



**LAPORAN PERTANGGUNGJAWABAN  
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

**JUDUL PROGRAM**

**Seminar Awam Manajemen Nyeri Pinggang**

**BIDANG KEGIATAN:**

**PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

**OLEH :**

**dr. Martin Yudi Adenanto, Sp.An (NIDN. 896200020)**

**dr. Andityo Sumbarwoto, Sp.An (NIDN. 8916200020)**

**Raihan Fahtika Devi (NIM. 202220401011164)**

**Falah Ivanurzaki (NIM. 202220401011153)**

**Achmad Rizki Pratama (NIM. 20232104010111024)**

**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH  
MALANG**

**2022**

# LEMBAR PENGESAHAN

## LAPORAN PENGABDIAN

---

### 1. Judul

Seminar Awam Manajemen Nyeri Pinggang.

### 2. Penanggung Jawab

- a. Nama : dr. Martin Yudi Adenanto, Sp.An
- b. NIP : -
- c. Pangkat/Golongan : -
- d. Jabatan : Dosen Fakultas Kedokteran
- e. Departemen/Bagian : Anestesiologi
- f. Bidang keahlian : Spesialis Anestesi

### 3. Jangka Waktu Kegiatan

Tiga bulan ( Juli – Oktober 2022)


### 4. Biaya yang Diperlukan : Rp. 5.000.000,00 (Lima Juta Rupiah)


Mengesahkan,

Malang, 21 Desember 2022

Koordinator Penelitian

Penanggung Jawab,

  
Dr. Dwi Nurwulan Prayitasari, Sp.KK  
NIP. 11318030650

  
dr. Martin Yudi Adenanto, Sp.An  
NIP. -

Menyetujui,

Dekan Fakultas Kedokteran



Dr. dr. Meddy Setiawan, Sp.PD-FINASIM  
NIP. 196805212005011002

## DAFTAR ISI

Lembar Pengesahan .....	i
Daftar Isi .....	ii
Daftar Tabel dan Gambar.....	iii
Ringkasan .....	iv
BAB 1. PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Perumusan Masalah .....	3
1.3 Potret, Profil dan Kondisi Khalayak Sasaran.....	3
1.4 Kondisi dan Potensi Wilayah.....	3
1.5 Tujuan.....	4
1.6 Luaran .....	4
BAB 2. GAMBARAN UMUM MASYARAKAT SASARAN .....	5
BAB 3. METODE PELAKSANAAN .....	7
BAB 4. LUARAN YANG DICAPAI DAN UPAYA BERKELANJUTAN ..	10
4.1 Luaran yang dicapai .....	10
4.2 Upaya Berkelanjutan .....	10
DAFTAR PUSTAKA .....	12

### LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1. Justifikasi Anggaran Kegiatan

Lampiran 2. Foto Dokumentasi

## RINGKASAN

Low back pain (LBP), sering disebut nyeri punggung bawah (NPB) merupakan keluhan yang sering dijumpai. NPB paling sering dijumpai pada usia dekade ketiga dan awal decade keempat. Sekitar 90% NPB akut maupun kronik benigna akan mengalami penyembuhan spontan dalam 4 - 6 minggu tetapi cenderung berulang. Bahkan pada umumnya episode NPB atau siatika akan sembuh spontan dalam dua minggu dan sebagian kecil dalam 6 sampai 12 minggu. Hanya 1% - 2% kasus yang memerlukan evaluasi untuk tindakan bedah. Nyeri punggung yang bukan benigna (red flag) disebabkan oleh fraktur kompresi, spondilolistesis, keganasan spondilitis, osteomyelitis vertebra. Berdasarkan data epidemiologi faktor resiko terjadinya NBP berhubungan dengan pekerjaan seperti duduk dan mengemudi, duduk atau berdiri berjam-jam (posisi tubuh yang statik), getaran, mengangkat, membawa beban, menarik beban, membungkuk dan memutar. Masyarakat desa Sidomukti mayoritas berprofesi sebagai petani dan mengandalkan bidang pertanian sebagai mata pencaharian. Postur tubuh serta metode kerja yang tidak sesuai posisi anatomis dapat berpotensi mengakibatkan nyeri pinggang bawah. Edukasi dan pelatihan diharapkan dapat mencegah terjadinya nyeri pinggang bawah.

Kata kunci: LBP, NBP, nyeri punggung bawah

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Low back pain (LBP), sering disebut nyeri punggung bawah (NPB), nyeri pinggang, boyok, merupakan keluhan yang sering dijumpai. Hampir 70 - 80 persen penduduk di Negara maju pernah mengalami LBP. Setiap tahun 15 - 45 persen orang dewasa menderita LBP, dan satu diantara 20 orang penderita harus dirawat dirumah sakit karena serangan akut. LBP sangat umum pada umur 35 - 55 tahun (Maliawan, 2009).

NPB paling sering dijumpai pada usia dekade ketiga dan awal dekade keempat. Data dari rumah sakit di Indonesia menunjukkan bahwa lebih dari setengah pasien berusia antara dekade kedua sampai awal dekade keempat. Sekitar 90% NPB akut maupun kronik benigna akan mengalami penyembuhan spontan dalam 4 - 6 minggu tetapi cenderung berulang. Bahkan pada umumnya episode NPB atau siatika akan sembuh spontan dalam dua minggu dan sebagian kecil dalam 6 sampai 12 minggu. Hanya 1% - 2% kasus yang memerlukan evaluasi untuk tindakan bedah. Nyeri punggung yang bukan benigna (red flag) disebabkan oleh fraktur kompresi, spondilolistesis, keganasan spondilitis, osteomyelitis vertebra.

Berdasarkan data epidemiologi faktor resiko terjadinya NBP adalah : usia/ bertambahnya usia, kebugaran yang buruk, kondisi kesehatan yang jelek, masalah psikologik dan psikososial, merokok, kecanduan obat, nyeri kepala, skoliosis mayor (kurva lebih dari 80°) serta faktor fisik yang berhubungan dengan pekerjaan seperti duduk dan mengemudi, duduk atau berdiri berjam-jam (posisi tubuh yang statik), getaran, mengangkat, membawa beban, menarik beban, membungkuk dan memutar.

Masyarakat desa Sidomukti mayoritas berprofesi sebagai petani dan mengandalkan bidang pertanian sebagai mata pencaharian. Postur tubuh serta metode kerja yang tidak sesuai posisi anatomis dapat berpotensi mengakibatkan nyeri pinggang bawah. Edukasi dan pelatihan diharapkan dapat mencegah terjadinya nyeri pinggang bawah.

## **1.2 Perumusan Masalah**

### **Perumusan Masalah**

Rumusan masalah program pengabdian masyarakat ini adalah bagaimana cara memberikan edukasi yang efektif terkait postur tubuh serta metode kerja yang baik untuk masyarakat desa Sidomukti Kabupaten Lamongan.

### **Tujuan**

Tujuan dari kegiatan ini adalah diharapkan dapat mencegah terjadinya nyeri pinggang bawah bagi masyarakat desa Sidomukti Kabupaten Lamongan.

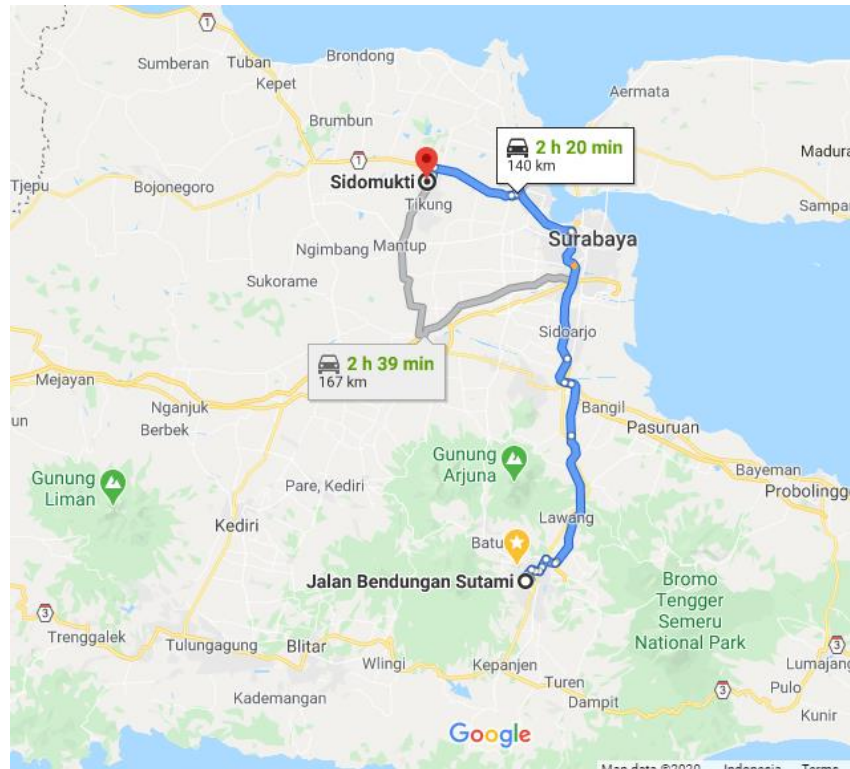
### **Luaran**

Luaran dari kegiatan ini, masyarakat paham postur dan metode kerja yang baik serta langkah-langkah pencegahan nyeri pinggang bawah.

## BAB 2

### GAMBARAN UMUM MASYARAKAT SASARAN

#### Lokasi



Gambar 1. Denah Lokasi Desa Sidomukti Kecamatan Kembangbahu Kabupaten Lamongan

Desa Sidomukti merupakan salah satu desa dari Kecamatan Kembangbahu yang terletak di sebelah ujung dan barat perbatasan dengan wilayah Kecamatan Sukodadi dan Kecamatan Sugio. Wilayah Sidomukti mempunyai luas wilayah 182 Ha dengan kondisi tanah mayoritas pertanian irigasi teknis.

Desa sidomukti memiliki batas-batas wilayah sebagai berikut:

Batas – batas Wilayah Desa Sidomukti

Sebelah Utara : Desa Sukosongo Kecamatan Kembangbahu

Sebelah Timur : Desa Kedungasri Kecamatan Kembangbahu

Sebelah Selatan : Desa Kedungmegarih Kecamatan Kembangbahu

Sebelah Barat : Desa German Kecamatan Sugio

### **Masyarakat Sasaran**

Berdasarkan pada lokasi penelitian diperoleh data yang menunjukkan bahwa jumlah penduduk di Desa Sidomukti tahun 2012 adalah 1922 jiwa dengan jumlah 442 KK, dengan jumlah 948 jiwa laki- laki dan 974 jiwa perempuan.

### **Kondisi Masyarakat Sasaran**

#### Keadaan Pendidikan

Masyarakat Desa Sidomukti Kecamatan Kembangbahu Kababupaten Lamongan memiliki kesadaran yang masih rendah pada sektor pendidikan, khususnya pendidikan formal, oleh karena itu sebagian besar masyarakat yang tidak melanjutkan kejenjang pendidikan formal melanjutkan pendidikan ke Pesantren. Hal ini terbukti dengan jumlah sekolah formal satu-satunya di desa sidomukti yakni sekolah dasar negeri

Bagi masyarakat Desa Sidomukti. Secara umum, tingkat pendidikan masyarakat di Desa Sidomukti adalah menengah ke bawah. Rata-rata masyarakat hanya mengenyam pendidikan sampai tingkat menengah ke atas (SMA atau sederajat). Hanya beberapa orang yang melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi. Dengan rincian sebagai berikut :

- Lulusan SD/MI : 493 orang
- SLTP : 143 orang
- SLTA : 120 orang
- S1/Diploma : 64 orang



- Tidak sekolah/tidak tamat sekolah : 145 orang

Akan tetapi, masyarakat lebih mementingkan pendidikan agama, oleh karena itu mayoritas masyarakat desa tersebut lebih memilih menyekolahkan anak mereka ke pesantren daripada ke sekolah umum. Hal ini terbukti dengan banyaknya lembaga madrasah diniyah sebanyak 6 lembaga, dan 1 lembaga Pondok Pesantren Mamba'ul Ulum.

### **Keadaan Ekonomi**

Dengan faktor alam yang hampir sebagian besar adalah sawah, mayoritas masyarakat Desa Sidomukti bekerja di sektor pertanian. Sisanya bekerja di sektor perdagangan (toko), jasa angkutan, dan pegawai instansi pemerintah. Keadaan perekonomian masyarakat warga Desa Sidomukti tergolong menengah ke bawah. Hal ini tidak terlepas dari faktor pendidikan masyarakat desa tersebut yang tidak merata, sehingga sebagian besar masyarakat bekerja sebagai petani. Keadaan ekonomi masyarakat Sidomukti dapat dirinci sebagai berikut :

- Petani : 1364 orang

- Jasa perdagangan (toko) : 37 orang

- Industri (usaha) : 21 orang

- Buruh tani/ bangunan : 474

- PNS : 16 orang

- Pensiunan : 5 orang

- ABRI : 3 orang

- Polisi : 2 orang

## **BAB 3**

### **METODE PELAKSANAAN**

#### **Waktu dan Tempat**

Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di balai desa Sidomukti. dengan waktu pelaksanaan selama satu hari, yakni 17 Maret 2016.

#### **Alat dan Bahan**

**Alat** : - Laptop

- **Proyektor LCD**
- **Pointer**
- **Printer**

**Bahan** : poster materi

#### **Metode:**

Tahapan dalam pelaksanaan program ini adalah dengan melakukan penyuluhan kepada masyarakat di desa Sidomukti tentang bagaimana postur tubuh yang baik saat bekerja, dan menerapkannya ke dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat mencegah nyeri pinggang bagian bawah.

Penyuluhan bagi masyarakat desa Sidomukti Kabupaten Lamongan

Penyuluhan merupakan kegiatan mendidikan sesuatu kepada masyarakat, memberi mereka pengetahuan, informasi-informasi, dan kemampuan-kemampuan baru, agar mereka dapat membentuk sikap dan berperilaku hidup yang baik. Materi penyuluhan ini terdiri dari:

1. Koreksi postur saat posisi bekerja
2. Cara latihan untuk meningkatkan kekuatan dan fleksibilitas otot

3. Identifikasi dan menghindari kondisi yang menyebabkan low back pain, yaitu membatasi beban yang terlalu berat, serta menjaga kondisi tubuh dari risiko kelelahan yang menyebabkan gerakan tidak maksimal.
4. Membuat dan menempelkan Poster himbauan untuk pencegahan nyeri punggung bawah di fasilitas umum desa, misalnya masjid dan kantor kelurahan, balai desa.

## **BAB 4**

### **HASIL YANG DICAPAI DAN POTENSI KEBERLANJUTAN**

#### **4.1 Hasil yang Dicapai**

1. Seminar awam telah dilaksanakan selama bulan Maret 2016 melalui kegiatan penyuluhan dan disertai praktik secara langsung kepada masyarakat di desa Sidomukti. Dalam penyuluhan ini peserta di berikan materi sikap dan postur tubuh yang baik saat bekerja. Peserta juga dijelaskan tentang koreksi postur saat posisi bekerja, lalu teknik latihan untuk meningkatkan kekuatan dan fleksibilitas otot serta identifikasi dan menghindari kondisi yang menyebabkan low back pain.
2. Setelah mengikuti kegiatan ini masyarakat diharapkan mampu memahami faktor risiko nyeri pinggang bawah dan menerapkannya ke dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat mencegah nyeri pinggang bagian bawah.

#### **4.2 Potensi Keberlanjutan**

Keberlanjutan program seminar kesehatan bagi masyarakat awam ini dapat didukung melalui sinergi dengan kader posyandu puskesmas. Kader ini memiliki tugas sebagai penyebar informasi kepada penduduk sekitar di tingkat RT dan RW mengenai pola hidup bersih dan sehat yang didalamnya juga meliputi pencegahan serta promosi Kesehatan salah satunya keluhan nyeri pinggang bawah. Diharapkan dengan aktifnya kader posyandu ini dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat untuk menjaga kesehatannya.

## **BAB 5**

### **KESIMPULAN**

Terselenggaranya program Pengabdian kepada Masyarakat Seminar Awam Manajemen nyeri Pinggang di Desa Sidomukti Kecamatan Kembangbahu Kabupaten Lamongan sebagai upaya meningkatkan kesehatan masyarakat melalui penyuluhan dan pelatihan. Program tersebut terlaksana melalui dari beberapa rangkaian kegiatan maupun persiapan yang bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada masyarakat tentang nyeri pinggang bawah, sikap dan postur tubuh yang baik saat bekerja. Peserta juga dijelaskan tentang koreksi postur saat posisi bekerja, lalu teknik latihan untuk meningkatkan kekuatan dan fleksibilitas otot serta identifikasi dan menghindari kondisi yang menyebabkan low back pain

Selain itu untuk keberlanjutan program seminar kesehatan bagi masyarakat awam ini didukung melalui sinergi dengan kader posyandu puskesmas. Diharapkan dengan aktifnya kader posyandu ini dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat untuk menjaga kesehatannya

Lampiran

**Lampiran Biaya**

Tabel 1. Anggaran Biaya Program Pengabdian Masyarakat

<b>No</b>	<b>URAIAN</b>	<b>JUMLAH ( Rp )</b>
1.	Penyusunan Proposal	Rp. 300.000,-
2.	Administrasi surat menyurat	Rp. 250.000,-
3.	Bahan ajar/ Perangkat penunjang	Rp. 300.000,-
4	Biaya transportasi	Rp. 1.500.000,-
5.	Spanduk	Rp. 400.000,-
6.	Pembuatan laporan, Publikasi, Seminar, Dokumentasi	Rp. 700.000,-
7.	Konsumsi	Rp. 1.550.000,-
<b>Total</b>		<b>Rp. 5.000.000,-</b>

## Lampiran Jadwal Kegiatan

Tabel 2. Jadwal Kegiatan Program Pengabdian Masyarakat

No	Kegiatan	Waktu			
		Minggu			
		1	2	3	4
1	Penetapan daerah sasaran	√			
2	Survei dan observasi daerah sasaran	√			
3	Penyusunan jadwal penyuluhan	√			
4	Penyusunan materi dan bahan ajar penyuluhan	√			
5	Perizinan kegiatan		√		
6	Sosialisasi program			√	
7	Pelaksanaan program			√	
7	Laporan kegiatan				√

**Lampiran Foto Kegiatan**





### **Daftar Pustaka**

Maliawan Sri. 2009. Diagnostik dan Tatalaksana Kegawat Daruratan Tulang Belakang.  
Denpasar : Penerbit Sagung Seto : 156-160.