



Sosialisasi dan Edukasi Pencegahan Nyeri Punggung Bawah (*Low Back Pain*)

**Dedi Irawandi^{1*}, Nuh Huda², Christina Yuliastuti³, Ceria Nurhayati⁴, Nur Muji Astuti⁵,
Imroatul Farida⁶, Dul Majid⁷, Sri Wahyu Wilujeng⁸, Andan Peristik Didayana⁹**

^{1, 5}, Program Studi D3 Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya

^{2,4} Program Studi Pendidikan Profesi Ners Stikes Hang Tuah Surabaya

^{3,6,7,8,9} Program Studi S1 Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya

*Corresponding Author e-mail: dediirawandi@stikeshangtuah-sby.ac.id

Received: 24 Juli 2025. Revised: 22 Agustus 2025 Accepted: 16 September 2025

ABSTRACT

LBP is an abbreviation for Low Back Pain, or in Indonesian known as lower back pain or lower back pain, which is a feeling of pain, soreness, or stiffness in the back area between the last rib to the buttocks, which can be caused by problems with the muscles, nerves, spine, or surrounding soft tissue. Several factors associated with the occurrence of low back pain include muscle problems, heavy activity, incorrect posture, spinal structure problems (pinched nerves, spinal stenosis, scoliosis, spondylolisthesis), arthritis, injuries, infections, tumors, kidney stones, and other medical conditions such as endometriosis and stress, triggered by risk factors such as obesity, lack of exercise, and age. Based on observations and observations in the fishing community in Gisik Cemandi Village, it was found that more than 60.7% of fishermen suffer from low back pain. Through a community service program, outreach and education about low back pain and low back pain exercises were carried out, aimed at increasing public knowledge about low back pain and low back pain exercises. The education and Low Back Pain exercises that have been carried out have had a positive impact on the health of the community in the area where previously the community did not understand how to prevent and the signs and symptoms of low back pain, as well as the movements of Low Back Pain exercises.

Keywords: Education, Low Back Pain

ABSTRAK

LBP adalah singkatan dari Low Back Pain, atau dalam Bahasa Indonesia dikenal sebagai nyeri punggung bawah atau sakit pinggang bawah, yaitu rasa nyeri, pegal, atau kaku di area punggung antara tulang rusuk terakhir hingga lipatan bokong, yang bisa disebabkan oleh masalah otot, saraf, tulang belakang, atau jaringan lunak di sekitarnya. Beberapa faktor yang terkait dengan kejadian nyeri punggung bawah (*Low Back Pain*) yaitu masalah otot, aktivitas berat, salah postur, masalah struktur tulang belakang saraf kejepit, stenosis spinal, skoliosis, spondylolisthesis), radang sendi (arthritis), cedera, infeksi, tumor, batu ginjal, hingga kondisi medis lain seperti endometriosis dan stres, dipicu oleh faktor risiko seperti obesitas, kurang olahraga, dan usia. Berdasarkan hasil observasi dan pengamatan pada masyarakat nelayan di Desa Gisik Cemandi diperoleh lebih dari 60,7% nelayan menderita nyeri punggung bawah (*Low Back Pain*). Melalui program pengabdian kepada masyarakat, dilakukan sosialisasi dan edukasi tentang nyeri punggung bawah (*Low Back Pain*) dan senam *Low Back Pain* yang bertujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang nyeri punggung bawah (*Low Back Pain*) dan senam *Low Back Pain*. Edukasi dan senam *Low Back Pain* yang sudah dilakukan memberikan dampak positif bagi kesehatan masyarakat di wilayah tersebut yang sebelumnya masyarakat kurang memahami cara pencegahan dan tanda gejala nyeri punggung bawah (*Low Back Pain*), begitu pula dengan gerakan-gerakan senam *Low Back Pain*.

Kata kunci: Edukasi, Nyeri Punggung Bawah



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Nyeri punggung bawah merupakan salah satu penyakit yang diakibatkan oleh pekerjaan. Nyeri ini dirasakan pada bagian punggungbawah yang bersumber pada tulang belakang daerah spinal, saraf, otot, dan struktur lainnya yang terdapat pada daerah tersebut. Nyeri punggung bawa juga dapat disebabkan oleh adanya penyakit ataupun kelainan yang berasal dari luar spinal, contohnya penyakit atau kelainan testis dan ovarium, dapat juga disebabkan dari posisi tubuh salah pada saat melakukan pekerjaan (Kumbea et al., 2021).

Prevalensi penderita nyeri punggung bawah mencapai 3,71%, menjadikannya kondisi peringkat kedua setelah influenza, dengan angka ini ditemukan pada 12.914 orang sampel dalam survei tersebut, namun prevalensi bisa sangat bervariasi tergantung populasi spesifik (Indonesia, 2023).

Faktor yang mempengaruhi terjadinya nyeri punggung bawah yaitu masalah otot, aktivitas berat, salah postur, masalah struktur tulang belakang saraf kejepit, stenosis spinal, skoliosis, spondylolisthesis), radang sendi (arthritis), cedera, infeksi, tumor, batu ginjal, hingga kondisi medis lain seperti endometriosis dan stres, dipicu oleh faktor risiko seperti obesitas, kurang olahraga, dan usia (Wahab, 2019). Aktivitas fisik sangat penting untuk menjaga kesehatan jantung dan pembuluh darah, termasuk bagi penderita nyeri punggung bawah. Aktivitas fisik dalam penanganan nyeri punggung bawah dapat diberikan dengan latihan menggunakan metode William Flexi Exercise. Latihan ini efektif untuk menurunkan nyeri dan meningkatkan lingkup gerak sendi (Rizqi & Putra, 2021).

METODE PELAKSANAAN

Program ini dilaksanakan di Desa Gisik Cemandi Kecamatan Sedati Kabupaten Sidoarjo pada tanggal 6 Desember 2025.

ALAT dan BAHAN

Peralatan yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu:

a. Media

- ✓ Power point
- ✓ Leaflet
- ✓ Banner

b. Alat Pendukung

- ✓ LCD dan Proyektor
- ✓ Microphone



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

- ✓ Speaker

Pembentukan Tim Pelaksana Kegiatan

Ketua pelaksana pengabdian masyarakat menunjuk beberapa anggota pelaksana untuk membantu jalannya kegiatan pengabdian. Anggota yang dilibatkan berasal dari dosen pengajar prodi Keperawatan.

Observasi Lapangan

Panitia berkoordinasi dengan kader para nelayan setempat dengan bentuk kunjungan untuk melakukan identifikasi permasalahan yang ada di desa Gisik Cemandi kemudian mencari solusi bagi masalah tersebut dengan melihat potensi para nelayan.

Izin Pelaksanaan

Ketua pelaksana kegiatan berkunjung ke Desa Gisik Cemandi yang menjadi mitra untuk meminta izin pelaksanaan kegiatan sosialisasi meliputi penentuan lokasi, waktu kegiatan, jumlah masyarakat yang diundang serta kebutuhan-kebutuhan pendukung yang diperlukan dalam program kegiatan pengabdian masyarakat.

Sosialisasi Program dan Penyuluhan

Kegiatan dimulai dengan pengurusan proses perizinan kepada pihak Desa Gisik Cemandi, dilanjutkan dengan berkomunikasi serta berdiskusi dengan kader para nelayan di wilayah Desa Gisik Cemandi. Tim pengabmas mempersiapkan bahan dan materi, tempat pelaksanaan pengabmas dan kontribusi lainnya. Peserta penyuluhan adalah para nelayan yang berada di Desa Gisik Cemandi. Sebelum dilakukan penyuluhan sebelumnya diberikan kuesioner terlebih dahulu kepada audiens, kegiatan penyuluhan diawali dengan pemberian materi dalam bentuk PPT edukasi tentang Nyeri Punggung Bawah. Proses berjalan lancar, diskusi berlangsung baik dan mendapatkan kesamaan persepsi dalam proses diskusi. Setelah diberikan penyuluhan dibagikan kuesioner lagi kepada audiens untuk mengetahui apakah semua nelayan sudah mengerti tentang Nyeri Punggung Bawah.

Evaluasi Program

Adapun evaluasi yang dilakukan dengan indikator dan rancangan evaluasi diperoleh sebagai berikut:

1. Jumlah peserta yang hadir adalah para nelayan dengan jumlah kehadiran 100%
2. Keantusiasan peserta penyuluhan sangat jelas dimana seluruh peserta terlibat aktif selama kegiatan berlangsung
3. Evaluasi terhadap kegiatan penyuluhan secara umum berjalan dengan baik dan memuaskan peserta maupun tim pelaksana



Metode yang digunakan

Untuk merealisasikan tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini, penulis menggunakan metode *pre-post one group design*, dengan beberapa tahap. Pertama: pembentukan tim pelaksana pengabdian, dari ketua dan anggota. Kedua : Observasi lapangan atau survei lokasi. Ketiga : Perizinan sekaligus sosialisasi program. Keempat: Kegiatan sosialisasi program berupa penyampaian edukasi tentang Nyeri Punggung Bawah. Pada tahap ini dilakukan beberapa kegiatan, antara lain:

1. Penyebaran kuesioner (pre test)
2. Penyampaian materi edukasi Nyeri Punggung Bawah
3. Penyebaran kuesioner (post test)
4. Pembagian leaflet materi edukasi Nyeri Punggung Bawah
5. Pembagian hadiah

PEMBAHASAN

Hasil identifikasi masalah

Tabel 1. Penderita Nyeri Punggung Bawah

No	Jenis Kelamin	Usia (Tahun)	Jumlah (orang)	Status Kesehatan	Percentase (%)
1	Laki-Laki	47 50	20 10	Nyeri Punggung Bawah Nyeri Punggung Bawah	66,6 33,4
	Jml		30		100

Berdasarkan data pada tabel 1, dari 30 orang laki-laki terdapat 20 laki-laki dengan usia 47 tahun yang menderita nyeri punggung bawah begitu pula pada laki-laki dengan usia 50 tahun, terdapat 10 orang laki-laki yang menderita Nyeri Punggung Bawah. Nyeri punggung bawah atau Low Back Pain adalah nyeri yang dirasakan di daerah punggung bawah, diantara sudut iga paling bawah sampai sakrum. Daerah nyeri yang berasal dari bagian punggung bawah dapat dirujuk ke daerah lainatau sebaliknya apabila nyeri yang berasal dari daerah lain dirasakan di bagian punggung (referred pain). Low back pain memiliki 2 kategori yaitu akut dan kronis. Low back pain akut terjadi dibawah 6 sedangkan low back pain kronis bila nyeri dalam satu serangan menetap lebih dari 12 minggu (Boy et al., 2021).

Data tabel 1 menunjukan bahwa dari jumlah 30 orang mengalami Nyeri Punggung Bawah. Dari hasil tabulasi kuesioner diperoleh data bahwa para nelayan yang mengalami Nyeri Punggung Bawah akibat sering mengangkat barang berat seperti hasil tangkapan ikan, mengangkat jaring ikan dan box wadah ikan, jarang berolahraga dan kurangnya pengetahuan tentang Nyeri Punggung Bawah. Warga berasumsi bahwa aktifitas tersebut tidak berkaitan dengan kejadian Nyeri Punggung



Bawah. Nyeri Punggung Bawah dapat terjadi karena salah posisi saat angkat benda berat, bertambahnya usia, gaya hidup (Amalia Masloman et al., 2018).

Olahraga teratur mampu memacu jantung bekerja secara optimal, karena hal itu mampu meningkatkan kebutuhan energi, jaringan dan organ, sehingga dapat meningkatkan aliran balik vena sehingga menyebabkan volume sekuncup yang akan langsung meningkatkan curah jantung. Lakukan gaya hidup sehat dengan tetap aktif bergerak ringan (jalan kaki, yoga), jaga postur tegap saat duduk atau berdiri, lakukan peregangan, jaga berat badan ideal, hindari merokok, kelola stres, dan gunakan kompres hangat, serta teknik mengangkat yang benar agar mengurangi tekanan pada tulang belakang. Istirahat total tidak dianjurkan, tetapi bergerak penting untuk pemulihan (Hutasuhut et al., 2021).

Nyeri punggung bawah jika tidak ditangani dapat mencakup nyeri kronis, penurunan fungsi fisik (kelemahan/lumpuh pada kaki), gangguan buang air besar/kecil, masalah tidur, hingga masalah psikologis seperti depresi atau kecemasan, bahkan kondisi serius seperti sindrom cauda equina atau ketergantungan obat, yang semuanya menurunkan kualitas hidup secara signifikan (Noli et al., 2021).



Gambar 1. Edukasi peningkatan kesehatan para nelayan tentang Nyeri Punggung Bawah

KESIMPULAN

Hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan pada tanggal 6 Desember 2025 di Desa Gisik Cemandi. Dari hasil Pre test yang dilakukan bahwa dari 30 responden para nelayan belum mengerti dan tidak mengetahui tentang Nyeri Punggung Bawah. Setelah itu pengabdi memberikan edukasi tentang Nyeri Punggung Bawah. Setelah diberikan edukasi, tim pengabdi melakukan post test dengan memberikan kuesioner kembali tentang Nyeri Punggung Bawah. Didapatkan hasil post test bahwa sebanyak 30 responden mengerti tentang Nyeri Punggung Bawah. Berdasarkan



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

hasil program pengabdian masyarakat yang sudah dilaksanakan didapatkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan pada para nelayan tentang Nyeri Punggung Bawah.

Saran

Kegiatan penyuluhan ini bisa di optimalkan dan dilaksanakan secara berkelanjutan sehingga mampu meningkatkan pengetahuan dan kesehatan pada masyarakat daerah pesisir khususnya di wilayah Desa Gisik Cemandi.

Ucapan Terimakasih

Terima kasih disampaikan kepada kepala Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Stikes Hang Tuah Surabaya dan Super Tim.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia Masloman, S., T Kawatu, P. A., & Wowor, R. (2018). Hubungan Antara Umur Dan Sikap Kerja Dengan Keluhan Nyeri Punggung Pada Kelompok Nelayan Di Desa Kalasey Kecamatan Mandolang Kabupaten Minahasa. *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 7(5). <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/kesmas/article/view/22429>
- Boy, P., Siahaan, C., Pane, Y., & Rizki, H. (2021). Faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Nelayan Udang Di Belawan Sicanang Medan Belawan. *Jurnal Kesmas Prima Indonesia*, 5(2), 1–9. <https://doi.org/10.34012/JKPI.V3I2.1791>
- Hutasuhut, R. O., Lintong, F., & Rumampuk, J. F. (2021). Hubungan Lama Duduk Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah. *EBiomedik*, 9(2), 160–165. <https://doi.org/10.35790/EBM.V9I2.31808>
- Indonesia, S. K. (2023). *Kementerian Kesehatan Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan*.
- Kumbea, N. P., Sumampouw, O. J., & Asrifuddin, A. (2021). Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Nelayan. *Indonesian Journal of Public Health and Community Medicine*, 2(1), 021–026. <https://doi.org/10.35801/IJPHCM.2.1.2021.33580>
- Noli, F. J., Sumampouw, O. J., & Ratag, B. T. (2021). Usia, Masa Kerja Dan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Buruh Pabrik Tahu. *Indonesian Journal of Public Health and Community Medicine*, 2(1), 015–020. <https://doi.org/10.35801/IJPHCM.2.1.2021.33578>
- Rizqi, A. S., & Putra, Y. W. (2021). Penyuluhan Kesehatan Penanganan Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain) di Krakitan Bayat Klaten. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 4(3). <https://doi.org/10.29303/JPMPI.V4I3.935>
- Wahab, A. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain) Pada Nelayan Di Desa Batu Karas Kecamatan Cijulang Pangandaran. *Biomedika*, 11(1), 35–40. <https://doi.org/10.23917/BIOMEDIKA.V11I1.7599>



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](#).