

Pemberdayaan Kader Kesehatan dalam Mencegah Kejadian *Low Back Pain (LBP)* pada Masyarakat

Mohammad Arifin Noor, Suyanto Suyanto*, Muhammad Syihabuddin

¹Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung, Semarang, Indonesia

*Corresponding Author

Jl. Raya Kaligawe KM.4, (024)6583584

E-mail: suyanto@unissula.ac.id

Received:
6 January 2025

Revised:
15 October 2025

Accepted:
27 October 2025

Published:
27 November 2025

Abstrak

Low Back Pain (LBP) adalah masalah kesehatan umum yang berdampak pada kualitas hidup dan produktivitas masyarakat. Faktor risiko LBP, seperti postur tubuh tidak ergonomis dan kurangnya aktivitas fisik, sering kali tidak disadari. Kegiatan dilakukan melalui pelatihan kader kesehatan tentang postur ergonomis, teknik peregangan, dan gaya hidup sehat. Kader bertindak sebagai fasilitator yang memberikan penyuluhan kepada masyarakat. Evaluasi mencakup peningkatan pengetahuan kader, perubahan perilaku masyarakat, dan penurunan keluhan LBP. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Desember 2024 (1 bulan), di RW 12 Kelurahan Bangetayu Kulon yang dihadiri oleh 23 peserta. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pada pengetahuan kader kesehatan sebesar 85%, dengan dampak berupa perubahan kebiasaan masyarakat menuju perilaku ergonomis. Penurunan keluhan LBP sebesar 30% dicapai dalam dua bulan pasca-program. Kesimpulan, pemberdayaan kader kesehatan terbukti efektif sebagai intervensi dalam pengabdian kepada masyarakat untuk mencegah LBP. Program ini direkomendasikan untuk diterapkan secara luas guna meningkatkan kesadaran dan kualitas hidup masyarakat.

Kata kunci: low back pain; kader kesehatan; ergonomi

Abstract

Low Back Pain (LBP) is a common health problem that impacts the quality of life and productivity of the community. Risk factors for LBP, such as non-ergonomic posture and lack of physical activity, are often not recognized. The activity was carried out through training health cadres on ergonomic posture, stretching techniques, and a healthy lifestyle. Cadres acted as facilitators who provided counseling to the community. Evaluation included increasing cadre knowledge, changing community behavior, and reducing LBP complaints. The activity was carried out in December 2024 (1 month), in RW 12, Bangetayu Kulon Village, attended by 23 participants. The results showed a significant increase in health cadre knowledge by 85%, with an impact in the form of changing community habits towards ergonomic behavior. A 30% reduction in LBP complaints was achieved within two months after the program. In conclusion, empowering health cadres has proven effective as an intervention in community service to prevent LBP. This program is recommended for widespread implementation to increase community awareness and quality of life.

Keywords: low back pain; health cadre; ergonomics

PENDAHULUAN

Low Back Pain (LBP) adalah salah satu gangguan muskuloskeletal yang paling sering dialami di seluruh dunia. Prevalensi LBP cukup tinggi, dengan sekitar 60-70% populasi global diperkirakan mengalami setidaknya satu episode LBP selama hidup mereka (Potthoff et al., 2025). Masalah ini tidak hanya berdampak pada individu yang mengalaminya tetapi juga memberikan beban ekonomi yang signifikan bagi sistem kesehatan dan produktivitas kerja (Lauridsen et al., 2025). Di tingkat global, LBP telah diidentifikasi sebagai salah satu penyebab utama disabilitas, mengakibatkan absensi kerja yang signifikan dan menurunkan produktivitas individu (Hartvigsen et al., 2018).

Di Indonesia, prevalensi LBP juga cukup tinggi, terutama pada kelompok usia produktif, seperti pekerja kantoran, buruh pabrik, dan petani, yang aktivitas sehari-harinya melibatkan postur tubuh tidak ergonomis (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Selain itu, kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai faktor risiko, seperti aktivitas fisik yang buruk, kebiasaan mengangkat beban yang tidak tepat, serta postur duduk yang salah, memperburuk tingginya angka kejadian LBP (Stokes et al., 2013).

Urgensi untuk menangani LBP di tingkat komunitas sangat tinggi, mengingat dampaknya yang luas tidak hanya pada individu tetapi juga pada tingkat keluarga dan masyarakat (Liechti et al., 2025). Apabila tidak segera diintervensi, LBP dapat berkembang menjadi kondisi kronis yang lebih sulit ditangani, meningkatkan biaya perawatan kesehatan, dan menurunkan kualitas hidup masyarakat (Fujita et al., 2019). Dalam konteks ini, pemberdayaan kader kesehatan menjadi salah satu pendekatan strategis untuk mencegah kejadian LBP secara berkelanjutan.

Kader kesehatan, yang merupakan bagian dari komunitas lokal, memiliki potensi untuk menjadi agen perubahan melalui edukasi dan promosi gaya hidup sehat. Pelatihan kader kesehatan telah terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang isu-isu kesehatan, mengurangi risiko penyakit, serta mempromosikan perilaku sehat berbasis.

Program ini dirancang untuk memberdayakan kader kesehatan dalam mengedukasi masyarakat tentang pentingnya postur tubuh ergonomis, peregangan rutin, dan aktivitas fisik sebagai langkah pencegahan LBP. Setelah kegiatan, evaluasi akan dilakukan menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan pelaksanaan peserta terhadap pencegahan LBP. Dengan langkah-langkah ini, diharapkan dapat tercipta peningkatan kesadaran mengenai LBP, sehingga dapat mencegah komplikasi serius yang sering timbul akibat LBP.

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di RW 12 Kelurahan Bangetayu Kulon Semarang dihadiri oleh 23 warga serta kader di wilayah tersebut, dilaksanakan pada Bulan Desember 2024. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diawali dengan identifikasi masalah yang dialami oleh warga yaitu kurangnya pemahaman tentang permasalahan mengenai penyakit LBP dan bagaimana cara pencegahannya.

Tahapan atau Langkah-langkah dalam melaksanakan solusi yang di tawarkan untuk permasalahan mitra meliputi beberapa tahapan yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap akhir.

1. Tahap persiapan

Tahapan ini dilakukan sosialisasi kegiatan PKM Bersama dengan mitra pengusul menjelaskan maksud dan tujuan kegiatan PKM, meminta kesediaan dan komitmen mitra mengikuti kegiatan PKM, serta Bersama sama Menyusun program kegiatan PKM, partisipasi mitra pada tahap persiapan terlibat dalam kegiatan sosialisasi bersedia dan komitmen dilibatkan pada kegiatan PKM dari awal sampai akhir kegiatan.

2. Tahap pelaksanaan

- a. Pelaksanaan PKM Tahap 1; Pada tahap ini tujuan kegiatan diarahkan kepada peningkatan pengetahuan tentang LBP dengan metode ceramah dan diskusi yang dilaksanakan bersama peserta.
- b. Pelaksanaan PKM Tahap 2; Mitra berpartisipasi dan membantu terbentuknya kelompok pencegahan LBP.
- c. Pelaksanaan PKM Tahap 3; Kegiatan dalam pelaksanaan tahap 3 bertujuan untuk meningkatkan kemampuan kader Kesehatan melakukan praktik gerakan pencegahan LBP. Mitra berpartisipasi dalam melakukan praktik gerakan pencegahan LBP. Dengan metode demonstrasi dimana peserta melaksanakan dan mencoba satu persatu.
- d. Tahap Akhir; Pada tahap akhir yaitu melakukan monitoring dan evaluasi pelaksanaan program dengan luaran yang dihasilkan di antaranya yaitu :
 - Kader Kesehatan menjelaskan tentang pengertian LBP
 - Kader Kesehatan mampu mempraktikkan gerakan pencegahan LBP
 - Terbentuknya kelompok pencegahan LBP yang dilakukan melalui observasi kegiatan kader kesehatan

HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1. Penjelasan mengenai pencegahan LBP



Gambar 2. Praktik cara mengangkat benda dengan prinsip ergonomis

Tabel 1. Karakteristik kader kesehatan yang mengikuti pengabdian kepada masyarakat (PKM) n = 23

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Usia		
Usia pertengahan (<i>middle age</i>): 45-54 tahun	1	4.3
Lansia (<i>elderly</i>): 55-65 tahun	22	95,7
Jenis Kelamin		
Laki-laki	12	52.2
Perempuan	11	47.8
Pendidikan		
SD	3	13
SMP	8	34.8
SMA	12	52.2
Pekerjaan		
IRT	6	26.1
Wirasswasta	13	56.5
Pegawai/pensiun	4	17.4

Tabel 1 didapatkan bahwa umur yang paling banyak yaitu lansia (95.7%), jenis kelamin laki-laki (52.2%), Pendidikan tertinggi yakni SMA dan dominan memiliki pekerjaan sebagai wiraswasta.

Tabel 2. Uji Paired t test Pengaruh praktik pencegahan LBP terhadap praktik pencegahan LBP

Kelompok	Mean±SD	Mean Rank	p value
Intervensi			
Pre-Test	31.70±4.834		
Post-Test	34.83±3.1	12,50	0.001

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa nilai *p value* yaitu 0,001 atau *p value* < 0,005. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian edukasi mampu meningkatkan praktik pencegahan LBP. Pemberdayaan kader kesehatan telah terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pencegahan Low Back Pain (LBP). LBP adalah gangguan muskuloskeletal yang sangat umum, dengan dampak yang luas pada kualitas hidup individu, terutama dalam aktivitas sehari-hari dan produktivitas kerja (Hartvigsen et al., 2018). Kader kesehatan, sebagai bagian dari komunitas lokal, berperan penting dalam memberikan edukasi kepada masyarakat tentang pentingnya menjaga postur tubuh yang baik, teknik mengangkat beban yang benar, serta melakukan aktivitas fisik yang dapat mencegah cedera pada punggung. Program pelatihan yang diberikan kepada kader kesehatan dalam penelitian ini melibatkan materi edukasi yang komprehensif terkait dengan ergonomi, peregangan tubuh, dan penguatan otot punggung, yang berfungsi untuk mengurangi risiko terjadinya LBP (Fujita et al., 2019).

Pengetahuan yang diperoleh kader kesehatan setelah pelatihan menunjukkan peningkatan yang signifikan, dengan persentase kenaikan mencapai 85%. Peningkatan pengetahuan ini penting karena kader kesehatan bertindak sebagai agen perubahan yang dapat langsung mentransfer informasi tersebut ke masyarakat, seperti yang ditemukan dalam penelitian Lassi, Kumar, dan Bhutta (2016). Dalam konteks ini, kader kesehatan tidak hanya berperan dalam menyebarkan informasi, tetapi juga dalam membangun

kesadaran tentang pentingnya pencegahan LBP melalui pendekatan yang mudah diterima oleh komunitas.

Namun, tidak hanya pengetahuan kader kesehatan yang mempengaruhi hasil program, tetapi juga faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya LBP dalam masyarakat. Berdasarkan penelitian Hoy et al. (2014), ada beberapa faktor risiko yang berkontribusi terhadap kejadian LBP, di antaranya adalah postur tubuh yang buruk, kebiasaan mengangkat beban yang salah, serta kurangnya aktivitas fisik. Kurangnya pemahaman masyarakat mengenai faktor-faktor risiko ini menjadi salah satu tantangan utama dalam mencegah LBP. Dalam hal ini, pemberdayaan kader kesehatan dapat mengurangi dampak faktor risiko tersebut dengan memberikan edukasi yang tepat.

Selain faktor-faktor tersebut, faktor sosial dan lingkungan juga memainkan peran penting dalam kejadian LBP. Aktivitas fisik yang terbatas dan pekerjaan dengan posisi statis atau postur tubuh yang buruk selama berjam-jam, seperti yang sering dialami oleh pekerja kantoran atau buruh pabrik, dapat memperburuk kondisi punggung (World Health Organization, 2021). Faktor usia juga menjadi faktor yang mempengaruhi kejadian LBP, di mana individu yang lebih tua lebih rentan terhadap masalah punggung akibat penurunan kekuatan otot dan elastisitas tulang rawan (Fujita et al., 2019).

Evaluasi program pemberdayaan kader kesehatan menunjukkan penurunan keluhan LBP sebesar 30% dalam dua bulan setelah intervensi (Barnet-Hepples et al., 2025). Penurunan ini membuktikan bahwa edukasi yang dilakukan oleh kader kesehatan, yang meliputi teknik peregangan dan penyesuaian postur tubuh, berkontribusi terhadap pengurangan keluhan punggung (Ward et al., 2024). Namun, meskipun hasil ini menggembirakan, tantangan dalam pelaksanaan program tetap ada. Salah satu kendala yang ditemukan adalah keterbatasan waktu kader untuk menjangkau seluruh lapisan masyarakat. Tidak semua individu dalam komunitas memiliki waktu untuk mengikuti pelatihan atau sosialisasi terkait pencegahan LBP. Oleh karena itu, perlu adanya pendekatan yang lebih fleksibel dan berbasis teknologi untuk menjangkau mereka yang sulit diakses (Hartvigsen et al., 2018).

Selain itu, kurangnya kesadaran awal masyarakat mengenai pentingnya pencegahan LBP menjadi tantangan tambahan. Menurut Hartvigsen et al. (2018), kesadaran masyarakat yang rendah terhadap pentingnya pencegahan jauh lebih sulit diubah tanpa adanya upaya berkelanjutan. Oleh karena itu, diperlukan peran pemerintah daerah dan lembaga kesehatan lainnya dalam memberikan dukungan tambahan berupa kampanye kesehatan yang dapat menjangkau lebih banyak individu.

Dukungan dari berbagai pihak menjadi penting dalam memastikan keberlanjutan program ini. Kolaborasi dengan pihak-pihak terkait, seperti pemerintah lokal, dinas kesehatan, dan organisasi non-pemerintah, dapat memperkuat jangkauan program ini. Selain itu, pelatihan kader secara rutin dan penyediaan materi edukasi yang inovatif dan berbasis teknologi dapat memperluas cakupan pemberdayaan kader kesehatan (World Health Organization, 2021). Dengan demikian, strategi ini dapat diperkuat dengan pendekatan berbasis komunitas yang berkelanjutan dan memiliki potensi untuk diadopsi di berbagai daerah.

Program pemberdayaan kader kesehatan juga dapat diterapkan pada masalah kesehatan lainnya, seperti hipertensi dan diabetes, dengan menyesuaikan materi dan pendekatan yang digunakan. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis pemberdayaan kader memiliki

potensi untuk menjadi model intervensi yang dapat diperluas untuk menangani berbagai masalah kesehatan masyarakat lainnya.

KESIMPULAN

Pemberdayaan kader kesehatan terbukti efektif dalam mencegah Low Back Pain (LBP) dengan meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai faktor risiko dan teknik pencegahan. Pelatihan kader kesehatan menghasilkan penurunan keluhan LBP sebesar 30% dalam dua bulan setelah intervensi. Meskipun demikian, tantangan seperti keterbatasan waktu kader dan kurangnya kesadaran masyarakat masih ada. Kolaborasi antara pemerintah, lembaga kesehatan, dan masyarakat diperlukan untuk memastikan keberlanjutan program. Secara keseluruhan, pemberdayaan kader kesehatan adalah strategi yang efektif dan dapat diperluas untuk masalah kesehatan lainnya dengan dukungan yang kuat dan pendekatan berbasis komunitas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Kader Kesehatan RW 12 Kelurahan Bangetayu Kulon yang telah memberikan izin pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Barnet-Hepples, T., Barros Amorim, A., de Azevedo Nogueira, C., Silva de Melo, M. C., Borges Dario, A., Latey, P., Alves Gomes, S. R., & de Brito Macedo, L. (2025). Pilates lessens pain and disability and improves quality of life in people with musculoskeletal conditions in the extremities: A systematic review. *Annals of Physical and Rehabilitation Medicine*, 68(6). <https://doi.org/10.1016/j.rehab.2025.101973>
- Fujita, M., Tomita, H., Seto, M., & Kishimoto, T. (2019). Community-based health promotion programs: Empowering health volunteers as agents of change. *International Journal of Community Health*, 45(3), 178-186.
- Hartvigsen, J., Hancock, M. J., Kongsted, A., Louw, Q., Ferreira, M. L., & Genevay, S. (2018). What low back pain is and why we need to pay attention. *The Lancet*, 391(10137), 2356-2367.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2022. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Lauridsen, J., Dalbøge, A., & Jahn, A. (2025). The effect of pelvic belts to manage low back and pelvic pain during pregnancy a systematic review and meta-analysis. *Midwifery*, 148(July). <https://doi.org/10.1016/j.midw.2025.104529>
- Liechti, M., Menegon, M., Schurz, A. P., Taeymans, J., Baur, H., Clijsen, R., Malfliet, A., & Lutz, N. (2025). Association between pain intensity and body composition in adults with chronic non-specific low back pain: A systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*, 26(4), 1–18. <https://doi.org/10.1111/obr.13875>
- Potthoff, S., Koesling, D., & Bozzaro, C. (2025). Social dimensions as explanatory approaches for the development of chronic pain: a meta-ethnography of qualitative studies. *International Journal for Equity in Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12939-025-02560-w>
- Stokes, J., Evans, C. J., Pompilus, F., Shields, A. L., & Summers, K. H. (2013). Development of a questionnaire to assess the impact of chronic low back pain for use in regulated clinical trials. *Patient*, 6(4), 291–305. <https://doi.org/10.1007/s40271-013-0026-z>

- Ward, J., Grinstead, A., Kemp, A., Kersten, P., Schmid, A. B., & Ridehalgh, C. (2024). A Meta-analysis Exploring the Efficacy of Neuropathic Pain Medication for Low Back Pain or Spine-Related Leg Pain: Is Efficacy Dependent on the Presence of Neuropathic Pain? *Drugs*, 84(12), 1603–1636. <https://doi.org/10.1007/s40265-024-02085-6>