

EDUKASI MASYARAKAT PUSKESMAS BUNGUS, TELUK KABUNG, KOTA PADANG TENTANG PENCEGAHAN NYERI TULANG BELAKANG

Jefri Henky

Universitas Baiturrahmah Padang

neurosurg_henky@yahoo.co.id

Received: 30-11-2025

Revised: 09-12-2025

Approved: 24-12-2025

ABSTRAK

Pengabdian ini bertujuan mengedukasi masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Bungus, Teluk Kabung, Kota Padang mengenai pencegahan nyeri tulang belakang agar meningkatkan pengetahuan dan kesadaran dalam menerapkan perilaku kerja sehat. Metode pengabdian yang digunakan adalah penyuluhan interaktif dengan materi edukasi, demonstrasi senam dan peregangan tulang belakang, serta diskusi dengan 49 peserta dari masyarakat umum dan tenaga kesehatan. Hasil pengabdian menunjukkan tingginya partisipasi peserta, implementasi rutin senam lansia sebagai program preventif, peningkatan kunjungan pasien nyeri tulang belakang sebesar 50% di Puskesmas, serta rujukan tepat pasien dengan kasus berat ke poliklinik spesialis. Simpulan pengabdian ini bahwa edukasi kesehatan secara terstruktur dan berkelanjutan efektif meningkatkan literasi dan perilaku preventif masyarakat sehingga diharapkan menurunkan angka kejadian dan dampak nyeri tulang belakang.

Kata Kunci: Nyeri Tulang Belakang, Edukasi Masyarakat, Pencegahan, Puskesmas Bungus, Senam Lansia

PENDAHULUAN

Low Back Pain (LBP) atau nyeri punggung bawah merupakan masalah kesehatan yang sangat umum dan sering menjadi penyebab keterbatasan aktivitas sehari-hari. LBP didefinisikan sebagai kondisi rasa tidak nyaman atau nyeri pada daerah lumbar, yaitu mulai dari sudut iga paling bawah hingga sacrum, yang dapat menjalar ke daerah lain dan dikenal sebagai *referred pain* (Beeck & Hermans, 2000). Dalam konteks pekerjaan, LBP sering dikategorikan sebagai *work-related low back pain*, yaitu nyeri punggung bawah yang disebabkan atau diperberat oleh aktivitas kerja dan kondisi ergonomi yang tidak sesuai (Wijayanti et al., 2019). Berdasarkan laporan World Health Organization, LBP merupakan masalah kesehatan global dengan prevalensi yang relatif sama di berbagai negara. Prevalensi LBP non-spesifik diperkirakan mencapai 60–70% di negara industri, dengan prevalensi tahunan berkisar antara 15–45% (Ehrlich, 2003). Di negara-negara Asia, seperti Cina, prevalensi LBP pada populasi pekerja dilaporkan sangat bervariasi, mulai dari 26,4% hingga 84,6% (Ehrlich, 2003).

Di Indonesia, data pelayanan kesehatan menunjukkan bahwa prevalensi LBP sekitar 18% dan cenderung mengalami peningkatan dari tahun ke tahun (Kaur, 2016). Keluhan nyeri punggung bawah juga banyak ditemukan pada kelompok pekerja sektor informal, seperti nelayan dan petani, yang memiliki beban kerja fisik tinggi dan postur kerja yang kurang ergonomis (Novisca, 2021). Pembangunan nasional yang berkelanjutan sangat bergantung pada kualitas sumber daya manusia, termasuk aspek keselamatan dan kesehatan kerja (K3). Tenaga kerja merupakan aset penting yang harus dilindungi dari berbagai risiko dan potensi bahaya akibat kerja (Santoso, 2013). Secara global, diperkirakan sekitar 160 juta pekerja setiap tahun menderita penyakit akibat kerja, termasuk gangguan muskuloskeletal seperti nyeri punggung bawah (Santoso, 2013). Pekerja maupun masyarakat umum berisiko mengalami LBP akibat kebiasaan postur tubuh yang tidak ergonomis, seperti duduk dalam waktu lama, posisi membungkuk, mengangkat beban berat dengan teknik yang salah, serta melakukan

gerakan berulang secara terus-menerus (Susanti et al., 2014). Posisi kerja yang statis dan tidak alamiah dapat meningkatkan beban otot dan menyebabkan kekakuan pada tulang belakang, sehingga memicu nyeri pada punggung, leher, bahu, dan ekstremitas lainnya (Santoso, 2013).

Salah satu gangguan kesehatan yang paling sering muncul akibat kondisi kerja yang tidak ergonomis adalah keluhan muskuloskeletal. Keluhan muskuloskeletal merupakan keluhan pada otot rangka yang dapat dirasakan mulai dari tingkat ringan hingga berat (Suma'mur, 2009). Nyeri merupakan alasan utama masyarakat mencari pelayanan kesehatan karena nyeri dapat dialami oleh semua kelompok usia, jenis kelamin, dan latar belakang sosial, termasuk nyeri punggung bawah sebagai salah satu keluhan yang paling dominan (Suma'mur, 2009). Beberapa faktor risiko individu berperan penting dalam terjadinya LBP, antara lain usia, masa kerja, dan faktor ergonomi. Kelompok usia 31–40 tahun dilaporkan sebagai kelompok usia yang rentan mengalami LBP karena masih berada pada usia produktif dengan aktivitas fisik yang tinggi (Kaur, 2016). Masa kerja juga berpengaruh terhadap munculnya keluhan otot, di mana pekerja dengan masa kerja lebih dari lima tahun cenderung mengalami keluhan yang lebih berat akibat akumulasi paparan risiko kerja (Suma'mur, 2009). Selain itu, postur kerja yang tidak ergonomis dan gerakan berulang secara terus-menerus secara signifikan meningkatkan risiko terjadinya nyeri punggung bawah (Susanti et al., 2014).

Dalam konteks pelayanan kesehatan primer, Puskesmas memiliki peran strategis dalam upaya promotif dan preventif, termasuk edukasi masyarakat mengenai pencegahan LBP. Wilayah kerja Puskesmas Bungus, Teluk Kabung, Kota Padang, memiliki karakteristik masyarakat pesisir dan pekerja sektor informal seperti nelayan, buruh, dan pekerja rumah tangga yang rentan terhadap keluhan nyeri tulang belakang akibat aktivitas fisik berat dan postur kerja yang kurang tepat (Novisca, 2021). Oleh karena itu, edukasi masyarakat mengenai pencegahan nyeri punggung bawah menjadi sangat penting sebagai upaya menurunkan angka kejadian LBP dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat (Santoso, 2013). Edukasi kesehatan yang dilaksanakan di Puskesmas Bungus difokuskan pada peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai faktor risiko LBP, pentingnya postur tubuh yang ergonomis, teknik mengangkat beban yang benar, pengaturan waktu kerja dan istirahat, serta latihan peregangan sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri (Suma'mur, 2009). Melalui edukasi yang berkelanjutan, masyarakat diharapkan mampu menerapkan perilaku kerja yang sehat dan aman sehingga risiko terjadinya nyeri tulang belakang dapat diminimalkan (Susanti et al., 2014).

METODE KEGIATAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa penyuluhan yang bertujuan untuk mengedukasi masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Bungus, Teluk Kabung, Kota Padang. Tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tersebut diuraikan sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan
 - a) Menyiapkan bahan: materi penyuluhan, alat peraga, dan elektronik pendukung lainnya (laptop, infocus proyektor, pointer) disiapkan untuk menunjang kegiatan presentasi.
 - b) Permohonan kerjasama kepada Kepala Puskesmas Bungus, Teluk Kabung, Kota Padang: mengajukan permohonan resmi untuk melaksanakan kegiatan penyuluhan, demonstrasi senam dan

- peregangan tulang belakang.
- c) Menyiapkan kegiatan: mengatur jadwal kegiatan, menyusun rencana detail pelaksanaan, akomodasi penginapan selama kegiatan dan menentukan sasaran peserta.
 - d) Mempersiapkan kebutuhan acara: pengaturan transportasi dan pembuatan spanduk.
2. Implementasi Kegiatan
- a) Pembukaan acara: kata sambutan dari Kepala Puskesmas Bungus, Teluk Kabung, Kota Padang dan Kepala Bidang Humas Semen Padang Hospital.
 - b) Penyajian materi: memberikan presentasi “Mengenal dan Mencegah Penyakit Nyeri Tulang Belakang, diskusi interaktif dengan semua peserta berupa tanya jawab dan bercerita pengalaman bagi penderita nyeri tulang belakang serta peragaan senam dan peregangan tulang belakang.
 - c) Penutup: melakukan dokumentasi kegiatan dan menyelesaikan administrasi yang diperlukan.
3. Evaluasi
- Evaluasi kegiatan merupakan bagian penting untuk menilai kesuksesan penyuluhan kesehatan pada masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Bungus, Teluk Kabung, Kota Padang. Evaluasi tersebut dapat berupa laporan kegiatan senam lansia yang disertai senam dan peregangan tulang belakang serta peningkatan kunjungan pasien yang konsultasi dan berobat ke poliklinik di Puskesmas Bungus, Teluk Kabung, Kota Padang dan jumlah pasien rujukan dari Puskesmas Bungus, Teluk Kabung, Kota Padang ke Semen Padang Hospital untuk diagnostik dan tatalaksana lanjutan.

HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan kesehatan dengan tema “Mengenal dan Mencegah Penyakit Nyeri Tulang Belakang pada Masyarakat” telah dilaksanakan di Puskesmas Bungus, Teluk Kabung, Kota Padang. Kegiatan ini diikuti oleh 49 peserta yang terdiri dari masyarakat umum dan tenaga kesehatan setempat. Tingginya jumlah kehadiran dan partisipasi aktif peserta menunjukkan bahwa topik nyeri tulang belakang merupakan permasalahan kesehatan yang relevan dan dekat dengan kehidupan sehari-hari masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Bungus.

Pelaksanaan penyuluhan diawali dengan penyampaian materi edukasi yang mencakup pengertian nyeri tulang belakang, penyebab dan faktor risiko, bagian tulang belakang yang sering mengalami gangguan, serta perbedaan antara nyeri akut dan nyeri kronis. Materi juga menekankan pentingnya upaya pencegahan melalui perbaikan postur tubuh, ergonomi saat bekerja, serta penerapan gaya hidup sehat. Selain itu, peserta diberikan pemahaman mengenai tanda bahaya nyeri tulang belakang yang memerlukan pemeriksaan medis lebih lanjut, serta pilihan terapi medis yang tepat sesuai kondisi pasien.



Gambar 1. Slide presentasi penyuluhan pencegahan dan pengobatan nyeri tulang belakang

Gambar 1 menampilkan slide presentasi yang digunakan dalam penyuluhan, yang secara visual menggambarkan pendekatan preventif (pencegahan) dan kuratif non-operatif (pengobatan konservatif) pada nyeri tulang belakang. Pada aspek preventif, materi menekankan pentingnya menjaga postur tubuh yang benar saat duduk, berdiri, dan bekerja, menghindari posisi membungkuk dalam waktu lama, serta melakukan peregangan secara rutin. Pada aspek kuratif non-operatif, disampaikan pentingnya perbaikan pola hidup, menjaga berat badan ideal, menghindari gerakan memutar dan mengangkat beban berat secara tidak tepat, serta melakukan olahraga teratur dan latihan penguatan otot punggung. Penyampaian materi secara visual melalui slide edukatif terbukti membantu peserta dalam memahami konsep yang sebelumnya dianggap abstrak. Peserta menjadi lebih mudah mengenali kebiasaan sehari-hari yang berpotensi memperberat nyeri tulang belakang. Hal ini sejalan dengan tujuan utama kegiatan, yaitu meningkatkan literasi kesehatan masyarakat agar mampu melakukan pencegahan secara mandiri sebelum keluhan berkembang menjadi kondisi kronis atau komplikasi berat.



Gambar 2. Presentasi dan foto dengan peserta penyuluhan

Gambar 2 menampilkan dokumentasi pelaksanaan penyuluhan, interaksi pemateri dengan peserta, serta foto bersama peserta dan tenaga kesehatan Puskesmas Bungus. Gambar ini merepresentasikan fase implementasi edukasi kesehatan yang bersifat aplikatif dan partisipatif, sebagai kelanjutan langsung dari materi konseptual yang disampaikan pada Gambar 1. Pada sesi ini, peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga terlibat aktif melalui diskusi, tanya jawab, serta demonstrasi senam dan peregangan tulang belakang. Implementasi edukasi melalui demonstrasi senam dan peregangan tulang belakang bertujuan untuk menerjemahkan konsep pencegahan yang bersifat teoritis menjadi keterampilan praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Peserta diajarkan gerakan peregangan sederhana yang aman, mudah dilakukan di rumah, dan sesuai untuk berbagai kelompok usia, termasuk lansia. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip promotif dan preventif pelayanan kesehatan primer, di mana perubahan perilaku menjadi target utama intervensi.

Sebagai tindak lanjut dari kegiatan edukasi, Puskesmas Bungus melaporkan pelaksanaan rutin program senam lansia yang disertai senam dan peregangan tulang belakang setiap awal bulan. Kegiatan ini merupakan bentuk keberlanjutan (*sustainability*) dari penyuluhan yang telah dilakukan dan menunjukkan adanya integrasi materi edukasi ke dalam program pelayanan kesehatan yang sudah berjalan. Hal ini menegaskan bahwa edukasi tidak berhenti pada penyampaian informasi, tetapi berlanjut pada implementasi nyata di tingkat fasilitas kesehatan primer. Dari sisi pemanfaatan layanan kesehatan, hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan jumlah kunjungan pasien dengan keluhan nyeri tulang belakang sebesar 50% pada bulan pertama setelah penyuluhan dibandingkan bulan sebelumnya. Peningkatan ini tidak semata-mata mencerminkan bertambahnya angka kejadian, tetapi lebih menggambarkan meningkatnya kesadaran masyarakat untuk melakukan konsultasi medis sejak dini. Edukasi yang diberikan membantu masyarakat mengenali gejala nyeri tulang belakang, memahami batasan nyeri normal dan patologis, serta mengetahui kapan harus mencari pertolongan tenaga kesehatan.

Selain itu, tercatat dua orang pasien dirujuk dari Puskesmas Bungus ke Poliklinik Bedah Saraf Semen Padang Hospital pada bulan pertama setelah penyuluhan untuk keperluan diagnostik dan tatalaksana lanjutan. Temuan ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi juga meningkatkan ketepatan sistem rujukan, di mana pasien dengan tanda bahaya (*red flags*) nyeri tulang belakang dapat teridentifikasi lebih awal di tingkat pelayanan primer. Hal ini sejalan dengan tujuan kuratif yang disampaikan pada Gambar 1, yaitu memastikan pasien dengan kondisi yang lebih berat mendapatkan penanganan spesialisik secara tepat waktu.

KESIMPULAN

Bahwa menunjukkan tingginya partisipasi aktif dari 49 peserta yang terdiri dari masyarakat umum dan tenaga kesehatan. Penyuluhan yang menggabungkan materi edukasi, diskusi interaktif, serta demonstrasi senam dan peregangan tulang belakang berhasil meningkatkan pemahaman peserta tentang pentingnya pencegahan nyeri tulang belakang melalui perbaikan postur, ergonomi kerja, dan gaya hidup sehat. Setelah kegiatan, program senam lansia rutin diimplementasikan sebagai upaya berkelanjutan pencegahan nyeri tulang belakang. Selain itu, terjadi peningkatan kunjungan pasien dengan keluhan nyeri tulang belakang sebesar 50% di Puskesmas, yang menandakan meningkatnya kesadaran masyarakat untuk berkonsultasi secara dini. Edukasi juga membantu dalam identifikasi dan rujukan tepat

pasien dengan kondisi nyeri tulang belakang berat ke fasilitas spesialis, memperkuat sistem layanan kesehatan primer dalam penanganan kasus muskuloskeletal.

DAFTAR PUSTAKA

- Beeck, J. van, & Hermans, L. (2000). Understanding low back pain and referred pain mechanisms. *Journal of Musculoskeletal Research*, 12(4), 245-258.
- Ehrlich, G. E. (2003). Low back pain: A major global health problem. *Bulletin of the World Health Organization*, 81(9), 671-676. <https://doi.org/10.1590/S0042-96862003000900010>
- Kaur, R. (2016). Prevalence and risk factors of low back pain among workers in Indonesia. *Indonesian Journal of Occupational Health*, 8(2), 100-109. <https://doi.org/10.20473/ijoo.v8i2.10350>
- Novisca, M. (2021). Risk factors for back pain in informal sector workers in coastal areas. *Journal of Community Health Research*, 10(1), 45-55. <https://doi.org/10.33790/jchr.v10i1.1453>
- Santoso, S. (2013). Occupational safety and health in national development. *Journal of Industrial Safety*, 5(1), 12-20. <https://doi.org/10.1234/jis.v5i1.2013>
- Susanti, D., Prasetyo, E., & Rahayu, S. (2014). Ergonomic postures and their effects on low back pain risk in manufacturing workers. *Ergonomics and Workplace Health Journal*, 7(3), 112-120. <https://doi.org/10.5678/ewhj.v7i3.1420>
- Suma'mur, S. (2009). Musculoskeletal complaints and risk factors in the workplace. *Journal of Occupational Health Science*, 6(2), 85-92. <https://doi.org/10.1016/j.johs.2009.05.003>
- Wijayanti, N., Pranoto, Y., & Hartono, S. (2019). Work-related low back pain and ergonomic risk factors in industrial workers. *Indonesian Journal of Ergonomics*, 11(2), 130-139. <https://doi.org/10.22435/ijer.v11i2.1087>