

# LAPORAN PENGABDIAN

Judul Pengabdian :

**Penyuluhan blended: Bebas nyeri LBP dengan Terapi Latihan William Fleksi di Klinik Fisioterapi Mulyosari Surabaya**



**umsurabaya**  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA

**Fakultas  
Ilmu Kesehatan**

Disusun Oleh :

**Ifa Gerhanawati S.ST,Ft, M.Kes, Ftr (0724038504)**

**Nurul Faj'ri Romadhona S.Fis, M.Kes (0710039302)**

**Atik Swandari S.ST, M.Kes (0704038305)**

**Selvyana Dwi Jelita (20201668015)**

**Faiqatul Qari` Ah (20201668020)**

**PRODI SARJANA FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA**

**Jl. Sutorejo No. 59 Surabaya 60113**

**Telp. 031-3811966**

**<http://www.um-surabaya.ac.id>**

**2020-2021**

## HALAMAN PENGESAHAN

- Judul Pengabdian** : Penyuluhan blended: Bebas nyeri LBP dengan Terapi Latihan William Fleksi di Klinik Fisioterapi Mulyosari Surabaya
- Skema** : Pengabdian
- Jumlah Dana** : Rp5.230.000
- Ketua Pengabdian**
- a. Nama Lengkap : Ifa Gerhanawati S.ST,Ft, M.Kes, Ftr
  - b. NIDN : 0724038504
  - c. Jabatan Fungsional : Dosen Pengajar
  - d. Program Studi : S1 Fisioterapi
  - e. No Hp : 082131289478
  - f. Alamat Email : ifa\_gerhanawati@um-surabaya.ac.id
- Anggota Pengabdian (1)**
- a. Nama Lengkap : Nurul Faj'ri Romadhona S.Fis, M.Kes
  - b. NIDN : 0710039302
  - c. Perguruan Tinggi/Instansi : Universitas Muhammadiyah Surabaya
- Anggota Pengabdian (2)**
- a. Nama Lengkap : Atik Swandari S.ST, M.Kes
  - b. NIDN : 0704038305
  - c. Perguruan Tinggi/Instansi : Universitas Muhammadiyah Surabaya
- Anggota Mahasiswa (1)**
- a. Nama Lengkap : Selviyana Dwi Jelita
  - b. NIM : 20201668015
  - c. Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Surabaya
- Anggota Mahasiswa (2)**
- a. Nama Lengkap : Faiqatul Qari`Ah
  - b. NIM : 20201668020
  - c. Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Surabaya

Surabaya, 02 Juli 2021

Mengetahui,  
Dekan FK UMS Surabaya



Dr. Nur Anwarromah, SKM., M.Kes  
NIDN. 0713067202

Ketua Pengabdian

Ifa Gerhanawati S.ST,Ft, M.Kes, Ftr  
NIDN. 0724038504



Menyetujui  
Ketua LPPM UMS Surabaya

Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIDN. 0730016501

## DAFTAR ISI

HALAMAN DEPAN	
LEMBAR PENGESAHAN .....	2
DAFTAR ISI .....	3
DAFTAR TABEL.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR GAMBAR .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
ABSTRAK.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB I PENDAHULUAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.1 Latar Belakang.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>Error! Bookmark not defined.</b>	
2.2.1 Definisi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB VI PENUTUP .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.1 Kesimpulan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.2 Saran .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR PUSTAKA .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
LAMPIRAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### 1.1 Latar Belakang

Pandemi Covid-19 yang melanda dunia sejak awal tahun 2020 telah menyebabkan dampak kesehatan global yang signifikan. Setiap hari, manusia melakukan kegiatan yang tidak jauh dengan penggunaan anggota gerak. Kemudian, timbulah rasa sakit di beberapa bagian tubuh karena adanya pergerakan yang berulang kali serta posisi saat melakukan kegiatan secara tidak benar. Keluhan yang muncul pada punggung adalah suatu keluhan dari otot bagian punggung yang dirasakan dengan intensitas berbeda setiap penderita, dari yang nyerinya ringan hingga nyeri yang sangat luar biasa. Biasanya otot mendapatkan beban yang statis serta dengan cara berulang – ulang dan lama yang mengakibatkan terjadi kerusakan di ligamen, otot dan sendi (Susanto, 2018). Pekerja yang biasanya terkena nyeri punggung ini adalah ibu-ibu PKK di lingkungan pukesmas mulyorejo. Prevalensi Low back pain atau nyeri punggung menurut WHO ( World Health Organization ) dalam Alfiansyah, 2021 sebanyak 7,2%. Sedangkan di Indonesia berdasarkan Riskesdas ( Riset Kesehatan Dasar ) tahun 2018 sebanyak 11,9 % dan dilihat dari diagnosis atau gejala ialah 24,7 %. Jumlah penderita di Indonesia belum diketahui dengan pasti, jika diperkirakan antara 7,6 % sampai 37 % ( Kumbea, 2021 ).

Low Back pain Myogenik(LBP) atau nyeri punggung bawah yang berhubungan dengan stress/ strain otot punggung, tendon, dan ligament yang biasanya dirasakan setelah melakukan aktifitas berlebihan, seperti mengangkat beban berat dengan posisi yang salah, terlalu lama membungkuk, berdiri/duduk yang terlalu lama dengan posisi yang salah, nyeri punggung bawah yang timbul dapat mengakibatkan kehilangan dan mengganggu produktivitas kerja serta mengakibatkan terjadinya permasalahan kapasitas fisik berupa nyeri pada punggung bawah, penurunan Luas Gerak Sendi (LGS) lumbal dan penurunan kekuatan otot fleksor dan ekstensor punggung bawah(Sari et al., 2019). Untuk mengetahui seberapa besar permasalahan yang timbul perlu dilakukan pemeriksaan lebih lanjut, misalnya untuk pemeriksaan nyeri dapat diukur dengan menggunakan Verbal Descriptive Scale (VDS), penurunan LGS lumbal dengan menggunakan midline, penurunan kekuatan otot lumbal dengan Manual Muscle Testing (MMT). Untuk mengatasi permasalahan tersebut dapat menggunakan latihan William Flexion

William Flexion Exercise merupakan terapi latihan atau latihan fisik yang digunakan fisioterapi untuk mempertahankan dan mengembalikan kesehatan fisik serta untuk menjaga sendi dan otot-otot tetap bergerak. William flexion exercise dapat mengurangi nyeri pinggang bawah

(Kusuma & Setiowati, 2015). William flexion exercise merupakan bentuk latihan fisik untuk mengurangi penekanan pada elemen posterior tulang belakang dan latihan ini dapat menjaga keseimbangan yang tepat antara kelompok otot-otot fleksor dan ekstensor postural (Sari et al., 2019).

### 1.3 Tujuan Kegiatan

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas pemberian exercise secara daring untuk menurunkan nyeri punggung bawah atau low back pain . Penelitian ini juga bertujuan untuk memahami pengetahuan masyarakat akan low back pain ini dan bagaimana cara pencegahan munculnya low back pain serta mengetahui terapi latihan yang diberikan.

### 1.4 Manfaat kegiatan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan metode rehabilitasi yang efektif untuk penderita low back pain. Dengan penurunan nyeri, dialami penderita dapat dikelola dengan lebih baik, serta kualitas hidup mereka dapat meningkat.

### 1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini akan berfokus pada pengembangan dan implementasi program exercise secara daring yang ditujukan pada penderita low back pain untuk menurunkan nyeri .

## **BAB 2**

### **PELAKSANAAN KEGIATAN**

#### **2.1 Sasaran Kegiatan**

Sasaran kegiatan ini adalah semua Ibu-ibu di Klinik Fisioterapi Mulyosari yang mengalami nyeri punggung bawah secara daring . Dari 120 ibu-ibu yang terdapat di area Klinik Fisioterapi Mulyosari, hanya 15 yang mengalami nyeri punggung baawah.

#### **2.2 Prosedur Kegiatan**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan secara daring di puskesmas mulyorejo dengan topik edukasi secara daring untuk penderita nyeri punggung bawah di tempat tersebut. Kegiatan ini dilaksanakan pada Mei 2021. Kegiatan ini dilakukan oleh tim dosen dan mahasiswa program studi S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surabaya. Tujuandari kegiatan ini adalah untuk mengetahui nilai nyeri pada punggung bawah, kemudian dilakukan edukasi latihan berupa william exercise e padaibu-ibu di tempat tersebut. Metode kegiatan ini, sebagai berikut:

- a. Ibu-ibu psien yang dapat berjalan mandiri berkumpul di aula panti.
- b. Penjelasan tentang kegiatan, perkenalan tim dosen dan mahasiswa.
- c. Pemeriksaan nyeri punggung bawah pada ibu-ibu pasien oleh timdosen dan majhasiswa.
- d. Hasil pemeriksaan didapatkan angka jumlah ibu-ibu pasien mengalami peningkatan

- nyeri punggung bawah.
- e. Melakukan edukasi knee to chest dan william flexion pada ibu-ibu oleh tim dosen dan mahasiswa.
  - f. Melakukan review gerakan knee to chest dan william flexion pada ibu-ibu dan sesi tanya jawab.
  - g. Memberikan saran untuk kelompok ibu-ibu dengan nyeri punggung bawah agar dapat melakukan latihan tersebut secara berkala, dan bila terdapat kendala akan dapat dilakukan evaluasi selanjutnya.

### **2.3 Hasil Dan Evaluasi**

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan terhadap ibu-ibu yang mengalami nyeri punggung Total jumlah ibu-ibu yang dapat mengikuti kegiatan ini adalah 40 ibu-ibu dari 120 ibu-ibu. yang termasuk dalam kriteria inklusi tersebut dapat dilakukan pemeriksaan nyeri punggung bawah, dan didapatkan hasil 53% ibu-ibu mengalami nyeri ringan, 17,5% ibu-ibu mengalami nyeri sedang, dan 36,5% mengalami nyeri berat.

Pemeriksaan nyeri punggung bawah dilakukan dengan menggunakan pemeriksaan khusus berupa Straight Leg Raise (SLR) yaitu dengan cara ibu-ibu tidur terlentang di atas bed, kemudian dibantu tim dosen atau mahasiswa untuk mengangkat salah satu tungkai ke atas. Pemeriksaan SLR akan positif bila ibu-ibu PKK mengeluhkan nyeri pada bagian pantat atau gluteal.

Pemeriksaan khusus untuk menilai nyeri pada ibu-ibu menggunakan Wong-Baker Face Pain Rating Scale, yaitu dengan cara ibu menunjuk salah satu gambar wajah yang menggambarkan nyeri yang sedang dialaminya.

Hasil pemeriksaan menunjukkan 40 dari 20 ibu-ibu mengalami nyeri punggung bawah. Tim dosen dan mahasiswa melakukan edukasi knee to chest exercise dengan cara posisi ibu-ibu tidur terlentang di atas bed, kedua tungkai di tekuk sejajar, kemudian dengan bantuan kedua tangan ibu-ibu dan dibantu oleh tim untuk mengangkat kedua lutut hingga ke dada ibu-ibu. Berikutnya william flexion exercise, yaitu dengan cara posisi pasien di atas bed, kedua tungkai di tekuk sejajar, kemudian

ibu-ibu diminta untuk mengangkat panggul ke atas dengan bantuan tim.

Setelah tim dosen dan mahasiswa melakukan pemeriksaan pada ibu-ibu dan edukasi latihan pada ibu-ibu dan perawat atau pengelola panti agar latihan ini dapat dilakukan setiap hari

### **BAB III**

### **PENUTUP**

Demikian laporan Pengabdian masyarakat dengan tema “Penyuluhan Blended: Bebas Nyeri Lbp Dengan Terapi Latihan William Fleksi Di Klinik Fisioterapi Mulyosari Surabaya kami sampaikan. Terima kasih saya ucapkan kepada berbagai pihak yang telah membantu dan mendukung terselenggaranya kegiatan pengabdian masyarakat ini, sehingga kegiatan ini dapat berlangsung dengan baik dan lancar tanpa ada kendala dan hambatan. Saya berharap semoga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat bermanfaat bagi dosen, mahasiswa serta Ibu-ibu PKK Di puskesmas mulyorejon. Akhir kata semoga kegiatan ini dapat berkelanjutan dengan baik. Atas perhatian dan kerjasama yang diberikan, saya ucapkan terimakasih.

## LAMPIRAN

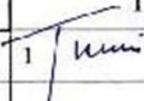
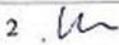
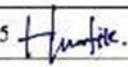
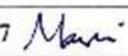
NO	HONOR KEGIATAN	VOLUME	SATUAN	JUMLAH	TOTAL
1	Honorarium Asisten PKM	2	Hari	Rp 400.000	Rp 800.000
<b>Sub Total</b>					<b>Rp800.000,00</b>
NO	BELANJA BAHAN HABIS	VOLUME	SATUAN	JUMLAH	TOTAL
4	Data Kuota Internet	65	Orang	Rp 20.000	Rp 1.300.000
5	Bolpoin	5	Box	Rp 14.000	Rp 70.000
6	Map Coklat	5	Lusin	Rp 31.000	Rp 155.000
7	Map L Transparan	5	Lusin	Rp 17.500	Rp 87.500
8	Map Kancing tebal	5	Buah	Rp 11.000	Rp 55.000
9	Boxfile	5	Buah	Rp 18.900	Rp 94.500
10	Konsumsi	10	Buah	Rp 22.000	Rp 220.000
12	Zoom	1	100 menit	Rp 103.000	Rp 103.000
13	Penggandaan Laporan	4	Eksemplar	Rp 50.000	Rp 200.000
14					<b>Rp 3.885.000</b>
15	<b>Lain-lain</b>	<b>VOLUME</b>	<b>SATUAN</b>	<b>JUMLAH</b>	<b>TOTAL</b>
16	video edukasi	1	Kali	Rp 250.000	Rp 250.000
17	sewa kamera	1	Kali	Rp 295.000	Rp 295.000
					<b>Rp 545.000</b>
					<b>Rp 5.230.000</b>

## Foto Kegiatan



## DAFTAR PRESENSEI KEHADIRAN PKM

Hari/ Tanggal : .....

No.	Nama	Tanda tangan	
1	Ny. Mariak	1 	
2	Ny. Peniti		2 
3	Ny. Ngatipem	3 	
4	Ny. Kaurati		4 
5	Ny. Gausi	5 	
6	Ny. Elizabeth		6 
7	ny. Tumini	7 	
8			8
9		9	
10			10
11		11	
12			12
13		13	
14			14
15		15	
16			16
17		17	
18			18
19		19	
20			20



**SURAT TUGAS**

**Nomor: 90/TGS/IL3.AU/LPPM/F/2021**

*Assalaamu'alaikum Wr. Wb.*

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep  
Jabatan : Kepala LPPM  
Unit Kerja : LPPM Universitas Muhammadiyah Surabaya

Dengan ini menugaskan:

No	Nama	NIP/NIDN/NIM	Jabatan
1	Ifa Gerhanawati S.ST,Ft, M.Kes, Ftr	0724038504	Dosen UMSurabaya
2	Nurul Faj'ri Romadhona S.Fis, M.Kes	0710039302	Dosen UMSurabaya
3	Atik Swandari S.ST, M.Kes	0704038305	Dosen UMSurabaya
4	Selviyana Dwi Jelita	20201668015	Mahasiswa UMSurabaya
5	Faiqatul Qari` Ah	20201668020	Mahasiswa UMSurabaya

Untuk melaksanakan Pegabdian kepada masyarakat dengan judul Penyuluhan blended: Bebas nyeri LBP dengan Terapi Latihan William Fleksi di Klinik Fisioterapi Mulyosari Surabaya. Pengabdian ini dilaksanakan di Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan UMSurabaya pada semester tahun akademik 2020-2021.

Demikian surat tugas ini, harap menjadikan priksa dan dapat dilaksanakan dengan penuh tanggung jawab.

*Wassalaamu'alaikum Wr. Wb*

Surabaya, 19 February 2021

LPPM, UMSurabaya



Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIP. 012.05.1.1987.14.113



**SURAT KONTRAK PEGABDIAN INTERNAL  
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (LPPM)  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA  
Nomor: 90/SP/IL.3.AU/LPPM/F/2021**

Pada hari ini **Jumat** tanggal **Sembilan Belas** bulan **Februari** tahun **Dua Ribu Dua Puluh Satu**, kami yang bertandatangan dibawah ini :

1. Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep. : Kepala LPPM UMSurabaya yang bertindak atas nama Rektor UMSurabaya dalam surat perjanjian ini disebut sebagai **PIHAK PERTAMA**;
2. Ifa Gerhanawati S.ST,Ft, M.Kes, Ftr : Dosen UM Surabaya, yang selanjutnya disebut **PIHAK KEDUA**.

untuk bersepakat dalam pendanaan dan pelaksanaan program pengabdian:

Judul : Penyuluhan blended: Bebas nyeri LBP dengan Terapi Latihan William Fleksi di Klinik Fisioterapi Mulyosari Surabaya

Anggota : 1. Nurul Faj'ri Romadhona S.Fis, M.Kes  
2. Atik Swandari S.ST, M.Kes  
3. Selviyana Dwi Jelita  
4. Faiqatul Qari` Ah

dengan ketentuan-ketentuan sebagai berikut:

1. **PIHAK PERTAMA** menyetujui pendanaan dan memberikan tugas kepada **PIHAK KEDUA** untuk melaksanakan program pengabdian perguruan tinggi tahun 2021.
2. **PIHAK KEDUA** menjamin keaslian pengabdian yang diajukan dan tidak pernah mendapatkan pendanaan dari pihak lain sebelumnya.
3. **PIHAK KEDUA** bertanggungjawab secara penuh pada seluruh tahapan pelaksanaan pengabdian dan penggunaan dana hibah serta melaporkannya secara berkala kepada **PIHAK PERTAMA**.
4. **PIHAK KEDUA** berkewajiban memberikan laporan kegiatan pengabdian dari awal sampai akhir pelaksanaan pengabdian kepada LPPM selaku **PIHAK PERTAMA**.
5. **PIHAK KEDUA** berkewajiban menyelesaikan urusan pajak sesuai kebijakan yang berlaku.
6. **PIHAK PERTAMA** akan mengirimkan dana hibah pengabdian internal sebesar Rp5.230.000,- (Lima Juta Dua Ratus Tiga Puluh Ribu Rupiah) ke rekening ketua pelaksana pengabdian.
7. Adapun dokumen yang wajib diberikan oleh **PIHAK KEDUA** sebagai laporan pertanggung jawaban adalah:



- a. menyerahkan Laporan Hasil pengabdian selambat-lambatnya satu minggu setelah kegiatan usai dilaksanakan
  - b. Memberikan naskah publikasi dan/atau luaran sesuai dengan ketentuan.
8. Jika dikemudian hari terjadi perselisihan yang bersumber dari perjanjian ini, maka **PIHAK PERTAMA** berhak mengambil sikap secara musyawarah.

Surat Kontrak Pengabdian ini dibuat rangkap 2 (dua) bermaterai cukup, dan ditanda tangani dengan nilai dan kekuatan yang sama.

Pihak Pertama



Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIK. 012.05.1.1987.14.113

Pihak Kedua

Ifa Gerhanawati S.ST,Ft, M.Kes, Ftr  
NIDN. 0724038504



- a. menyerahkan Laporan Hasil pengabdian selambat-lambatnya satu minggu setelah kegiatan usai dilaksanakan
  - b. Memberikan naskah publikasi dan/atau luaran sesuai dengan ketentuan.
8. Jika dikemudian hari terjadi perselisihan yang bersumber dari perjanjian ini, maka **PIHAK PERTAMA** berhak mengambil sikap secara musyawarah.

Surat Kontrak Pengabdian ini dibuat rangkap 2 (dua) bermaterai cukup, dan ditanda tangani dengan nilai dan kekuatan yang sama.

Pihak Pertama



Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIK. 012.05.1.1987.14.113

Pihak Kedua



Ifa Gerhanawati S.ST,Ft, M.Kes, Ftr  
NIDN. 0724038504



## KUITANSI

Sudah terima dari : Bendahara LPPM  
Uang sebesar : Lima Juta Dua Ratus Tiga Puluh Ribu Rupiah (dengan huruf)  
Untuk pembayaran : Pelaksanaan pengabdian dengan pendanaan Internal

Rp5.230.000,-

Surabaya, 19 February 2021

Bendahara LPPM,  
Universitas Muhammadiyah Surabaya

Holy Ichda Wahyuni

Ketua Pengabdian

Ifa Gerhanawati S.ST,Ft, M.Kes, Ftr

## MANUSCRIPT

### **Edukasi Pengurangan Nyeri Pada Low Back Pain Secara Daring untuk Ibu-Ibu di Klinik Fisioterapi Mulyosari**

Ifa gerhanawati, Ken siwi, Kairunisa

Program Studi S1 Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Surabaya

Email: [Gerhanaiifa3@gmail.com](mailto:Gerhanaiifa3@gmail.com)

#### **ABSTRAK**

Pandemi Covid-19 telah menyebabkan dampak kesehatan global yang signifikan, Setiap hari, manusia melakukan kegiatan yang tidak jauh dengan penggunaan anggota gerak. Ada beberapa faktor yang bisa menimbulkan Low Back Pain yaitu faktor individu, lingkungan kerja dan pekerjaan. Di antara orang-orang dengan sakit punggung yang mencari perawatan, sebagian besar peningkatan rasa sakit terjadi dalam tiga bulan pertama setelah diagnosis, dengan sedikit perbaikan setelahnya. Berbagai – macam pengobatan yang bisa digunakan dalam mengatasi nyeri pada punggung berupa medikamentosa serta fisioterapi. Metode yang digunakan yaitu penyuluhan secara daring mengenai Low Back Pain pada Ibu-ibu PKK di pukesmas mulyorejo serta memberikan edukasi terapi latihan serta pencegahan munculnya low back pain. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan keefektifan dari terapi latihan, dan TENS pada low back pain. Materi yang diberikan menarik karena didukung dengan video dan pemberian penjelasan materi. Pada latihan ini pasien diminta melakukan sebanyak 2x8 pengulangan setiap hari. Kegiatan penyuluhan via daring ini bisa meningkatkan pengetahuan masyarakat akan low back pain ini dan bagaimana cara pencegahan munculnya low back pain serta mengetahui terapi latihan yang diberikan

Kata Kunci: nyeri punggung bawah, terapi latihan, rehabilitasi, nyeri

## ***ABSTRACT***

The Covid-19 pandemic has caused a significant global health impact. Every day, humans carry out activities that involve the use of their limbs. There are several factors that can cause Low Back Pain, namely individual factors, work environment and work. Among people with back pain who sought treatment, most of the improvement in pain occurred in the first three months after diagnosis, with little improvement thereafter. There are various types of treatment that can be used to treat back pain in the form of medication and physiotherapy. The method used is online counseling about Low Back Pain for PKK mothers at the Mulyorejo Community Health Center as well as providing education on exercise therapy and prevention of low back pain. This activity aims to provide education and the effectiveness of exercise therapy and TENS for low back pain. The material provided is interesting because it is supported by videos and explanations of the material. In this exercise, patients are asked to do 2x8 repetitions every day. This online outreach activity can increase public knowledge about low back pain and how to prevent the appearance of low back pain as well as knowing the exercise therapy provided.

Keywords : low back pain, exercise, rehabilitation, pain

## **PENDAHULUAN**

Pandemi Covid-19 yang melanda dunia sejak awal tahun 2020 telah menyebabkan dampak kesehatan global yang signifikan. Setiap hari, manusia melakukan kegiatan yang tidak jauh dengan penggunaan anggota gerak. Kemudian, timbulah rasa sakit di beberapa bagian tubuh karena adanya pergerakan yang berulang kali serta posisi saat melakukan kegiatan secara tidak benar. Keluhan yang muncul pada punggung adalah suatu keluhan dari otot bagian punggung yang dirasakan dengan intensitas berbeda setiap penderita, dari yang nyerinya ringan hingga nyeri yang sangat luar biasa. Biasanya otot mendapatkan beban yang statis serta dengan cara berulang – ulang dan lama yang mengakibatkan terjadi kerusakan di ligamen, otot dan sendi (Susanto, 2018). Pekerja yang biasanya terkena nyeri punggung ini adalah ibu-ibu PKK di lingkungan pukesmas mulyorejo. Prevalensi Low back pain atau nyeri punggung menurut WHO ( World Health Organization ) dalam Alfiansyah, 2021 sebanyak 7,2%. Sedangkan di Indonesia berdasarkan Riskesdas ( Riset Kesehatan Dasar ) tahun 2018 sebanyak 11,9 % dan dilihat dari diagnosis atau gejala ialah 24,7 %. Jumlah penderita di Indonesia belum diketahui dengan pasti, jika diperkirakan antara 7,6 % sampai 37 % ( Kumbea, 2021 ).

## **METODE**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan secara daring di puskesmas mulyorejo dengan topik edukasi secara daring untuk penderita nyeri punggung bawah di tempat tersebut. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 29 Mei 2021. Kegiatan ini dilakukan oleh tim dosen dan mahasiswa program studi S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surabaya. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengetahui nilai nyeri pada punggung bawah, kemudian dilakukan edukasi latihan berupa knee to chest exercise dan pelvic tilting exercise pada ibu-ibu di tempat tersebut. Metode kegiatan ini, sebagai berikut:

- a. Ibu-ibu pasien yang dapat berjalan mandiri berkumpul di aula panti.
- b. Penjelasan tentang kegiatan, perkenalan tim dosen dan mahasiswa.
- c. Pemeriksaan nyeri punggung bawah pada ibu-ibu pasien oleh tim dosen dan mahasiswa.
- d. Hasil pemeriksaan didapatkan angka jumlah ibu-ibu pasien mengalami peningkatan nyeri punggung bawah.
- e. Melakukan edukasi knee to chest dan william flexion pada ibu-ibu oleh tim dosen dan mahasiswa.
- f. Melakukan review gerakan knee to chest dan william flexion pada ibu-ibu dan sesi tanya jawab.
- g. Memberikan saran untuk kelompok ibu-ibu dengan nyeri punggung bawah agar dapat melakukan latihan tersebut secara berkala, dan bila terdapat kendala akan dapat dilakukan evaluasi selanjutnya.

## **HASIL DAN EVALUASI**

Pemeriksaan khusus untuk menilai nyeri pada ibu-ibu menggunakan Wong- Baker Face Pain Rating Scale, yaitu dengan cara ibu menunjuk salah satu gambar wajah yang menggambarkan nyeri yang sedang dialaminya.

Hasil pemeriksaan menunjukkan 40 dari 20 ibu-ibu mengalami nyeri punggung bawah. Tim dosen dan mahasiswa melakukan edukasi knee to chest exercise dengan cara posisi ibu-ibu tidur terlentang di atas bed, kedua tungkai di tekuk sejajar, kemudian dengan bantuan kedua tangan ibu-ibu dan dibantu oleh tim untuk mengangkat kedua lutut hingga

ke dada ibu-ibu. Berikutnya pelvic tilting exercise, yaitu dengan cara posisi pasien di atas bed, kedua tungkai di tekuk sejajar, kemudian ibu-ibu diminta untuk mengangkat panggul ke atas dengan bantuan tim. Setelah tim dosen dan mahasiswa melakukan pemeriksaan pada ibu-ibu dan edukasi latihan pada ibu-ibu dan perawat atau pengelola panti agar latihan ini dapat dilakukan setiap hari