



Enhancing Knowledge and Skills in Managing Low Back Pain for Health Facilitator at the Kendari Barat District Community Health Center, Kendari City, Southeast Sulawesi in 2025

Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Penanganan *Low Back Pain* bagi Kader Kesehatan di Puskesmas Kecamatan Kendari Barat, Kota Kendari Sulawesi Tenggara Tahun 2025

Satrio Wicaksono¹, Sufiah Asri Mulyawati², Ashaeryanto³, Muhammad Rustam HN⁴, Mariana
Asmaningdiah⁵, Dewinta Nur Alvionita^{6*}, Lindia Aksa⁷, Izur Fisabilillah Aminuddin⁸

Published online: 21 December 2025

ABSTRACT

Low back pain (LBP) is one of the most common musculoskeletal disorders worldwide, with a global prevalence of 60–80% among adults. This condition results in limitations of daily activities, decreased productivity, and reduced quality of life. In Indonesia, LBP is frequently reported among both productive and elderly age groups, with major risk factors including non-ergonomic working postures, insufficient physical activity, and degenerative processes. In Kendari Barat District, LBP cases are often encountered at community health centers, particularly among individuals with diverse occupations such as office workers, traders, and laborers. These jobs often involve repetitive physical activity or prolonged static postures, highlighting the need for stronger promotive and preventive interventions at the community level. The purpose of this community service program is to strengthen the capacity of health facilitators in understanding, preventing, and managing LBP through education, ergonomic training, and stretching exercises. The methods applied include interactive counseling, practical simulations, and cadre mentoring at the Kendari Barat Community Health Center. A total of 60 health cadres participating in this activity are expected to contribute by providing education to the community in their respective environments.

Keywords: Low back pain, ergonomics, health facilitators, prevention, education

Abstrak. *Low back pain* (LBP) merupakan salah satu gangguan muskuloskeletal dengan prevalensi global tinggi, yaitu 60–80% pada orang dewasa, dan berdampak pada keterbatasan aktivitas, penurunan produktivitas, serta kualitas hidup. Di Indonesia, keluhan LBP banyak dijumpai pada kelompok usia produktif maupun lanjut usia, dengan faktor risiko utama berupa postur kerja tidak ergonomis, kurangnya aktivitas fisik, serta proses degeneratif. Di Kecamatan Kendari Barat, kasus LBP sering ditemukan di Puskesmas, terutama pada masyarakat dengan variasi pekerjaan seperti pegawai kantor, pedagang, dan buruh. Kondisi ini menegaskan perlunya intervensi promotif dan preventif yang lebih kuat di tingkat komunitas. Tujuan dari program pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan kapasitas kader kesehatan dalam memahami, mencegah, dan menangani LBP secara sederhana melalui edukasi, pelatihan ergonomi, serta latihan peregangan. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan interaktif, simulasi praktik, dan pendampingan kader di Puskesmas Kecamatan Kendari Barat. Sebanyak 60 kader kesehatan yang mengikuti kegiatan ini diharapkan mampu memberikan berkontribusi dalam memberikan edukasi kepada Masyarakat di lingkungan mereka masing-masing.

¹⁻⁸ Fakultas Kedokteran, Universitas Halu Oleo, Sulawesi Tenggara

^{*}) *corresponding author*

Dewinta Nur Alvionita
Email: dewinta.nuralvionita@uho.ac.id

Kata kunci: *Low Back Pain*; Ergonomi; Kader Kesehatan; Preventif; Edukasi

PENDAHULUAN

Low back pain (LBP) atau nyeri punggung bawah merupakan salah satu masalah kesehatan muskuloskeletal yang paling sering dikeluhkan di masyarakat. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan bahwa sekitar 60–80% orang dewasa pernah mengalami LBP sepanjang hidup mereka. Kondisi ini tidak hanya menimbulkan rasa tidak nyaman, tetapi juga berdampak pada keterbatasan aktivitas, penurunan produktivitas kerja, dan penurunan kualitas hidup. Di Indonesia, LBP termasuk masalah kesehatan yang sering ditemui baik pada kelompok usia produktif maupun lanjut usia. Faktor risiko terjadinya LBP cukup beragam, mulai dari posisi kerja yang tidak ergonomis, kebiasaan duduk atau berdiri terlalu lama, kurangnya aktivitas fisik, hingga proses degeneratif pada usia lanjut. Peningkatan kasus LBP yang tidak dikelola dengan baik dapat menimbulkan beban sosial dan ekonomi, baik bagi individu maupun sistem pelayanan kesehatan.

Kecamatan Kendari Barat sebagai salah satu wilayah perkotaan di Kota Kendari memiliki jumlah penduduk yang cukup padat dengan variasi pekerjaan masyarakat yang sebagian besar berhubungan dengan aktivitas fisik maupun postur tubuh statis, seperti pegawai kantor, pedagang, hingga tenaga kerja informal. Berdasarkan laporan Puskesmas di wilayah Kecamatan Kendari Barat, keluhan nyeri otot dan persendian, termasuk nyeri punggung bawah, merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering diadukan masyarakat saat memanfaatkan pelayanan kesehatan. Hal ini menunjukkan bahwa LBP menjadi isu kesehatan yang relevan dan perlu mendapatkan perhatian khusus di tingkat layanan primer.

Kader kesehatan di Puskesmas memiliki peran strategis sebagai garda terdepan dalam upaya promotif dan preventif kesehatan. Namun, keterbatasan pengetahuan dan keterampilan kader mengenai pencegahan serta penanganan sederhana LBP masih menjadi kendala. Kader lebih sering fokus pada isu kesehatan umum seperti gizi, imunisasi, atau penyakit menular, sementara masalah muskuloskeletal belum mendapatkan porsi edukasi yang memadai. Keluhan muskuloskeletal, khususnya *low back pain* (LBP), sering dijumpai pada masyarakat Kecamatan Kendari Barat.

Berdasarkan wawancara awal dengan tenaga kesehatan Puskesmas, banyak masyarakat yang mengeluhkan nyeri punggung akibat: Posisi kerja yang tidak ergonomis (misalnya duduk terlalu lama pada pegawai kantor, membungkuk berulang pada pedagang, atau mengangkat beban berat pada buruh). Kurangnya aktivitas fisik dan olahraga teratur. Faktor usia lanjut dengan kondisi degeneratif. Kurangnya pemahaman masyarakat mengenai pencegahan dan penanganan nyeri punggung. Permasalahan ini jika tidak ditangani dengan baik berpotensi menimbulkan penurunan produktivitas kerja, meningkatnya angka kunjungan ke Puskesmas, serta membebani keluarga dan layanan kesehatan.

Kader kesehatan di Kecamatan Kendari Barat merupakan bagian penting dari sistem pelayanan kesehatan primer. Mereka biasanya aktif di posyandu, posbindu, maupun kegiatan penyuluhan di masyarakat. Namun, keterampilan kader selama ini lebih terfokus pada penyakit menular, kesehatan ibu dan anak, serta gizi. Sementara itu, pengetahuan kader tentang pencegahan dan penanganan sederhana LBP masih sangat terbatas. Padahal, kader kesehatan memiliki potensi besar untuk menjadi fasilitator edukasi dan promotor gaya hidup sehat, termasuk dalam hal ergonomi, latihan peregangan, serta manajemen nyeri sederhana.

Melalui program pengabdian masyarakat yang berfokus pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan dalam penanganan LBP, diharapkan kader mampu memberikan edukasi dan pendampingan sederhana kepada masyarakat. Intervensi ini tidak hanya meningkatkan kapasitas kader, tetapi juga berpotensi menekan angka keluhan LBP di wilayah Kecamatan Kendari Barat, serta memperkuat peran Puskesmas dalam mewujudkan masyarakat yang sehat, aktif, dan produktif.

TINJAUAN PUSTAKA

Low Back Pain dan Faktor Faktor yang Memengaruhi

Low Back Pain (LBP) adalah kondisi yang tidak nyaman disertai adanya keterbatasan aktivitas yang diakibatkan nyeri apabila melakukan pergerakan atau mobilisasi. Nyeri pinggang bawah merupakan gejala berupa nyeri yang lokasinya berada di antara *costae* XII dan lipatan gluteal dan dapat disebabkan oleh berbagai abnormalitas. Nyeri ini seringkali disertai dengan nyeri pada salah satu maupun kedua tungkai bawah dan berkaitan dengan gejala neurologis pada ekstremitas inferior (Noor, 2015).

LBP didefinisikan sebagai rasa nyeri di daerah posterior tubuh dari batas bawah kosta kedua belas ke lipatan gluteal bawah dengan atau tanpa rasa sakit yang merujuk kesatu atau kedua tungkai bawah yang berlangsung setidaknya selama sehari. Menurut Kemenkes (2018) LBP adalah rasa nyeri pada daerah punggung bawah tepatnya di lokasi antara sudut iga paling bawah sampai daerah sacrum. Nyeri punggung bawah dapat disebabkan oleh kelainan muskuloskeletal, gangguan psikologis, dan mobilisasi yang kurang baik. Menurut Chiodo *et al* (2020), LBP adalah nyeri batang posterior dari tulang rusuk bawah ke lipatan gluteal horizontal yang dibedakan menjadi LBP akut, sub akut, kronik, dan rekuren. Nyeri yang dirasakan < 6 minggu merupakan LBP akut. Durasi nyeri $\geq$ 6 minggu dan < 3 bulan merupakan LBP sub akut. Nyeri selama $\geq$ 3 bulan merupakan LBP kronik. Sedangkan *Recurrent* LBP merupakan nyeri punggung bawah akut pada pasien yang pernah mengalami episode nyeri punggung bawah sebelumnya dari lokasi yang sama, dengan interval asimtomatik antar episode.

Kebanyakan nyeri punggung bawah disebabkan oleh dua faktor, yaitu faktor mekanik dan faktor nonmekanik (Noor, 2015).

1. Faktor mekanik

Beberapa faktor mekanik yang berhubungan dengan kondisi LBP adalah Degenerasi segmen diskus, misalnya osteoarthritis tulang belakang atau stenosis tulang belakang

- a. Nyeri diskogenik tanpa gejala radicular
- b. Radikulopati structural
- c. Fraktur segmen vertebra
- d. Spondilosis, disertai atau tanpa adanya stenosis kanal spinal
- e. Ketidakstabilan ligament lumbosakral dan kelemahan otot
- f. Ketidaksamaan Panjang tungkai
- g. Lansia (perubahan struktur tulang belakang)

2. Faktor nonmekanik

- a. *Sindrom neurologis*
 - 1) Mielopati atau myelitis structural
 - 2) Pleksopati lumbosacral
 - 3) Miopati
 - 4) Spinal segmental atau dystonia umum
- b. *Gangguan sistemik*
 - 1) Primer atau neoplasma metastasis
 - 2) Infeksi osseus, diskus atau epidural
 - 3) Penyakit metabolik tulang, termasuk osteoporosis
- c. *Nyeri kiriman (referred pain)*
 - 1) Gangguan ginjal, gangguan gastrointestinal, gangguan pada pelvis, tumor retroperineal, dan aneurisma abdominal
 - 2) Masalah psikosomatik

Upaya Pencegahan *Low Back Pain*

Pencegahan *low back pain* dapat dilakukan melalui kombinasi aktivitas fisik teratur, edukasi postur tubuh, dan penerapan prinsip ergonomi dalam kehidupan sehari-hari. Tarcisio *et al.* (2021) menunjukkan bahwa latihan fisik yang berfokus pada penguatan otot inti dan fleksibilitas dapat menurunkan risiko kekambuhan nyeri punggung bawah. Aktivitas seperti latihan stabilisasi lumbal, peregangan, serta olahraga aerobik ringan terbukti membantu menjaga fungsi tulang belakang dan mencegah transisi nyeri akut menjadi kronis.

Selain itu, menurut Nadine *et al.* (2018) menekankan pentingnya pendekatan biopsikososial dalam pencegahan nyeri punggung bawah, yang mencakup edukasi pasien mengenai postur tubuh yang benar, manajemen stres, serta modifikasi gaya hidup. Misalnya, menghindari duduk terlalu lama dengan posisi tidak ergonomis, menggunakan kursi dengan penopang punggung yang baik, serta mempraktikkan teknik mengangkat beban dengan menekuk lutut, bukan pinggang. Faktor psikososial seperti stres kerja juga berperan dalam memicu nyeri punggung, sehingga strategi pencegahan harus holistik. Dellito *et al.* (2012) menambahkan bahwa intervensi dini untuk mencegah kekambuhan sangat penting, terutama pada individu dengan riwayat nyeri punggung bawah. Program pencegahan yang terstruktur, termasuk latihan fisik, edukasi ergonomi, dan konseling gaya hidup sehat, dapat mengurangi beban ekonomi dan sosial akibat nyeri punggung bawah. Dengan demikian, pencegahan *low back pain* bukan hanya soal olahraga, tetapi juga melibatkan perubahan perilaku dan lingkungan kerja yang mendukung kesehatan tulang belakang.

Penanganan *Low Back Pain*

Penanganan *low back pain* (LBP) umumnya dilakukan dengan pendekatan multimodal yang mencakup terapi konservatif, latihan fisik, intervensi psikososial, hingga tindakan medis invasif bila diperlukan. Strategi ini bertujuan tidak hanya mengurangi nyeri, tetapi juga meningkatkan fungsi dan mencegah kekambuhan (Gill *et al.* 2024). Pada tahap awal, terapi konservatif menjadi pilihan utama. Latihan fisik seperti *McKenzie exercises* dan program stabilisasi lumbal terbukti efektif dalam mengurangi nyeri dan meningkatkan mobilitas pasien dengan LBP kronis. Edukasi mengenai postur tubuh yang benar, ergonomi saat bekerja, serta menjaga aktivitas fisik rutin juga sangat penting. Pendekatan ini sejalan dengan rekomendasi (Montoro *et al.* 2024) yang menekankan perlunya intervensi non-farmakologis sebagai lini pertama penanganan.

Selain itu, intervensi psikososial seperti *cognitive behavioral therapy (CBT)* dapat membantu pasien mengelola stres dan mengurangi persepsi nyeri. Faktor psikologis sering kali memperburuk kondisi LBP, sehingga terapi yang menargetkan aspek mental dan emosional terbukti meningkatkan hasil klinis. Pendekatan biopsikososial ini semakin diakui dalam literatur terbaru sebagai bagian integral dari manajemen nyeri punggung bawah. Jika terapi konservatif tidak memberikan hasil yang memadai, tindakan medis invasif seperti injeksi epidural atau bahkan operasi dapat dipertimbangkan. Menurut Giraldo *et al.* (2025) intervensi bedah hanya dianjurkan pada kasus tertentu, misalnya ketika terdapat instabilitas tulang belakang atau nyeri kronis yang tidak responsif terhadap terapi lain. Namun, keputusan untuk melakukan operasi harus melalui evaluasi menyeluruh dan mempertimbangkan risiko serta manfaat jangka panjang. Dengan demikian, penanganan LBP menuntut pendekatan yang komprehensif dan individual. Kombinasi antara latihan fisik, edukasi ergonomi, dukungan psikososial, serta intervensi medis bila diperlukan dapat memberikan hasil optimal. Strategi ini tidak hanya mengurangi nyeri, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup pasien dan mencegah kekambuhan di masa depan.

BAHAN DAN METODE

Kegiatan edukasi ini dilaksanakan sebagai bentuk pengabdian kepada Kader kesehatan tentang LBP di Kecamatan Kendari Barat. Di Kecamatan Kendari Barat, keluhan nyeri punggung bawah sering dijumpai di Puskesmas. Hal ini berkaitan dengan variasi pekerjaan masyarakat, seperti pegawai kantor, pedagang, dan buruh, yang sebagian besar berhubungan dengan aktivitas fisik maupun postur tubuh statis. Namun, kader kesehatan yang menjadi ujung tombak layanan promotif-preventif masih memiliki keterbatasan dalam pengetahuan dan keterampilan terkait pencegahan serta penanganan sederhana LBP.

Kegiatan ini berlangsung di aula Kantor camat Kendari Barat. Peserta kegiatan berjumlah orang peserta yang terdiri dari kader PKK Pokja 4 dari Sembilan Kelurahan di Kecamatan Kendari Barat. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 18 November 2025 dengan dukungan dari Pemerintah Kecamatan Kendari Barat. Tahapan kegiatan dimulai dari proses persiapan, yaitu melakukan koordinasi dengan Pemerintah Kecamatan, menyiapkan media edukasi, serta menyusun materi penyuluhan yang relevan dan mudah dipahami oleh kader kesehatan. Setelah semua persiapan selesai, kegiatan dilanjutkan dengan pelaksanaan di lokasi yang telah ditentukan.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pembukaan yang di buka langsung oleh Bapak Camat Kecamatan Kendari Barat yang menyampaikan rasa terima kasih kepada tim pengabdian FK UHO yang telah mengadakan edukasi kepada warga, khususnya Kader PKK Pokja 4. Setelah itu, penyampaian materi dilakukan secara interaktif dengan metode ceramah dan tanya jawab. Materi yang diberikan meliputi pengertian LBP, faktor – faktor yang menyebabkan terjadinya LBP, serta cara mencegah dan mengatasi jika sudah terlanjur terkena LBP. Penyampaian materi tersebut disampaikan oleh dr. Satrio Wicaksono, Sp.N yang merupakan spesialis saraf dan merupakan ketua tim pengabdian ini. Kemudian disesi tanya jawab juga dipertegas kembali oleh dr. Ashaeryanto, Sp.N yang merupakan salah satu anggota tim pengabdian. Sesi tanya jawab berlangsung sangat interaktif antara pemateri dan peserta. Peserta terlihat sangat antusias menanyakan berbagai keluhan terkait dengan LBP dan dijawab langsung oleh pemateri. Diharapkan edukasi yang diberikan dapat menjadi bekal bagi kader Kesehatan dalam sebagai salah satu promotor Kesehatan, yang nantinya informasi tersebut dapat diteruskan kepada warga diwilayah masing-masing.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Low Back Pain (LBP) merupakan manifestasi nyeri pada punggung bawah yang berlangsung selama minimal 24 jam dengan intensitas nyeri setidaknya 3 pada skala 0–10. Kondisi ini berkaitan dengan gangguan pada fungsi gerak di regio torakal, lumbal, maupun sendi sakroiliaka, dan pada beberapa kasus dapat menjalar hingga ke ekstremitas inferior (Wulandari, 2020). Keluhan umumnya terlokalisasi pada daerah lumbal, yaitu bagian tulang belakang yang berada di antara pelvis dan tulang rusuk bagian bawah. Nyeri tersebut kerap disebabkan oleh ketegangan atau spasme otot paraspinal yang berdampak pada penurunan fleksibilitas gerak. Pada kasus tertentu, nyeri dapat menyebar ke satu atau kedua tungkai. Apabila penjaran nyeri mencapai area di bawah lutut hingga ke kaki, keadaan tersebut diklasifikasikan sebagai sciatica, yang umumnya disebabkan oleh pergeseran atau gangguan pada diskus intervertebralis (Cologne, 2022).

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa low back pain (LBP) merupakan keluhan yang sering dijumpai pada kelompok usia produktif. Studi yang dilakukan di Jatinangor, Jawa Barat melaporkan bahwa 38,4% responden mengalami LBP dalam tiga bulan terakhir, dengan 22,3% di antaranya termasuk kasus kronis. Penelitian berskala nasional yang mencakup lebih dari 3.000 orang dewasa juga menemukan prevalensi LBP selama 12 bulan sebesar 44,29%, terutama pada perempuan, individu dengan kelebihan berat badan, kurangnya aktivitas fisik, tingkat stres yang tinggi, serta masa kerja yang panjang. Selain itu, meta-analisis di kawasan Asia menunjukkan bahwa 58,1% tenaga kesehatan pernah mengalami LBP sepanjang hidupnya. Temuan tersebut tidak hanya menegaskan bahwa LBP merupakan masalah kesehatan yang berdampak pada produktivitas dan kesejahteraan

tenaga kerja, tetapi juga menunjukkan besarnya beban kesehatan di masyarakat umum, karena keluhan ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, menurunkan kualitas hidup, serta meningkatkan kebutuhan layanan kesehatan di populasi luas.

Berbagai aktivitas sehari-hari dalam masyarakat dapat meningkatkan risiko terjadinya low back pain (LBP), terutama pada kelompok yang menjalani pola hidup sedentari. Kebiasaan duduk terlalu lama, baik saat bekerja di depan komputer, berkendara, maupun menggunakan gawai, sering dilakukan tanpa memperhatikan postur tubuh yang benar, sehingga memberi tekanan berlebih pada struktur lumbal. Selain itu, aktivitas mengangkat beban dengan teknik yang salah, membungkuk berulang kali, serta pekerjaan yang membutuhkan posisi tubuh statis dalam waktu lama seperti buruh pabrik, pengemudi, pekerja ritel, dan ibu rumah tangga juga berperan dalam memicu ketegangan otot punggung bawah. Kurangnya aktivitas fisik dan kebiasaan tidak melakukan peregangan rutin semakin memperburuk kondisi tersebut. Kombinasi faktor-faktor ini membuat masyarakat umum rentan mengalami LBP, yang pada akhirnya dapat mengganggu produktivitas dan kualitas hidup sehari-hari.

Pengabdian Kemitraan Masyarakat Internal menggunakan pendekatan edukasi serta latihan ergonomik sederhana untuk pencegahan LBP telah dilaksanakan pada tanggal 18 November 2025 bertempat di Ruang Pertemuan Lantai 2 Kantor Kecamatan Kendari Barat. Kegiatan ini ditujukan kepada kader PKK sebagai pionir kesehatan di masyarakat, dengan tujuan meningkatkan pemahaman dan keterampilan mereka mengenai penerapan prinsip ergonomi yang benar dalam aktivitas sehari-hari. Melalui pemberian materi edukasi dan pelatihan praktik postur tubuh yang tepat serta latihan peregangan sederhana, program ini diharapkan dapat membantu kader PKK mengadopsi kebiasaan yang lebih sehat, sekaligus membekali mereka untuk menyebarkan informasi yang benar kepada masyarakat guna mengurangi risiko low back pain dan keluhan muskuloskeletal lainnya. Dengan demikian, kegiatan ini berkontribusi dalam mendukung kesehatan, produktivitas, dan kualitas hidup masyarakat di wilayah Kecamatan Kendari Barat.

Setelah sesi penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi latihan peregangan sederhana yang dapat dilakukan kapan saja sesuai dengan aktivitas masyarakat. Para peserta yang merupakan kader PKK mengikuti instruksi dengan baik dan mampu mempraktikkan teknik peregangan, penyesuaian postur duduk, serta cara mengatur workstation sesuai prinsip ergonomi. Pada tahap ini juga dijelaskan mengenai tanda awal ketegangan muskuloskeletal serta strategi preventif untuk mencegah timbulnya keluhan low back pain. Hasil observasi di lapangan menunjukkan bahwa beberapa peserta baru menyadari kesalahan postur yang selama ini sering dilakukan dalam kegiatan sehari-hari, dan menyatakan komitmen untuk mulai menerapkan prinsip ergonomi, seperti melakukan peregangan secara berkala, menyesuaikan tinggi kursi dan meja, serta memperbaiki posisi tubuh saat menggunakan komputer atau melakukan pekerjaan rumah tangga. Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman dan keterampilan kader PKK terkait ergonomi, sekaligus mendorong penerapan gaya kerja yang lebih sehat sebagai upaya pencegahan dini terhadap risiko nyeri punggung bawah. Dengan peran kader PKK sebagai pionir kesehatan di masyarakat, program ini diharapkan dapat memberi dampak positif yang lebih luas dalam meningkatkan kenyamanan, produktivitas, dan kualitas hidup masyarakat di wilayah Kecamatan Kendari Barat.

Sebanyak 60 peserta yang merupakan kader PKK Kecamatan Kendari Barat mengikuti pengabdian Masyarakat mengenai *low back pain* diharapkan mampu menjadi agen perubahan positif, baik dalam lingkup pribadi maupun lingkungan mereka. Dengan bekal pengetahuan yang diperoleh, para peserta dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya pencegahan dan penanganan nyeri punggung bawah, menyebarkan informasi yang benar kepada masyarakat, serta mendorong penerapan gaya hidup sehat dan ergonomis. Kehadiran mereka bukan hanya menambah wawasan, tetapi juga diharapkan menciptakan efek berantai berupa peningkatan produktivitas, pengurangan risiko cedera, dan terciptanya budaya peduli kesehatan di wilayah masing-masing.



Gambar 1. Peserta mengisi daftar hadir



Gambar 2. Pemaparan materi oleh Pemateri



Gambar 3. Sesi tanya jawab



Gambar 4. Foto Bersama

Program edukasi dan latihan ergonomi ini dilaksanakan sebagai bentuk upaya promotif dan preventif untuk mengurangi risiko terjadinya low back pain (LBP) pada kader PKK yang dalam aktivitas sehari-harinya sering melakukan pekerjaan dengan posisi tubuh statis atau aktivitas rumah tangga berulang. Situasi ini sejalan dengan pola aktivitas masyarakat saat ini, di mana perilaku sedentari, penggunaan gawai, serta cara kerja yang kurang ergonomis semakin umum dijumpai. Dengan demikian, intervensi edukatif menjadi penting untuk meningkatkan pemahaman kader PKK sebagai pioner kesehatan di masyarakat agar mampu menerapkan, sekaligus mengedukasi warga mengenai kebiasaan yang mendukung kesehatan muskuloskeletal dan pencegahan dini terhadap keluhan LBP.

Pelatihan yang diberikan kepada kader PKK mencakup pemahaman mengenai prinsip-prinsip ergonomi dasar, praktik postur tubuh yang benar saat melakukan aktivitas rumah tangga maupun kegiatan pelayanan masyarakat, serta latihan peregangan sederhana yang mudah diterapkan secara mandiri. Model pelatihan ini sejalan dengan hasil penelitian terkini yang menunjukkan bahwa edukasi ergonomi dan latihan peregangan teratur mampu menurunkan ketegangan otot serta mengurangi keluhan muskuloskeletal pada kelompok masyarakat aktif, termasuk ibu rumah tangga dan pekerja sektor informal (Sari & Lestari, 2021; Putri et al., 2022). Selain itu, metode pelatihan interaktif yang melibatkan demonstrasi langsung terbukti meningkatkan pemahaman dan kepatuhan peserta dalam

menerapkan perilaku kerja yang sehat, terutama pada kegiatan yang berisiko menimbulkan *low back pain* (Hidayah & Wicaksono, 2023). Dengan demikian, pelatihan ergonomi bagi kader PKK tidak hanya meningkatkan kompetensi individu, tetapi juga memperkuat peran mereka sebagai pioner kesehatan dalam mengedukasi masyarakat mengenai pencegahan LBP.

Para peserta menunjukkan keterlibatan yang tinggi sepanjang kegiatan, terlihat dari keaktifan mereka dalam sesi diskusi maupun praktik, serta tanggapan positif terhadap kemudahan penerapan teknik peregangan dalam rutinitas sehari-hari. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa intervensi ergonomi yang sederhana dan mudah diterapkan lebih efektif dalam mendorong perubahan perilaku kerja (Lestari et al., 2021). Selain memberikan peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga memicu perubahan sikap peserta untuk secara konsisten menerapkan prinsip ergonomi, seperti menjaga postur tubuh, mengatur posisi kerja, dan melakukan peregangan secara berkala sebagai langkah pencegahan LBP. Dengan demikian, program ini tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga berperan dalam menumbuhkan motivasi peserta untuk membiasakan pola kerja yang lebih sehat.

Meskipun intervensi yang dilakukan satu kali dapat meningkatkan pengetahuan, efektivitas jangka panjangnya tetap terbatas, sehingga diperlukan upaya berkelanjutan untuk memastikan perubahan perilaku yang tahan lama. Berbagai penelitian menekankan bahwa program pencegahan LBP akan lebih berhasil jika dilaksanakan secara berulang, disertai monitoring, serta didukung modifikasi lingkungan kerja seperti pengaturan peralatan, waktu istirahat singkat, dan penyesuaian aktivitas harian. Dalam konteks ini, kader PKK sebagai pionir kesehatan masyarakat memiliki peran strategis untuk memastikan keberlanjutan intervensi melalui edukasi rutin, pendampingan, dan distribusi media informasi yang mudah dipahami oleh warga. Implementasi kegiatan seperti latihan peregangan terstruktur, penyuluhan ergonomi yang berkesinambungan, serta pemantauan perilaku kesehatan masyarakat dapat membantu membentuk kebiasaan yang lebih aman dan sehat. Dengan dukungan kader PKK yang aktif, strategi keberlanjutan ini berpotensi menurunkan risiko keluhan muskuloskeletal dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara konsisten.

Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil mendorong peningkatan pemahaman dan penerapan prinsip ergonomi dalam aktivitas sehari-hari. Jika intervensi serupa dilakukan secara berkelanjutan dan diperluas cakupannya, dampaknya berpotensi membentuk kebiasaan kerja yang lebih sehat dan mendukung produktivitas jangka panjang. Peran kader PKK sebagai garda terdepan kesehatan masyarakat menjadi sangat penting dalam keberlanjutan upaya ini, karena mereka dapat meneruskan edukasi ergonomi, memfasilitasi praktik peregangan rutin, serta membangun kesadaran kolektif di tingkat rumah tangga dan komunitas. Dengan keterlibatan aktif kader PKK, pembentukan budaya hidup sehat di masyarakat dapat berjalan lebih efektif dan merata.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan edukasi peningkatan pengetahuan dan keterampilan penanganan *low back pain* kader Kesehatan di Kecamatan Kendari Barat yang diikuti oleh 60 peserta telah berlangsung dengan lancar, ditandai dengan partisipasi aktif, suasana kondusif, serta tercapainya tujuan untuk menambah wawasan dan keterampilan kader dalam pelayanan kesehatan masyarakat. Sebagai tindak lanjut, disarankan agar kegiatan serupa dilaksanakan secara berkala dengan materi yang lebih variatif dan praktik langsung di lapangan, sehingga kader dapat terus mengembangkan kompetensi serta mampu mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh dalam mendukung peningkatan kualitas kesehatan di lingkungan masing-masing.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak di Kecamatan Kendari Barat, yang telah memberikan dukungan dan izin pelaksanaan kegiatan ini. Penghargaan juga kami sampaikan kepada para tim Pengabdian Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo, yang telah bekerjasama merumuskan dan menjalankan kegiatan ini.

Conflict of Interests

The authors declared that no potential conflicts of interest with respect to the authorship and publication of this article.

REFERENCES

- Arisetijono, E., Husna, M., Munir, B., & Rahmawati, D. (2015). *Nyeri secara umum dalam Continuining Neurological Education 4, Vertigo & Nyeri*. UB Press.
- Chiodo, A. E., Bhat, S. N., Harrison, R. V., Shumer, G. D., Wasserman, R. A., Park, P., dkk. (2020). *UMHS low back pain guideline update*. University of Michigan Health System.
- Dellito, A., Steven, G., Linda, V. D., Julie, M. W., Gwendylon, S., et al. (2012). Clinical practice guidelines linked to the International Classification of Functioning, Disability and Health from the Orthopedic Section. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 42(4), A1–A57.
- Gaya, L. L. (2015). Pengaruh aktivitas olahraga, kebiasaan merokok, dan frekuensi duduk statis dengan kejadian low back pain. *Jurnal Agromed Unila*, 2(2).
- Gill, G., Vinay, J., & Sajjan, P. (2024). Efficacy and effectiveness of McKenzie exercises in chronic low back pain management: A comprehensive review. *International Journal of Health Sciences and Research*, 14(9), 212–220.
- Giraldo, J. P., Williams, G. P., Lee, J. J., Potts, E. A., & Uribe, J. S. (2025). An evidence-based review of the current surgical treatments for chronic low-back pain: Rationale, indications, and novel therapies. *Journal of Neurosurgery: Spine*, 42(4), 413–424.
- Hidayah, N., & Wicaksono, A. (2023). *Efektivitas metode demonstrasi dalam penerapan ergonomi pada masyarakat* (Skripsi). Universitas Halu Oleo.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Profil kesehatan Indonesia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Montoro, C. I., Muñoz, M. A., & Reyes, A. (2024). Non-pharmacological interventions as first-line treatment in low back pain: A systematic review. *International Journal of Health Sciences and Research*, 14(2), 115–124.
- Nadine, E. F., Johannes, R. A., Cherklin, R. C., et al. (2018). Prevention and treatment of low back pain: Evidence, challenges, and promising directions. *The Lancet*, 391(10137), 2367–2383.
- Noor, Z. (2015). *Buku ajar gangguan muskuloskeletal* (Ed. 2). Salemba Medika.
- Putri, M., Andayani, S., & Yusuf, A. (2022). Pengaruh latihan peregangan terhadap keluhan muskuloskeletal pada pekerja sektor informal.
- Sari, N., & Lestari, D. (2021). Edukasi ergonomi terhadap penurunan keluhan muskuloskeletal pada ibu rumah tangga.

- Simanjuntak, E. Y. B., Silitonga, E., & Aryani, N. (2020). Latihan fisik dalam upaya pencegahan low back pain (LBP). *Jurnal Abdidas*, 1(3).
- Sudarsini. (2017). *Fisioterapi*. Gunung Samudera.
- Tarcizio, F. C., Chris, G. M., Joel, T. F., Daniel, S., Stephanie, A., & Mark, J. H. (2021). Prevention strategies to reduce future impact of low back pain: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Sports Medicine*, 55, 468–471.