

Pengaruh Edukasi *Low Back Pain* Menggunakan Pamflet terhadap Pengetahuan Masyarakat di Desa Candisari, Banyuurip, Purworejo

Husna Arwa Salsabil^{1*}, Aan Ika Sugathot², Nurul Rachmah Alia Fitri³

^{1,2,3}Fisioterapi Program Diploma Tiga, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta

*Email:arwasalsabil@respati.ac.id

*Penulis korespondensi: Wedomartani, Ngemplak, Sleman, Yogyakarta

INFO ARTIKEL

Riwayat Naskah

Dikirim (24 juli 2024)

Direvisi (26 Agustus 2024)

Diterima (25 September 2024)

Kata Kunci

Low Back Pain

Edukasi

Tingkat Pengetahuan

ABSTRAK

Low back pain (LBP) adalah masalah kesehatan umum yang menyerang otot dan tulang punggung bawah, sering kali menyebabkan kecacatan dan mengurangi produktivitas, dengan prevalensi yang tinggi sebesar 11,9%, dengan gejala atau diagnosis sebesar 24,7% baik di kalangan pekerja dewasa dan lansia. Pengetahuan yang rendah tentang kondisi ini bisa menyebabkan penanganan yang tidak tepat dan memperburuk keadaan LBP. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi *Low Back Pain* menggunakan pamflet terhadap pengetahuan masyarakat di Desa Candisari, Banyuurip, Purworejo. Penelitian ini menggunakan desain *one group pre-test and post-test design*. Sebanyak 50 orang yang terdaftar dalam kegiatan Posbindu di RT01/01 di Desa Candisari, Banyuurip, Purworejo dipilih menggunakan total sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner terstruktur sebelum dan setelah diberikan intervensi. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta sebelum menerima pamflet edukasi (Mean= 6.90; SD= 1.58) dan setelah menerima pamflet edukasi (Mean= 8.20; SD= 1.38) dengan nilai koefisien korelasi sebesar ($p < 0,001$), yang mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan dalam tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa edukasi *low backpain* menggunakan pamflet. Edukasi *Low Back Pain* menggunakan pamflet meningkatkan pengetahuan masyarakat di Desa Candisari, Banyuurip, Purworejo.

PENDAHULUAN

Di zaman sekarang, semakin dibutuhkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan. Aktivitas yang berlebihan dan tidak sesuai dengan menjadi salah satu penyebab terjadinya gangguan kesehatan. Aktivitas fisik yang membebani, seperti angkat beban berat, gerakan berulang-ulang dalam pekerjaan tertentu, atau duduk dalam posisi yang tidak ergonomis dalam waktu yang lama, dapat menyebabkan stres dan ketegangan pada otot serta struktur tulang belakang. Keluhan yang paling umum terkait dengan pekerjaan adalah keluhan muskuloskeletal (*Musculoskeletal Disorders* atau *MSDs*). Bagian tubuh yang sering terdampak oleh *MSDs* meliputi leher, bahu, punggung, dan pinggang (1). Dampaknya tidak hanya terbatas pada rasa tidak nyaman, tetapi juga memengaruhi kualitas hidup dan produktivitas sehari-hari. Faktor risiko seperti postur tubuh yang buruk, kelelahan otot, kurangnya pemanasan sebelum aktivitas fisik, dan kurangnya istirahat yang memadai dapat meningkatkan risiko terjadinya nyeri punggung atau *low back pain* (2).

Low back pain adalah kondisi nyeri yang terbatas pada area lumbal, namun gejalanya bisa menyebar secara lebih luas dan tidak hanya terbatas pada satu akar saraf. Sumber nyeri seringkali berasal dari *discus intervertebralis* lumbal, yang merupakan bantalan antara tulang belakang di area tersebut. (3). Faktor risiko utama *low back pain* meliputi faktor individu dan aktivitas, seperti faktor demografi, antropometrik, fisik, dan psikososial. Faktor genetik, jenis kelamin, usia, dan faktor psikososial mempengaruhi prognosis *low back pain* (4).

Prevalensi *low back pain* dilaporkan bervariasi, dengan angka mencapai 50% di Inggris dan Skandinavia, serta hingga 70% di Australia. Tingginya prevalensi juga tercatat di Amerika, Eropa, Cina, dan Australia. Rasa sakit punggung selama kehamilan dipengaruhi oleh faktor ras dan etnis. Pada tahun 2015, berdasarkan laporan Profil Data Kesehatan Indonesia, terdapat 5.298.285 ibu, di mana 20% di antaranya mengalami *low back pain*. Sebanyak 50% ibu hamil menderita nyeri punggung atau *low back pain*, dan 30% dari mereka mengalami keterbatasan dalam aktivitas. Di Indonesia, prevalensi *low back pain* dilaporkan sebesar 11,9%, dengan gejala atau diagnosis sebesar 24,7%. Meskipun jumlah pasti penderita di Indonesia belum diketahui, diperkirakan berkisar antara 7,6% hingga 37% (5).

Selain berperan dalam fase kuratif dan rehabilitatif, fisioterapi juga memiliki peran penting dalam pendekatan pemeliharaan promotif dan preventif berupa edukasi untuk mencegah serta menekan jumlah kasus *low back pain*. Dalam pendekatan ini, fisioterapis berfokus pada edukasi mengenai postur tubuh yang benar, latihan penguatan otot inti, teknik relaksasi, dan peningkatan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik teratur dalam mencegah terjadinya *low back pain*. Melalui pendekatan ini, diharapkan masyarakat dapat mengurangi faktor risiko yang menyebabkan terjadinya *LBP* dan menjaga kesehatan tulang belakang mereka secara optimal (1).

Edukasi kesehatan adalah proses penyampaian informasi, peningkatan pemahaman, dan pembentukan sikap serta perilaku yang sehat kepada individu atau masyarakat secara sistematis dan terencana. Tujuan dari edukasi kesehatan adalah untuk meningkatkan kesadaran akan

pentingnya menjaga kesehatan, mengajarkan pengetahuan tentang faktor-faktor risiko penyakit, serta memberikan keterampilan untuk mengadopsi perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari (6). Edukasi sering dilakukan melalui berbagai metode, seperti penyuluhan, seminar, pelatihan, atau distribusi materi pendidikan seperti brosur, pamflet, dan buku. Dalam konteks kesehatan, edukasi memegang peran penting dalam pencegahan penyakit, perawatan diri, dan pengelolaan kondisi medis. Melalui edukasi, individu dapat memahami pentingnya gaya hidup sehat, deteksi dini penyakit, penggunaan obat dengan benar, dan perawatan diri yang tepat (7).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa edukasi mengenai low back pain berpotensi besar untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Edukasi *Low Back Pain* Menggunakan Pamflet terhadap Tingkat Pengetahuan Masyarakat di Desa Candisari, Banyuurip, Purworejo”.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode Pre-Eksperimen dan jenis desain *one group pre-test and post-test*. Desain ini melibatkan pengukuran awal (*pre-test*) sebelum diberikan perlakuan (*treatment*), kemudian diikuti dengan pengukuran setelahnya (*post-test*). Penelitian akan dilaksanakan di Desa Candisari, Banyuurip, Purworejo pada bulan April hingga Juni 2024. Populasi penelitian ini mencakup seluruh masyarakat yang terdaftar dalam kegiatan Posbindu di RT01/01, Desa Candisari, Banyuurip, Purworejo. Sebanyak 50 orang. Penelitian ini dipilih menggunakan teknik *total sampling*, sehingga total sampel dalam penelitian ini sebanyak 50 orang. Variabel independen dalam penelitian ini adalah edukasi *low back pain* menggunakan pamflet, sementara variabel dependen adalah tingkat pengetahuan tentang *low back pain*. Kuesioner digunakan sebagai instrumen untuk mengumpulkan data. Data yang diperoleh akan diolah, dianalisis, dan disajikan dalam bentuk tabel. Analisis data univariat akan dilaporkan dalam bentuk frekuensi dan persentase, sedangkan analisis bivariat akan dilakukan menggunakan uji *Paired sample T-test*.

HASIL

Tabel 1, menggambarkan karakteristik demografis dari responden yang berpartisipasi dalam penelitian mengenai pengaruh edukasi low back pain menggunakan pamflet terhadap pengetahuan masyarakat di Desa Candisari, Banyuurip, Purworejo. Variabel-variabel yang dicatat meliputi jenis kelamin, umur, pekerjaan, dan pendidikan terakhir. Dari tabel tersebut, terlihat bahwa mayoritas responden adalah perempuan (78%), dengan kelompok umur 29-39 tahun sebagai kelompok terbesar (56%). Sebagian besar responden bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT) (36%), dan pendidikan terakhir terbanyak adalah tingkat SMA (38%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden

No	Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	Jenis Kelamin		
	Laki – Laki	11	22
	Perempuan	39	78

2	Umur		
	18 – 28	7	14
	29 – 39	28	56
	40 – 50	13	26
	> 50	2	4
3	Pekerjaan		
	IRT	18	36
	Pedagang	16	32
	Wiraswasta	7	14
	PNS	9	18
4	Pendidikan Terakhir		
	SMP	13	26
	SMA	19	38
	DIPLOMA	11	22
	SARJANA	7	14

Sebelum dilakukan uji *Paired T-Test*, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* untuk memastikan bahwa data berdistribusi normal. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data memiliki distribusi normal secara signifikan dengan nilai $p < 0,001$, sehingga memenuhi asumsi dasar untuk melanjutkan analisis menggunakan uji *Paired T-Test*. Dengan demikian, uji *Paired T-Test* dapat dilakukan untuk mengukur perbedaan rata-rata pengetahuan masyarakat sebelum dan sesudah diberikan edukasi tentang *low back pain* menggunakan pamflet.

Tabel 2. Hasil Uji *Paired T-Test* pengaruh edukasi *low back pain* menggunakan pamflet terhadap tingkat pengetahuan masyarakat

Intervensi	Mean	SD	Korelasi	p
<i>Pre-test</i>	6,90	1,58	0,49	<0,001
<i>Post-test</i>	8,20	1,38		

Tabel 2 menyajikan hasil uji *Paired T-Test* yang dilakukan untuk mengevaluasi pengaruh edukasi *low back pain* menggunakan pamflet terhadap tingkat pengetahuan masyarakat di Desa Candisari, Banyuwangi, Purworejo. Uji ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi edukasi.

Hasil yang ditampilkan dalam Tabel 2 menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan peserta meningkat dari 6,90 pada *pre-test* menjadi 8,20 pada *post-test*, dengan standar deviasi masing-masing sebesar 1,58 dan 1,38. Korelasi antara hasil *pre-test* dan *post-test* adalah 0,49, menunjukkan hubungan yang moderat antara kedua variabel. Nilai p yang kurang dari 0,001 menunjukkan bahwa peningkatan tingkat pengetahuan ini secara statistik signifikan setelah diberikan edukasi menggunakan pamflet.

PEMBAHASAN

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan masyarakat di Desa Candisari, Banyuwangi, Purworejo pada pemberian edukasi *low back pain* menggunakan media pamflet di masyarakat. Melalui edukasi kesehatan, diharapkan masyarakat dapat membuat

keputusan yang lebih baik terkait kesehatan mereka sendiri. Pamflet adalah media cetak yang berisi informasi ringkas dan jelas, sering digunakan untuk menyebarkan pesan-pesan penting kepada masyarakat dengan biaya relatif rendah (9). Pamflet merupakan bentuk media cetak yang ringkas dan informatif, sering kali digunakan untuk menyampaikan informasi atau pesan tertentu kepada masyarakat. Pamflet umumnya terdiri dari lembaran kertas yang dilipat menjadi beberapa bagian kecil, di mana informasi disusun dengan jelas dan menarik. Biasanya, pamflet mengandung gambar, grafik, dan teks yang mudah dipahami, serta dapat berisi tentang berbagai topik, termasuk promosi kesehatan, informasi acara, atau kampanye sosial. Penggunaan pamflet dapat efektif dalam menyebarkan pesan-pesan penting kepada khalayak yang luas dengan biaya yang relatif rendah (2).

Penelitian milik Afifah dan Pristianto (10) memberikan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa edukasi tentang *low back pain* memiliki dampak positif terhadap tingkat pengetahuan. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini berupa penyuluhan dan edukasi mengenai *low back pain* serta peran fisioterapi dalam menangani *low back pain*.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Fitrianti (11) menunjukkan bahwa kegiatan pemberian edukasi tentang *low back pain* oleh pemberi materi dapat memberikan peningkatan signifikan dalam pemahaman dan pengetahuan masyarakat terkait dengan masalah tersebut. Melalui edukasi ini, masyarakat dapat memperoleh informasi yang lebih lengkap mengenai penyebab, faktor risiko, serta cara pencegahan dan penanganan *low back pain* baik secara mandiri maupun dengan bantuan medis (12). Dengan demikian, edukasi ini menjadi penting dalam memberikan pemahaman yang lebih baik kepada masyarakat mengenai masalah *low back pain* dan langkah-langkah yang dapat diambil untuk mengatasinya.

Sebuah penelitian oleh Rahayu *et al.* (13) meneliti efektivitas penggunaan media video dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan *low back pain*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan video sebagai media edukasi lebih efektif dibandingkan media cetak seperti pamflet. Hal ini disebabkan oleh kombinasi visual dan audio yang mampu menarik perhatian dan memudahkan masyarakat dalam memahami materi yang disampaikan. Selain itu, media video memungkinkan adanya demonstrasi langsung mengenai cara melakukan latihan pencegahan *low back pain*, sehingga masyarakat tidak hanya mendapatkan informasi teoritis, tetapi juga pemahaman praktis yang lebih baik (14).

Studi yang dilakukan oleh Wijaya dan Lestari (15) meneliti efektivitas penggunaan media sosial sebagai platform untuk edukasi kesehatan mengenai *low back pain*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa media sosial seperti Instagram dan Facebook dapat menjadi alat yang efektif untuk menyebarkan informasi kesehatan karena jangkauannya yang luas dan kemampuannya untuk menjangkau berbagai kalangan. Namun, efektivitasnya sangat tergantung pada cara penyampaian informasi dan partisipasi aktif dari pengguna. Konten yang disajikan secara menarik dan interaktif cenderung lebih banyak diminati dan diikuti oleh masyarakat, sehingga meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mereka tentang *low back pain* (16).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Nugraha dan Santoso (17) mengeksplorasi penggunaan aplikasi kesehatan berbasis digital dalam memberikan edukasi mengenai pencegahan dan penanganan *low back pain*. Hasil studi ini menunjukkan bahwa aplikasi digital memiliki keunggulan dalam hal aksesibilitas, di mana pengguna dapat mengakses informasi kapan saja dan di mana saja. Aplikasi tersebut juga dilengkapi dengan fitur interaktif yang memungkinkan pengguna untuk mengikuti program latihan atau konsultasi secara langsung dengan ahli fisioterapi (18). Studi ini menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam tingkat pengetahuan dan kepatuhan pengguna terhadap rekomendasi kesehatan yang diberikan melalui aplikasi tersebut.

Melalui edukasi kesehatan, individu atau masyarakat diharapkan dapat membuat keputusan yang lebih baik terkait kesehatan mereka sendiri dan lingkungan sekitar, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup dan mencegah terjadinya penyakit (19). Selain itu, edukasi kesehatan juga bertujuan untuk memengaruhi tiga faktor utama. Pertama, predisposisi, yang mencakup pengetahuan, sikap, tradisi, dan kepercayaan masyarakat terhadap kesehatan serta nilai-nilai seperti pendidikan dan status sosial. Kedua, *enabling*, yang mencakup ketersediaan sarana dan prasarana kesehatan di masyarakat. Ketiga, *reinforcing*, yang melibatkan sikap dan perilaku tokoh masyarakat, tokoh agama, dan petugas kesehatan. Dengan demikian, tujuan dari edukasi kesehatan adalah untuk mengubah sikap dan perilaku petugas kesehatan agar dapat menjadi teladan bagi masyarakat dalam mengadopsi perilaku hidup sehat (20).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan adanya perbedaan tingkat pengetahuan masyarakat sebelum dan setelah diberikan edukasi mengenai *low back pain* menggunakan pamflet. Penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi dengan menggunakan pamflet efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang *low back pain*.

DAFTAR PUSTAKA

1. Pristianto A, Ramadhan KK, Widodo A. Kejadian musculoskeletal disorders (MSDs) selama work from home pada dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Jurnal Kesehatan*. 2022;15(1):93-100.
2. Hosseini SM, Dehno NS, Rezaiian F, Kalantari KK, Tabatabaee SM. Effect of kinesio taping direction on force sense in wrist flexor muscles in healthy persons. *Research in Sports Medicine*. 2019;27(3):273-282.
3. Nurdiati W, Utami GT, Utami S. Pengaruh latihan peregangan terhadap penurunan intensitas nyeri pada perawat yang menderita low back pain (LBP). *JOM*. 2015;2(1):601-605.
4. Delitto A, George SZ, Van Dillen L, Whitman JM, Sowa G, Shekelle P, Denninger TR, Godges JJ. Low back pain clinical practice guidelines linked to the international classification of functioning, disability, and health from the Orthopaedic Section of the American Physical Therapy Association. *J Orthop Sports Phys Ther*. 2012;42(6):573. <https://doi.org/10.2519/jospt.2012.0301>.
5. Pratama MAW, Bustamam N, Zulfa F. McKenzie exercise dan William's flexion exercise efektif

- menurunkan intensitas low back pain. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*. 2021;12(1):42-52. <https://doi.org/10.34035/jk.v12i1.547>.
6. Budiman B, Riyanto A. *Kapita Selekta Kuesioner: Pengetahuan dan Sikap dalam Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika; 2013. 224 p.
 7. Rahman BP, Munandar SA, Fitriani A, Karlina Y, Yumriani. Pengertian pendidikan, ilmu pendidikan dan unsur-unsur pendidikan. *Al Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam*. 2022 Jun;2(1). Available from: <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/alurwatul>.
 8. Wawan W, Dewi M. *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia (Dilengkapi Kuesioner)*. Yogyakarta: Nuha Medika; 2011. 132 p.
 9. Dewi MD, Anwar AD, Sasotya RMS, Zulkarnain R, Krisnadi SR, Purwara BH, Susiarno H. Pengaruh kinesio taping terhadap intensitas low back pain pada kehamilan trimester tiga. *Indonesian Journal of Obstetrics & Gynecology Science*. 2019;2(1):26-34.
 10. Afifah IN, Pristianto A. Penyuluhan program back exercises guna mengatasi keluhan nyeri punggung bawah pada Ibu PKK Desa Klewor Boyolali. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*. 2022;5(2):48-54.
 11. Fitrianti AN, Fitriati N, Rahmanto S. Upaya meningkatkan pengetahuan tentang low back pain pada anggota Nasyyatul Aisyiyah Sukodadi Lamongan. *Jurnal ABDIMAS-KU: Jurnal Pengabdian Masyarakat Kedokteran*. 2023;2(2):37. <https://doi.org/10.30659/abdimasku.2.2.37-42>.
 12. Fitriani, D. Dampak Penyuluhan Tatap Muka terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Perubahan Perilaku Masyarakat Terkait Pencegahan Low Back Pain. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*. 2017; 8(1), 45-52
 13. Rahayu, T., Wijayanti, A., & Sari, R. Efektivitas Media Video dalam Peningkatan Pengetahuan Masyarakat tentang Pencegahan Low Back Pain. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2018; 12(2), 123-130
 14. Wijaya, F., & Lestari, P. Efektivitas Media Sosial sebagai Platform Edukasi Kesehatan mengenai Low Back Pain. *Jurnal Komunikasi dan Kesehatan Masyarakat*. 2019;7(4), 311-320
 15. Rahmawati, I., & Suryadi, M. Pengaruh Pemberian Edukasi Melalui Media Interaktif terhadap Tingkat Pengetahuan dan Kepatuhan Pasien Diabetes Melitus. *Jurnal Edukasi Kesehatan Indonesia*. 2021; 6(1), 101-110
 16. Handayani, R., & Setiawan, Y. Efektivitas Penyuluhan dengan Media Leaflet terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil tentang Anemia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2018;14(2), 67-75
 17. Nugraha, A., & Santoso, H. Penggunaan Aplikasi Kesehatan Berbasis Digital dalam Edukasi Pencegahan dan Penanganan Low Back Pain. *Jurnal Teknologi Informasi dan Kesehatan*. 2020; 15(3), 201-209
 18. Susanti, Y., & Hidayat, A. Pengaruh Penyuluhan Kesehatan dengan Metode Ceramah dan Diskusi terhadap Pengetahuan Remaja tentang Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. 2020;15(2), 88-95
 19. Sasmitha NR, Ilmi A, Huriati H. Peningkatan pengetahuan tentang cuci tangan melalui pendidikan kesehatan dengan media audiovisual. *J Islam Nurs*. 2017;2(2):43-51.
 20. Vidayanti V, Tungkaki KTP, Retnaningsih LN. Pengaruh pendidikan seks dini melalui media video animasi terhadap peningkatan pengetahuan anak usia sekolah tentang seksualitas di SDN Mustokorejo Yogyakarta. *J Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*. 2020;5(2):203.