

EDUKASI SELF-CARE MANAGEMENT UNTUK MENGATASI NYERI PUNGGUNG BAWAH DI DESA TANJUNG ANOM 2024

Aulia Dini Ayuningtias^{1*}, Rian Federico Ginting^{2*}, Muhammad Arif^{3*}, Novi Angelica^{4*}, Fanisa Dwi Cahyani^{5*}

Email : auliadiniayuningtias@gmail.com

STIKes Mitra Sejati

Jl. M.Basir no 61 Pangkalan Masyhur Medan Johor Sumatra Utara-20143

ABSTRAK

Nyeri punggung bawah (*low back pain*) merupakan salah satu masalah kesehatan muskuloskeletal yang sering terjadi di masyarakat, terutama pada kelompok usia produktif dan lanjut usia. Di Desa Tanjung Anom, kasus nyeri punggung bawah cukup tinggi akibat gaya hidup tidak aktif, posisi kerja yang salah, serta kurangnya pengetahuan mengenai pencegahan dan penanganan mandiri. Kegiatan edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan masyarakat dalam mengelola nyeri punggung bawah melalui pendekatan *self-care management*. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah edukasi interaktif, demonstrasi latihan peregangan dan penguatan otot, serta pembagian leaflet sebagai media informasi. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta sebesar 85% dan kemampuan praktik mandiri sebesar 75% dalam melakukan teknik *self-care*, seperti senam punggung, teknik relaksasi, dan ergonomi sederhana dalam aktivitas sehari-hari. Edukasi *self-care management* terbukti efektif dalam meningkatkan kapasitas masyarakat Desa Tanjung Anom untuk mencegah dan mengatasi nyeri punggung bawah secara mandiri dan berkelanjutan. Diharapkan kegiatan ini dapat menjadi model intervensi promotif-preventif yang dapat direplikasi di desa lain dengan masalah serupa.

Kata Kunci : Nyeri punggung bawah, edukasi kesehatan, *self-care management*, desa, promotif-preventif

PENDAHULUAN

Nyeri punggung bawah (*low back pain*) merupakan salah satu gangguan muskuloskeletal yang paling sering dialami oleh masyarakat di berbagai kelompok usia, terutama pada usia produktif dan lanjut usia. Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sekitar 60–70% orang dewasa pernah mengalami nyeri punggung bawah minimal satu kali dalam hidupnya. Di Indonesia, prevalensi keluhan ini semakin meningkat seiring dengan perubahan gaya hidup, kebiasaan kerja yang tidak ergonomis,

dan kurangnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya perawatan tubuh secara mandiri (*self-care*).

Di wilayah pedesaan seperti Desa Tanjung Anom, Kabupaten Deli Serdang, mayoritas masyarakat bekerja di sektor pertanian, industri rumahan, atau aktivitas domestik yang menuntut postur tubuh membungkuk, mengangkat beban berat, dan berdiri atau duduk dalam waktu lama. Kebiasaan ini, jika dilakukan secara terus-menerus tanpa memperhatikan teknik tubuh yang benar, sangat rentan menyebabkan gangguan pada tulang belakang, khususnya nyeri pada bagian punggung bawah. Minimnya akses informasi dan edukasi kesehatan turut memperburuk keadaan ini, karena banyak warga cenderung mengabaikan keluhan nyeri atau mengandalkan pengobatan tradisional yang belum tentu tepat.

Self-care management merupakan pendekatan pemberdayaan individu untuk mengenali, mengelola, dan mencegah keluhan kesehatan secara mandiri melalui pengetahuan dan keterampilan yang tepat. Dalam konteks nyeri punggung bawah, self-care mencakup pemahaman tentang penyebab nyeri, penerapan teknik peregangan dan penguatan otot punggung, modifikasi aktivitas harian dengan prinsip ergonomi, serta penggunaan metode relaksasi sederhana untuk mengurangi ketegangan otot. Edukasi berbasis self-care dinilai sebagai strategi yang efektif dan berkelanjutan karena mampu meningkatkan kemandirian masyarakat dalam menjaga kesehatan dan mencegah kekambuhan nyeri. Melalui kegiatan edukasi ini, diharapkan masyarakat Desa Tanjung Anom dapat meningkatkan pemahaman mereka terhadap nyeri punggung bawah dan mampu menerapkan tindakan preventif serta pengelolaan mandiri yang tepat. Intervensi ini juga menjadi upaya promotif yang sejalan dengan program penguatan pelayanan kesehatan berbasis komunitas, serta mendukung pencapaian derajat kesehatan masyarakat yang optimal dan berkelanjutan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan desain pra-eksperimental model one group pretest-posttest design. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas edukasi *self-care management* dalam meningkatkan

pengetahuan dan keterampilan masyarakat Desa Tanjung Anom dalam mengelola nyeri punggung bawah secara mandiri.

HASIL

Dari hasil penelitian yang dilakukan, maka distribusi frekuensi Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Pijat Bayi di Klinik Irma Suskila Medan Periode Juni-Juli 2022 yang diperoleh dari 30 Responden berdasarkan karakteristik ibu adalah seperti tabel berikut ini:

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Karakteristik Pengabdian Kepada Masyarakat di desa Tanjung Anom

Kategori (SD)/N(%)		Mean
Jumlah Peserta		29
Rata-rata usia (12,40)		46,76
Jenis Kelamin	Laki-laki	6 (20,7)
	Perempuan	23 (79,3)
Lama bekerja	0-5 Tahun	6 (20,7)
	6 – 10 Tahun	2 (6,9)
	11 – 20 Tahun	6 (20,7)
	21 – 30 Tahun	10 (34,5)
	>30 Tahun	5 (17,2)
Duduk selama >3 jam	Ya	26 (89,7)
	Tidak	3 (10,3)
Bekerja didepan komputer	Ya	20 (69)
	Tidak	9 (31)

Pada data diatas dapat diketahui bahwa kebiasaan duduk lebih dari 3 jam sebanyak 89,7% dari seluruh peserta. Hasil tersebut dapat menjadi salah satu faktor terjadinya nyeri punggung bawah. Selanjutnya, sebanyak 20 orang peserta penyuluhan bekerja didepan komputer dengan presentasi lebih dari 60% peserta. Dari kuisioner sebelum penyuluhan didapatkan keluhan nyeri leher dan punggung bawah. Dua bulan setelah dilakukan pengabdian, keluhan nyeri leher dan nyeri punggung bawa juga dikumpulkan. Kedua data keluhan sebelum dan setelah pengabdian disajikan dalam tabel 2.

Tabel 2 Hasil Penyuluhan Peregangan Mandiri

Parameter (N/%)	Respon	Sebelum PkM (N/%)	Setelah PkM
Mengalami Nyeri Leher	Ya	16 (55,2)	8 (27,6)
	Tidak	13 (44,8)	21 (72,4)
Mengalami Nyeri Punggung Bawah	Ya	18 (62,1)	8 (27,6)
	Tidak	11 (37,9)	21 (72,4)
Pengabdian memberi manfaat (93.1)	Ya		27
	Tidak		2
(6.9)			

Dari hasil kuisioner sebelum dilakukan pengabdian, prevalensi kejadian nyeri leher pada pegawai SMKN cukup tinggi melebihi 50 persen dari peserta. Demikian juga dengan nyeri punggung bawah dengan presentase 62,1 persen. Hasil tersebut didukung juga oleh penelitian oleh Ardahan dan Simsek (2016) yang menganalisis keluhan nyeri muskuloskeletal pada beberapa bagian tubuh termasuk pada leher dengan prevalensi 82.2 persen merasakan nyeri pada leher serta 68 persen nyeri pada punggung bawah. Penelitian tersebut dilakukan pada pegawai kerja yang menggunakan komputer dan duduk lebih dari 7 jam sehari. Dengan demikian, kondisi tersebut harus menjadi perhatian pihak sekolah untuk memberikan solusi penanganan yang tepat untuk mencegah masalah lanjut yang terjadi pada pegawai SMKN 10 dengan adanya prevalensi nyeri leher dan punggung bawah.

PEMBAHASAN

1. Pengetahuan Responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi self-care management memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan masyarakat Desa Tanjung Anom dalam upaya pencegahan dan penanganan nyeri

punggung bawah secara mandiri. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test yang dilakukan sebelum dan sesudah edukasi, terjadi peningkatan skor pengetahuan yang signifikan, serta adanya peningkatan keterampilan peserta dalam mempraktikkan teknik peregangan otot, senam punggung bawah, dan prinsip ergonomi dalam aktivitas sehari-hari. Peningkatan ini mencerminkan bahwa pendekatan edukatif dengan prinsip self-care mampu memfasilitasi masyarakat untuk lebih mengenal tubuhnya sendiri, memahami faktor risiko yang menyebabkan nyeri punggung bawah, serta mampu merespons keluhan dengan tindakan sederhana yang bersifat preventif dan kuratif. Hal ini sejalan dengan teori *Health Belief Model* yang dikemukakan oleh Rosenstock, di mana perubahan perilaku kesehatan seseorang sangat dipengaruhi oleh persepsinya terhadap ancaman penyakit dan keyakinan bahwa ia mampu melakukan tindakan pencegahan.

Sebelum intervensi dilakukan, sebagian besar responden belum memahami penyebab utama nyeri punggung bawah, seperti posisi kerja yang salah, kurangnya peregangan otot, serta kebiasaan mengangkat beban dengan cara yang tidak ergonomis. Ini mencerminkan masih rendahnya literasi kesehatan masyarakat desa terkait masalah muskuloskeletal, sebagaimana juga dilaporkan dalam penelitian Sari et al. (2022), yang menyatakan bahwa masyarakat pedesaan cenderung mengabaikan keluhan nyeri sendi dan tulang belakang karena dianggap bagian dari proses penuaan atau pekerjaan sehari-hari. Setelah diberikan edukasi dengan metode ceramah, diskusi, leaflet, dan demonstrasi praktik senam, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman, ditandai dengan antusiasme dalam bertanya, menjawab soal post-test dengan benar, serta menunjukkan kemampuan praktik yang baik. Pendekatan ini terbukti sesuai dengan karakteristik masyarakat pedesaan yang lebih mudah menerima informasi melalui metode langsung dan berbasis praktik daripada pendekatan teoritis semata. Hal ini didukung oleh pendapat Notoatmodjo (2014), yang menyatakan bahwa efektivitas pendidikan kesehatan sangat dipengaruhi oleh metode dan media yang sesuai dengan tingkat pendidikan serta budaya masyarakat sasaran. Selain peningkatan pengetahuan, keterampilan masyarakat juga mengalami perbaikan. Mayoritas peserta mampu melakukan teknik peregangan otot punggung bawah secara mandiri, mengenali postur tubuh yang baik saat duduk, berdiri, dan bekerja, serta mampu menerapkan prinsip

ergonomi dasar dalam aktivitas sehari-hari. Kegiatan demonstrasi senam dan praktik langsung memberikan dampak nyata terhadap pemahaman konsep "gerakan sehat" yang tidak hanya menyembuhkan tetapi juga mencegah kekambuhan. Ini selaras dengan penelitian oleh Widyaningrum et al. (2021), yang menyatakan bahwa latihan senam sederhana dan konsisten dapat mengurangi frekuensi nyeri punggung bawah hingga 50% dalam jangka waktu 4 minggu. Self-care management sendiri merupakan pendekatan yang berorientasi pada kemandirian pasien atau individu untuk menjaga kesehatannya. Teori Orem (Self-Care Deficit Nursing Theory) menjelaskan bahwa seseorang memiliki kapasitas untuk melakukan tindakan perawatan dirinya sendiri apabila diberi informasi, motivasi, dan keterampilan yang memadai. Dalam penelitian ini, peserta tidak hanya diberikan pengetahuan, tetapi juga dilibatkan aktif dalam praktik, yang secara bertahap membentuk kebiasaan sehat (health behavior). Intervensi semacam ini dianggap lebih efektif daripada hanya mengandalkan pelayanan kesehatan kuratif, karena mampu mengurangi beban fasilitas kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara mandiri. Faktor pendukung keberhasilan kegiatan ini antara lain adalah adanya dukungan dari perangkat desa dan kader kesehatan lokal, kesiapan peserta dalam mengikuti edukasi secara penuh, serta metode penyampaian materi yang interaktif dan kontekstual. Keberadaan kader sebagai penggerak masyarakat juga sangat penting untuk memastikan keberlanjutan program ini. Selain sebagai fasilitator informasi, kader juga berperan sebagai model dalam penerapan senam punggung dan ergonomi sehari-hari.

Namun, terdapat beberapa hambatan dalam pelaksanaan kegiatan. Salah satunya adalah keterbatasan waktu praktik bagi peserta lansia yang memiliki keterbatasan mobilitas, serta adanya variasi tingkat pendidikan yang membuat pemahaman terhadap materi tidak seragam. Beberapa peserta memerlukan pengulangan penjelasan atau bantuan visual yang lebih spesifik. Oleh karena itu, dalam implementasi program serupa ke depan, perlu dilakukan adaptasi metode penyampaian materi untuk berbagai kelompok usia dan latar belakang pendidikan, serta pemberian media edukasi yang bersifat audio-visual atau praktik berulang secara rutin.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi *self-care management* merupakan salah satu strategi intervensi komunitas yang efektif untuk meningkatkan literasi kesehatan dan membangun kemandirian masyarakat dalam pengelolaan masalah nyeri punggung bawah. Dampaknya tidak hanya terbatas pada peningkatan pengetahuan sesaat, tetapi juga menciptakan potensi perubahan perilaku jangka panjang yang bersifat preventif dan promotif.

Penelitian ini memperkuat temuan sebelumnya yang menekankan pentingnya pendekatan berbasis komunitas dalam penanganan masalah muskuloskeletal. Dalam konteks pelayanan kesehatan primer, program seperti ini dapat menjadi bagian integral dari kegiatan posyandu lansia, kelompok senam sehat, maupun program desa siaga aktif. Ke depan, keberlanjutan kegiatan ini dapat dijaga dengan melibatkan institusi pendidikan kesehatan sebagai mitra pengabdian masyarakat secara berkala, serta mendukung kader lokal sebagai pelatih dan pendamping komunitas.

KESIMPULAN

1. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa edukasi *self-care management* efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat Desa Tanjung Anom dalam mengatasi nyeri punggung bawah secara mandiri. Terdapat peningkatan yang signifikan pada skor pengetahuan peserta setelah diberikan intervensi edukasi, yang menunjukkan bahwa penyampaian informasi dengan metode ceramah, diskusi, leaflet, dan demonstrasi mampu memberikan pemahaman yang baik tentang penyebab, pencegahan, dan penanganan nyeri punggung bawah. Selain itu, keterampilan peserta dalam melakukan latihan peregangan otot punggung, senam ringan, serta penerapan prinsip ergonomi juga meningkat, ditunjukkan melalui hasil observasi praktik. Pendekatan edukatif berbasis *self-care* juga terbukti memperkuat kapasitas masyarakat dalam merawat dirinya sendiri, mengurangi ketergantungan terhadap pengobatan farmakologis, serta mendorong terbentuknya perilaku hidup sehat yang berkelanjutan. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa pendekatan partisipatif, dukungan kader kesehatan, serta penggunaan metode pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik masyarakat berperan besar dalam keberhasilan intervensi. Meskipun terdapat kendala seperti

variasi tingkat pemahaman dan keterbatasan waktu, kegiatan ini tetap berhasil memberikan dampak positif terhadap literasi kesehatan masyarakat pedesaan.

Saran

1. Untuk masyarakat Desa Tanjung Anom: Diharapkan peserta yang telah mendapatkan edukasi dapat terus menerapkan latihan dan prinsip ergonomi secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari, serta menjadi agen perubahan di lingkungan sekitarnya untuk mengajak warga lain menjaga kesehatan punggung secara mandiri.
2. Untuk kader dan perangkat desa: Perlu dilakukan tindak lanjut kegiatan melalui pertemuan rutin (misalnya melalui posyandu lansia atau kelompok senam desa) agar edukasi tidak bersifat satu kali, melainkan menjadi program berkelanjutan yang terintegrasi dalam kegiatan kesehatan desa.
3. Untuk institusi pendidikan dan peneliti selanjutnya: Perlu dilakukan replikasi penelitian dengan desain yang lebih kuat, seperti kuasi-eksperimen atau longitudinal, untuk mengukur efektivitas jangka panjang dari edukasi *self-care management*. Selain itu, dapat dikembangkan modul atau video tutorial yang dapat digunakan secara mandiri oleh masyarakat dengan akses terbatas.
4. Untuk dinas kesehatan atau pemangku kebijakan: Program edukasi *self-care* dapat diintegrasikan dalam program promotif dan preventif di puskesmas, terutama dalam penanganan nyeri muskuloskeletal yang banyak dialami oleh masyarakat usia produktif dan lanjut usia, guna menurunkan beban pelayanan kesehatan kuratif.

DAFTAR PUSTAKA

- Notoatmodjo, S. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Orem, D. E. (2001). *Nursing: Concepts of Practice* (6th ed.). St. Louis: Mosby.
- World Health Organization. (2013). *WHO global burden of disease: Back and neck pain*. Geneva: WHO Press.
- Koes, B. W., van Tulder, M. W., & Thomas, S. (2006). Diagnosis and treatment of low back pain. *BMJ*, 332(7555), 1430–1434. <https://doi.org/10.1136/bmj.332.7555.1430>.

- Airaksinen, O., Brox, J. I., Cedraschi, C., et al. (2006). Chapter 4: European guidelines for the management of chronic nonspecific low back pain. *European Spine Journal*, 15(Suppl 2), S192–S300.
- Widyaningrum, A. P., Santosa, B., & Nuraini, N. (2021). Pengaruh senam punggung terhadap penurunan nyeri punggung bawah. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 16(1), 12–19.
- Fatmawati, D., Hidayati, H., & Mustika, R. (2021). Pemberdayaan masyarakat melalui self-care untuk mengatasi nyeri punggung. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 65–72.
- Rosenstock, I. M., Strecher, V. J., & Becker, M. H. (1988). Social learning theory and the Health Belief Model. *Health Education Quarterly*, 15(2), 175–183.
- Wulandari, A., Rahmah, N., & Ramadhani, S. (2019). Peningkatan perilaku ergonomis melalui edukasi dan pelatihan. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 7(2), 120–128.
- Deyo, R. A., Mirza, S. K., & Martin, B. I. (2006). Back pain prevalence and visit rates. *Spine*, 31(23), 2724–2727.
- Mahendra, I. G. A. B., & Dewi, P. N. (2020). Metode edukasi kesehatan dalam promosi perilaku hidup sehat. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(2), 89–95.
- Sari, M., Andini, N., & Lestari, D. (2022). Pengetahuan ibu rumah tangga tentang ergonomi dalam pekerjaan domestik. *Jurnal Kesehatan Perempuan*, 8(1), 34–40.
- Krisnadi, D., & Wahyuni, S. (2020). Pelatihan self-care untuk nyeri punggung pada lansia. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 2(1), 45–53.
- Damayanti, T. R., & Utomo, B. (2021). Edukasi ergonomi dan senam punggung untuk pencegahan nyeri pinggang. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 12(1), 49–56.
- Kemenkes RI. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.