan Lathan Feldenkrais Dapat Menurunkan Nyeri Akibat Nyeri Punggung Bawah Pada Lansia Di Desa Lulut RT/RW. 001/005." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Fisioterapi Dan Kesehatan Indonesia* 1, no. 1 (June): 64–71.
- Fitrianti, Aprilia Nur, Nurul Fitriati, and Safun Rahmanto. 2023. "Upaya Meningkatkan Pengetahuan Tentang Low Back Pain Pada Anggota Nasyiatul Aisyiyah Sukodadi Lamongan." *Jurnal ABDIMAS-KU: Jurnal Pengabdian Masyarakat Kedokteran* 2, no. 2 (May): 37. <https://doi.org/10.30659/abdimasku.2.2.37-42>.
- Nesa, Udayani, and Muliartini. 2023. "Peningkatan Pengetahuan Dan Pelatihan Pencegahan Low Back Pain Pada Lansia." *Journal WMMJ Warmadewa Minesterium Medical Journal* 2, no. 1: 2023.
- Saraswati, P A S, A Wibawa, M H S Nugraha, and S A P Thanaya. 2023. "Evaluasi Dan Sosialisasi Postur Tubub Dan Risiko Terjadinya Low Back Pain; Pelatihan Home Based Exercise; Serta Pelayanan Fisioterapi Pada Lansia." Badung.