JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Journal Homepage: www.indojurnal.com/index.php/aksikita

eISSN 3090-1294 & pISSN 3089-8145

doi.org/10.63822/aksikita.v2i6.5572

Vol. 2, No. 6, Tahun 2026

Hal. 4212-4218

Screening dan Edukasi Fisioterapi sebagai Upaya Pencegahan Keluhan *Low Back Pain* pada Komunitas Remaja

Nor Firdha[1], Novrizal Nazril Alfarizi[2], Muhammad Abrar[3], Refania Naylun Najah[4], Malika Kayla Litalia[5], Dimas Bayu Prayoga[6]

Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia[1,2,3,4,5,6]

Email: f6300341@gmail.com, nazrilalfarizinovrizal@gmail.com, abror3726@gmail.com, refaniaafan@gmail.com, litaliamalika@gmail.com, dimbayga05@gmail.com

INFO ARTIKEL

Histori Artikel:

Diterima 16-11-2026
Disetujui 22-11-2026
Diterbitkan 24-11-2026

Katakunci:

Low Back Pain; fisioterapi; screening; edukasi kesehatan; komunitas remaja.

ABSTRAK

Low Back Pain (LBP) merupakan keluhan muskuloskeletal yang ditandai dengan nyeri pada area punggung bawah. Keluhan ini dapat dialami oleh berbagai kelompok usia, termasuk remaja dan dewasa muda. Kebiasaan duduk dalam waktu lama, posisi tubuh yang kurang ergonomis, serta aktivitas berulang merupakan beberapa aspek yang perlu diperhatikan dalam menjaga kesehatan punggung bawah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengidentifikasi keluhan punggung bawah dan memberikan edukasi mengenai pentingnya menjaga kesehatan muskuloskeletal melalui pendekatan fisioterapi. Kegiatan dilakukan melalui screening terhadap 30 anggota komunitas berusia 17–24 tahun. Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang mencakup karakteristik responden, lokasi nyeri, aktivitas yang memperberat keluhan, dan kebiasaan aktivitas sehari-hari. Hasil screening menunjukkan bahwa 29 responden (96,7%) memiliki keluhan nyeri saat pengisian screening. Lokasi keluhan paling banyak ditemukan pada bagian tengah punggung bawah, yaitu sebanyak 25 responden (83,3%). Sebanyak 26 responden (86,7%) memiliki kebiasaan duduk lebih dari satu jam tanpa jeda, sedangkan 23 responden (76,7%) melaporkan bahwa duduk lama dapat memperberat keluhan. Hasil kegiatan menunjukkan pentingnya screening dan edukasi fisioterapi sebagai langkah awal untuk meningkatkan kesadaran komunitas mengenai kesehatan punggung bawah. Kegiatan serupa diharapkan dapat dilakukan secara berkelanjutan sebagai upaya promotif dan preventif terhadap gangguan muskuloskeletal.

PENDAHULUAN

Low Back Pain (LBP) merupakan salah satu masalah muskuloskeletal yang ditandai dengan munculnya rasa nyeri atau ketidaknyamanan pada area punggung bawah. Keluhan ini dapat dialami oleh berbagai kelompok usia, mulai dari anak-anak hingga lanjut usia. LBP juga menjadi salah satu penyebab utama disabilitas di dunia karena dapat memengaruhi kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Hartvigsen et al., 2018). World Health Organization (2023) menjelaskan bahwa LBP merupakan kondisi yang dapat menimbulkan keterbatasan aktivitas dan membutuhkan perhatian dalam upaya pencegahan maupun penanganannya.

Keluhan punggung bawah tidak hanya ditemukan pada kelompok usia dewasa, tetapi juga dapat terjadi pada remaja dan dewasa muda. Perubahan pola aktivitas sehari-hari, seperti duduk dalam waktu lama, penggunaan perangkat elektronik, dan kurangnya aktivitas fisik, menjadi beberapa hal yang perlu diperhatikan. Penelitian Montgomery et al. (2025) mengenai perilaku sedentari dan keluhan tulang belakang pada anak serta remaja menunjukkan adanya hubungan positif yang kecil antara perilaku sedentari dan keluhan tulang belakang pada penelitian potong lintang. Meskipun demikian, bukti tersebut belum cukup untuk menyimpulkan bahwa perilaku sedentari secara langsung menyebabkan nyeri punggung.

Kebiasaan mempertahankan posisi tubuh dalam waktu lama dan kurangnya pemahaman mengenai postur ergonomis dapat meningkatkan ketidaknyamanan selama beraktivitas. Oleh karena itu, masyarakat perlu memiliki pemahaman mengenai pentingnya menjaga posisi tubuh, melakukan perubahan posisi secara berkala, serta melakukan aktivitas fisik yang sesuai dengan kemampuan.

Fisioterapi memiliki peran dalam upaya promotif dan preventif melalui pemeriksaan, edukasi kesehatan, dan pemberian latihan yang sesuai dengan kebutuhan individu. Hernandez-Lucas et al. (2024) menjelaskan bahwa kombinasi latihan fisik dan edukasi kesehatan menunjukkan hasil yang lebih baik dalam mengurangi nyeri dan disabilitas pada berbagai kelompok individu dengan keluhan punggung dibandingkan pemberian latihan atau edukasi secara terpisah. Temuan tersebut mendukung pentingnya pendekatan edukasi yang disertai aktivitas fisik dalam pengelolaan kesehatan punggung bawah.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan di lingkungan masyarakat adalah screening fisioterapi. Kegiatan ini bertujuan untuk mengidentifikasi keluhan, mengetahui kebiasaan aktivitas sehari-hari, serta memberikan rekomendasi yang sesuai dengan kondisi responden. Kegiatan pengabdian masyarakat oleh Ishad et al. (2026) juga menunjukkan penerapan screening, edukasi kesehatan, dan demonstrasi latihan fisik sebagai pendekatan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pencegahan Low Back Pain.

Berdasarkan hal tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui screening dan edukasi fisioterapi pada komunitas remaja. Kegiatan bertujuan untuk mengetahui gambaran keluhan punggung bawah pada anggota komunitas serta memberikan pemahaman mengenai postur ergonomis, pentingnya jeda gerak, dan latihan mandiri sebagai upaya menjaga kesehatan punggung bawah.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif dan promotif-preventif melalui screening fisioterapi. Sasaran kegiatan adalah anggota komunitas remaja umum dengan jumlah responden sebanyak 30 orang.

Responden memiliki rentang usia 17–24 tahun. Berdasarkan data karakteristik, sebagian besar

responden memiliki aktivitas utama sebagai mahasiswa.

Persiapan Kegiatan

Tahap persiapan dilakukan dengan menyiapkan instrumen screening fisioterapi berupa kuesioner untuk mengidentifikasi keluhan punggung bawah. Instrumen mencakup karakteristik responden, lokasi nyeri, lama keluhan, aktivitas yang memperberat nyeri, kebiasaan aktivitas sehari-hari, serta gangguan tidur akibat nyeri.

Pelaksanaan Screening Fisioterapi

Screening dilakukan melalui pengumpulan informasi dari responden menggunakan lembar pemeriksaan atau kuesioner. Pemeriksaan berfokus pada beberapa aspek, yaitu karakteristik responden, lokasi keluhan, riwayat nyeri, aktivitas yang memperberat keluhan, kebiasaan duduk, membungkuk, mengangkat barang, berdiri lama, dan kebiasaan melakukan peregangan.

Data yang diperoleh kemudian direkap untuk mengetahui gambaran keluhan dan kebiasaan aktivitas anggota komunitas.

Edukasi dan Rekomendasi Fisioterapi

Berdasarkan hasil screening, responden diberikan rekomendasi mengenai postur ergonomis, pentingnya melakukan jeda gerak setelah duduk dalam waktu lama, serta latihan mandiri di rumah. Rekomendasi disesuaikan dengan kebutuhan dan keluhan yang dilaporkan oleh responden.

Analisis Data

Data hasil screening dianalisis secara deskriptif dengan menghitung frekuensi dan persentase pada setiap indikator. Hasil pengolahan data disajikan dalam bentuk tabel dan uraian untuk menggambarkan kondisi anggota komunitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Kegiatan screening fisioterapi diikuti oleh 30 anggota komunitas dengan rentang usia 17–24 tahun. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah	Persentase
Laki-laki	24	80%
Perempuan	6	20%
Total	30	100%

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 24 orang (80%), sedangkan perempuan sebanyak 6 orang (20%). Rentang usia responden adalah 17–24 tahun dengan rata-rata usia 20,03 tahun.

Kelompok usia remaja akhir hingga dewasa muda perlu mendapatkan perhatian dalam upaya menjaga kesehatan muskuloskeletal. Hartvigsen et al. (2018) menjelaskan bahwa LBP dapat dialami oleh

berbagai kelompok usia dan tidak terbatas pada kelompok usia lanjut. Oleh karena itu, upaya edukasi mengenai kesehatan punggung bawah perlu diperkenalkan sejak usia muda.

Gambaran Keluhan Punggung Bawah

Hasil screening menunjukkan bahwa sebanyak 29 responden (96,7%) melaporkan adanya keluhan nyeri saat pengisian screening. Distribusi lokasi keluhan disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Lokasi Keluhan

Lokasi keluhan	Jumlah	Persentase
Tengah punggung bawah	25	83,3%
Sisi kanan	4	13,3%
Sisi kiri	5	16,7%
Nyeri menjalar ke bokong atau tungkai	3	10%

Catatan: Responden dapat melaporkan lebih dari satu lokasi keluhan.

Berdasarkan Tabel 2, lokasi keluhan paling banyak ditemukan pada bagian tengah punggung bawah, yaitu sebanyak 25 responden (83,3%). Keluhan pada sisi kiri ditemukan pada 5 responden (16,7%), sedangkan sisi kanan sebanyak 4 responden (13,3%). Selain itu, sebanyak 3 responden (10%) melaporkan adanya nyeri yang menjalar ke area bokong atau tungkai.

Temuan ini menunjukkan bahwa keluhan punggung bawah ditemukan pada sebagian besar anggota komunitas yang mengikuti screening. Hartvigsen et al. (2018) menjelaskan bahwa sebagian besar keluhan LBP tidak dapat dikaitkan dengan satu penyebab patologis tertentu. Oleh karena itu, hasil screening ini hanya digunakan untuk menggambarkan keluhan yang dilaporkan responden dan belum dapat digunakan untuk menentukan diagnosis klinis.

Kebiasaan Aktivitas Sehari-hari

Kebiasaan aktivitas merupakan salah satu aspek yang diperhatikan dalam kegiatan screening. Hasil pengumpulan data mengenai aktivitas sehari-hari responden disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Kebiasaan Aktivitas Responden

Indikator	Ya (n)	Persentase
Duduk lebih dari 1 jam tanpa jeda	26	86,7%
Sering membungkuk	18	60%
Sering mengangkat barang berat	13	43,3%
Sering berdiri lama	16	53,3%
Posisi kerja menyebabkan nyeri	22	73,3%
Melakukan peregangan atau jeda gerak	21	70%
Tidur terganggu karena nyeri	5	16,7%

Berdasarkan Tabel 3, kebiasaan duduk lebih dari satu jam tanpa jeda merupakan aktivitas yang paling banyak ditemukan, yaitu sebanyak 26 responden (86,7%). Selain itu, 18 responden (60%) memiliki kebiasaan sering membungkuk dan 13 responden (43,3%) sering mengangkat barang berat.

Sebanyak 22 responden (73,3%) menyatakan bahwa posisi kerja atau aktivitas dapat menyebabkan nyeri. Sementara itu, 21 responden (70%) telah melakukan peregangan atau jeda gerak dalam aktivitas

sehari-hari.

Tingginya kebiasaan duduk dalam waktu lama menjadi salah satu temuan yang perlu diperhatikan. Montgomery et al. (2025) menjelaskan bahwa perilaku sedentari memiliki hubungan positif yang kecil dengan keluhan tulang belakang pada anak dan remaja berdasarkan penelitian potong lintang. Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan duduk dan kurangnya perubahan posisi merupakan aspek yang perlu diperhatikan dalam edukasi kesehatan muskuloskeletal, meskipun tidak dapat langsung dianggap sebagai penyebab keluhan pada responden.

Aktivitas yang Memperberat Keluhan

Selain mengidentifikasi kebiasaan aktivitas, screening juga dilakukan untuk mengetahui aktivitas yang dirasakan dapat memperberat keluhan punggung bawah.

Tabel 4. Aktivitas yang Memperberat Keluhan

Aktivitas	Jumlah	Persentase
Duduk lama	23	76,7%
Membungkuk	12	40%
Mengangkat barang	3	10%
Berdiri lama	2	6,7%
Aktivitas rumah tangga	2	6,7%

Catatan: Responden dapat memberikan lebih dari satu jawaban.

Hasil screening menunjukkan bahwa duduk lama merupakan aktivitas yang paling banyak dilaporkan memperberat keluhan, yaitu sebanyak 23 responden (76,7%). Selanjutnya, aktivitas membungkuk dilaporkan oleh 12 responden (40%). Aktivitas mengangkat barang dilaporkan oleh 3 responden (10%), sedangkan berdiri lama dan aktivitas rumah tangga masing-masing dilaporkan oleh 2 responden (6,7%).

Hasil tersebut menunjukkan bahwa aktivitas dengan posisi tubuh yang dipertahankan dalam waktu lama perlu menjadi perhatian dalam upaya menjaga kesehatan punggung bawah. Montgomery et al. (2025) menekankan bahwa hubungan antara perilaku sedentari dan keluhan tulang belakang pada kelompok usia muda masih perlu diteliti lebih lanjut. Oleh karena itu, edukasi mengenai pengaturan posisi duduk dan perubahan posisi secara berkala dapat diberikan sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif.

Edukasi dan Rekomendasi Fisioterapi

Berdasarkan hasil screening, edukasi fisioterapi diarahkan pada beberapa aspek yang berkaitan dengan kebiasaan aktivitas responden.

Pertama, edukasi postur ergonomis diberikan untuk meningkatkan pemahaman mengenai posisi tubuh yang nyaman saat duduk, berdiri, dan melakukan aktivitas sehari-hari. Kedua, responden diberikan rekomendasi untuk melakukan jeda gerak dan mengubah posisi secara berkala agar tidak mempertahankan posisi statis dalam waktu lama. Ketiga, responden diberikan rekomendasi latihan mandiri berupa peregangan dan latihan mobilitas sesuai kemampuan masing-masing.

Pemberian edukasi yang disertai rekomendasi latihan merupakan salah satu pendekatan yang dapat digunakan dalam upaya menjaga kesehatan punggung bawah. Hernandez-Lucas et al. (2024) melaporkan bahwa kombinasi latihan fisik dan edukasi kesehatan memberikan hasil yang lebih baik terhadap beberapa

luaran nyeri dan disabilitas dibandingkan pemberian latihan atau edukasi secara terpisah pada kelompok yang diteliti. Selain itu, kegiatan pengabdian masyarakat oleh Ishad et al. (2026) menunjukkan bahwa screening yang disertai edukasi dan demonstrasi latihan fisik dapat digunakan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pencegahan LBP.

Dengan demikian, pendekatan fisioterapi dalam komunitas tidak hanya berfokus pada identifikasi keluhan, tetapi juga memberikan pemahaman mengenai kebiasaan aktivitas yang lebih sehat.

Keterbatasan Kegiatan

Kegiatan ini memiliki beberapa keterbatasan. Jumlah responden masih terbatas, yaitu sebanyak 30 orang, sehingga hasilnya hanya menggambarkan kondisi anggota komunitas yang mengikuti screening. Pengumpulan data juga sebagian besar berdasarkan laporan responden melalui kuesioner dan belum dilengkapi pemeriksaan fisik secara menyeluruh untuk menentukan diagnosis klinis.

Selain itu, kegiatan ini belum dilengkapi dengan pengukuran sebelum dan sesudah edukasi sehingga perubahan pengetahuan maupun penurunan keluhan setelah kegiatan belum dapat dinilai. Oleh karena itu, kegiatan selanjutnya disarankan untuk menambahkan evaluasi pengetahuan melalui pre-test dan post-test serta pemeriksaan fisioterapi yang lebih menyeluruh.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui screening dan edukasi fisioterapi pada 30 anggota komunitas remaja menunjukkan bahwa keluhan punggung bawah banyak ditemukan pada responden. Lokasi keluhan paling banyak berada pada bagian tengah punggung bawah. Kebiasaan duduk lebih dari satu jam tanpa jeda juga ditemukan pada sebagian besar responden dan menjadi aktivitas yang paling banyak dilaporkan memperberat keluhan.

Melalui kegiatan ini, screening fisioterapi dapat digunakan sebagai langkah awal untuk mengidentifikasi keluhan dan kebutuhan edukasi kesehatan pada komunitas. Edukasi mengenai postur ergonomis, jeda gerak, serta latihan mandiri diharapkan dapat meningkatkan kesadaran anggota komunitas dalam menjaga kesehatan punggung bawah.

Kegiatan serupa perlu dilakukan secara berkelanjutan dengan melibatkan lebih banyak anggota komunitas dan menambahkan evaluasi sebelum serta sesudah edukasi untuk mengetahui perubahan pengetahuan dan perilaku peserta.

SARAN

Anggota komunitas diharapkan dapat menerapkan kebiasaan aktivitas yang lebih sehat, seperti menghindari duduk terlalu lama tanpa jeda, memperhatikan posisi tubuh, serta melakukan peregangan secara berkala.

Bagi pelaksana kegiatan pengabdian selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan program edukasi yang disertai demonstrasi latihan dan evaluasi pengetahuan peserta. Dengan demikian, manfaat kegiatan tidak hanya sebatas identifikasi keluhan, tetapi juga dapat dievaluasi dari perubahan pemahaman dan perilaku anggota komunitas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh anggota komunitas remaja yang telah berpartisipasi dalam kegiatan screening fisioterapi. Terima kasih juga disampaikan kepada seluruh pihak yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan sehingga dapat berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Hartvigsen, J., Hancock, M. J., Kongsted, A., Louw, Q., Ferreira, M. L., Genevay, S., Hoy, D., Karppinen, J., Pransky, G., Sieper, J., Smeets, R. J., & Underwood, M. (2018). What low back pain is and why we need to pay attention. *The Lancet, 391*(10137), 2356–2367. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)30480-X

Hernandez-Lucas, P., Leirós-Rodríguez, R., Lopez-Barreiro, J., & García-Soidán, J. L. (2024). Prevention of non-specific back pain through exercise and education: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation, 37*(3), 585–598. https://doi.org/10.3233/BMR-230252

Ishad, M. R., Andhini, N. I. L. P., Effendi, M. R., Al Azhar, M. Z. A., Wandani, N. W. R., Widyawati, N. A., Nur Fadhila, N. K., Putri, N. I. T., Azra, N. A., Azizah, N., Romadhoni, N. I., Mutmaina, N. P., Naufal, A. F., Maghfiroh, R. A., Sartini, & Kurniawati, N. (2026). Edukasi fisioterapi dan demonstrasi latihan fisik sebagai upaya pencegahan Low Back Pain pada masyarakat di Posbindu Mawar 5 Desa Nguter. *Kolaborasi: Jurnal Hasil Kegiatan Kolaborasi Pengabdian Masyarakat, 4*(3), 01–13. https://doi.org/10.62383/kolaborasi.v4i3.1051

Montgomery, L. R. C., Swain, M., Dario, A. B., O'Keeffe, M., Yamato, T. P., Hartvigsen, J., French, S., Williams, C., & Kamper, S. (2025). Does sedentary behaviour cause spinal pain in children and adolescents? A systematic review with meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine, 59*(6), 409–422. https://doi.org/10.1136/bjsports-2024-108648

World Health Organization. (2023, June 19). *Low back pain*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/low-back-pain