

EFEKTIVITAS EDUKASI TENTANG PENCEGAHAN LOW BACK PAIN TERHADAP PENGETAHUAN MASYARAKAT DI PADUKUHAN KARANGTALUN KELURAHAN WUKIRSARI KECAMATAN IMOIRI BANTUL YOGYAKARTA

Syarifa Rahma¹, Patria Asda², Nur Anisah³

¹ Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana STIKES Wira Husada Yogyakarta

² Dosen STIKES Wira Husada Yogyakarta

³ Dosen STIKES Wira Husada Yogyakarta

Email korespondensi: syarifarahma1@gmail.com

Abstract

Background: Low Back Pain (LBP) is a musculoskeletal problem that is often experienced by the community and can interfere with activities and quality of life. This condition is generally caused by non-ergonomic work postures, repetitive activities, prolonged sitting habits, and lack of knowledge about LBP prevention. Data on LBP incidence in Bantul Regency shows a fairly high number, especially in Karangtalun Hamlet. The low public understanding of LBP prevention has the potential to increase the risk of recurrence and complications, so promotive and preventive efforts are needed through health education. **Objective:** This study aims to determine the effectiveness of education about Low Back Pain prevention on the level of public knowledge in Karangtalun Hamlet, Wukirsari Village, Imogiri District, Bantul, Yogyakarta. **Method:** The study used a quantitative study with a pre-experimental design using one group pre-test and post-test design. The population in this study was 382 people aged 20–60 years, with a sample of 195 respondents selected using a purposive sampling technique. Education was provided through PowerPoint presentations and leaflets, while knowledge was measured using a 20-item questionnaire that had been tested for validity and reliability. Data were analyzed univariately and bivariately using statistical tests appropriate to the data distribution. **Results:** There was an increase in the community's knowledge level after education on low back pain prevention compared to before education. Health education proved effective in increasing the community's understanding of risk factors, signs and symptoms, and how to prevent low back pain. **Conclusion:** This study found that education on low back pain prevention was effective in increasing the community's knowledge level. It is recommended that health education related to low back pain be implemented sustainably and integrated into community health service activities to reduce the incidence and recurrence of low back pain.

Keywords: health education; low back pain; knowledge; community

Abstrak

Pendahuluan: Low Back Pain (LBP) merupakan salah satu masalah muskuloskeletal yang sering dialami masyarakat dan dapat mengganggu aktivitas serta kualitas hidup. Kondisi ini umumnya disebabkan oleh postur kerja yang tidak ergonomis, aktivitas berulang, kebiasaan duduk terlalu lama, serta kurangnya pengetahuan mengenai pencegahan LBP. Data kejadian LBP di Kabupaten Bantul menunjukkan angka yang cukup tinggi, khususnya di Padukuhan Karangtalun. Rendahnya pemahaman masyarakat mengenai pencegahan LBP berpotensi meningkatkan risiko kekambuhan dan komplikasi, sehingga diperlukan upaya promotif dan preventif melalui edukasi kesehatan. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas edukasi tentang pencegahan Low Back Pain terhadap tingkat pengetahuan masyarakat di Padukuhan Karangtalun, Kelurahan Wukirsari, Kecamatan Imogiri, Bantul,

Yogyakarta. **Metode:** penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain *pre-eksperimen* menggunakan *one group pre-test and post-test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat berusia 20–60 tahun sebanyak 382 orang, dengan sampel sebanyak 195 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Edukasi diberikan melalui media PowerPoint dan leaflet, sedangkan pengukuran pengetahuan dilakukan menggunakan kuesioner berjumlah 20 item yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji statistik yang sesuai dengan distribusi data. **Hasil:** adanya peningkatan tingkat pengetahuan masyarakat setelah diberikan edukasi tentang pencegahan Low Back Pain dibandingkan sebelum edukasi. Edukasi kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai faktor risiko, tanda dan gejala, serta cara pencegahan LBP. **Kesimpulan:** penelitian ini adalah edukasi tentang pencegahan *Low Back Pain* efektif dalam meningkatkan tingkat pengetahuan masyarakat. Disarankan agar edukasi kesehatan terkait LBP dapat dilakukan secara berkelanjutan dan terintegrasi dalam kegiatan pelayanan kesehatan masyarakat guna menurunkan angka kejadian dan kekambuhan LBP.

Kata Kunci: edukasi kesehatan; *low back pain*; pengetahuan; masyarakat

PENDAHULUAN

Low Back Pain (LBP) adalah kondisi muskuloskeletal yang muncul akibat tekanan berulang dari beban berat, dapat menyebabkan kerusakan permanen pada jaringan otot dan tulang jika tidak dihentikan. Apabila beban terlalu lama terus diberikan pada otot, hal ini dapat memicu gejala terkait kerusakan tendon, ligamen, dan sendi. LBP dapat dijelaskan sebagai nyeri muskuloskeletal yang bersumber dari tulang belakang bagian bawah dan menjalar hingga ke area gluteus (Kreiner et al., 2021).

Di era modern ini, kesadaran tentang pentingnya merawat kesehatan semakin mendesak. Kegiatan yang berlebihan dan tidak sesuai dengan standar dapat menjadi faktor penyebab munculnya masalah kesehatan. Aktivitas fisik yang berat, seperti mengangkat beban yang sangat berat, melakukan gerakan yang sama secara terus-menerus dalam jenis pekerjaan tertentu, atau berlama-lama duduk dalam posisi yang tidak tepat secara ergonomis, dapat menimbulkan stres serta ketegangan pada otot dan struktur tulang belakang (Yuli, 2020).

Low Back Pain (LBP) terjadi akibat faktor biomekanik yang berhubungan dengan posisi kerja yang tidak ergonomis. Tekanan intradiskal yang meningkat dapat menyebabkan dehidrasi dan degenerasi diskus lebih cepat, meningkatkan risiko herniasi nukleus pulposus yang berpotensi menekan akar saraf dan menimbulkan nyeri. Selain itu, postur yang tidak ergonomis juga menyebabkan ketidakseimbangan antara kelompok otot fleksor dan ekstensor lumbal serta gangguan stabilitas dari ligamen dan fasia. Otot-otot paraspinal juga dapat mengalami kejang atau ketegangan akibat posisi tubuh yang tidak tepat, yang menyebabkan ketidakseimbangan otot dan meningkatkan risiko cedera. Seiring waktu, stres mekanis yang terus menerus ini dapat menyebabkan penurunan fungsi dan mobilitas, sehingga berpotensi menurunkan kemampuan petani dalam melakukan pekerjaan mereka. (Syahidur & Aini, 2025).

Berdasarkan Riskesdas Yogyakarta, di tahun 2019, tingkat kejadian *Low Back Pain* di provinsi Yogyakarta meliputi, Kulonprogo 11,29%, Bantul 10,55%, Gunung Kidul 8,80%, Sleman 6,78%, dan Yogyakarta 11,85% (Muhammad, 2023). Bantul merupakan tempat dimana kondisi kerja yang tidak ergonomis seperti melibatkan posisi duduk yang lama tanpa adanya penyangga serta membungkuk terus menerus tanpa perubahan, kondisi pemukiman dan lingkungan bantul berkontribusi pada kualitas hidup yang

menurun dan dapat berdampak pada kesehatan termasuk potensi LBP, dan daerah Bantul juga masih kurang dalam fasilitas penunjang kesehatan kerja serta durasi kerja yang lama (Lestari, 2023). Maka dari itu peneliti tertarik melakukan penelitian di daerah Bantul.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Dinas Kesehatan Bantul tahun 2025 angka kejadian LBP dilaporkan mencapai 5.678 kasus. Puskesmas yang tercatat dalam kasus LBP tertinggi di daerah Bantul, yaitu Puskesmas Imogiri I mencapai 1.160 kasus, Puskesmas Imogiri II mencapai 1.121 kasus, dan Puskesmas Bantul I mencapai 1.078 kasus LBP. Dari data yang didapatkan peneliti melalui data Puskesmas Imogiri I bahwa data LBP tertinggi terdapat di kelurahan Wukirsari dengan angka kejadian 482 kasus. Khususnya angka kejadian yang terbanyak di kelurahan tersebut, yaitu Padukuhan Karangtalun dengan 92 kasus.

Dapat kita ketahui bahwa LBP harus segera ditangani, jika tidak akan menyebabkan penyakit diskus lumbalis, meningitis, trauma hingga terjadi fraktur (Husna, 2021). Mencegah terjadi komplikasi pada LBP diperlukan adanya pengetahuan. Sejumlah fakta menunjukkan bahwa pengetahuan itu terdiri dari beberapa teori yang merupakan salah satu alternatif dalam memecahkan suatu masalah yang dihadapi oleh penderita penyakit LBP. Pengetahuan bisa didapatkan dari pengalaman langsung penderita maupun adanya pengalaman dari orang lain. (Pandjukung, 2020). Berdasarkan peneliti sebelumnya yang dilakukan oleh Arwa et al., (2024) yang berjudul “Pengaruh Edukasi *Low Back Pain* Menggunakan Pamflet terhadap Pengetahuan Masyarakat di Desa Candisari, Banyuurip, Purworejo” dapat disimpulkan bahwa rata-rata skor pengetahuan peserta meningkat dari sebelumnya diberikan edukasi serta pemberian edukasi dengan menggunakan pamflet efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang *low back pain*.

Berdasarkan data Padukuhan Karangtalun terdapat delapan RT, namun pada RT 1–5 sebagian besar warganya merantau sehingga sulit dilakukan pengumpulan data dan pelaksanaan penelitian. Oleh karena itu, peneliti memilih RT 6, 7, dan 8 karena mayoritas masyarakatnya berisiko mengalami *Low Back Pain* (LBP). Hal ini berkaitan dengan jenis pekerjaan mereka yang umumnya sebagai pembatik, petani, dan ibu rumah tangga, dimana aktivitas sehari-hari mengharuskan posisi duduk lama, membungkuk, serta melakukan gerakan berulang. Hasil observasi menunjukkan bahwa pembatik sering duduk di kursi rendah dengan posisi punggung membungkuk, petani banyak bekerja dalam posisi membungkuk atau setengah jongkok dalam durasi lama, serta ibu rumah tangga melakukan aktivitas seperti mencuci, mengepel, dan mengangkat beban dengan postur yang kurang ergonomis. Kondisi tersebut diduga meningkatkan risiko terjadinya LBP. Hasil wawancara pada beberapa petani menunjukkan keluhan berupa sensasi panas di area punggung, nyeri saat melakukan aktivitas berat yang mengganggu mobilitas, serta kesulitan tidur akibat nyeri. Penanganan yang biasa dilakukan adalah mengonsumsi obat pereda nyeri dan kompres hangat, yang hanya memberikan efek sementara. Dampak LBP yang dirasakan meliputi terganggunya aktivitas sehari-hari, penurunan produktivitas kerja, rasa gelisah akibat nyeri berkepanjangan, serta keterbatasan dalam bersosialisasi. Hal ini menunjukkan bahwa masyarakat belum memiliki pemahaman yang cukup mengenai pencegahan dan penanganan LBP secara tepat agar tidak kambuh kembali.

Meskipun pembatik dan petani banyak mengalami keluhan *Low Back Pain* (LBP) akibat posisi kerja yang tidak ergonomis, LBP pada dasarnya dapat dialami oleh siapa saja dari berbagai latar belakang pekerjaan. Faktor risiko seperti duduk terlalu lama, aktivitas berulang, kurang olahraga, serta postur tubuh yang salah saat bekerja maupun beraktivitas sehari-hari dapat meningkatkan tekanan pada tulang belakang. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan pada masyarakat umum untuk memperoleh gambaran yang lebih menyeluruh mengenai pengetahuan tentang pencegahan LBP, tidak terbatas pada kelompok pekerjaan tertentu. Penelitian ini berfokus pada pemberian edukasi sebagai upaya promotif dan preventif melalui penerapan postur yang benar, ergonomi sederhana, dan kebiasaan hidup sehat guna mencegah terjadinya maupun kekambuhan LBP. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian berjudul “Efektivitas Edukasi Tentang Pencegahan *Low Back Pain* terhadap Pengetahuan Masyarakat di Padukuhan Karangtalun Kelurahan Wukirsari Kecamatan Imogiri Bantul Yogyakarta”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Padukuhan Karangtalun Kelurahan Wukirsari Kecamatan Imogiri Bantul Yogyakarta. Jenis Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen dan desain yang digunakan dalam eksperimen ini adalah *Pre-Eksperimen Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah 382 Masyarakat Padukuhan Karangtalun dengan sampel sebanyak 195 responden. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Purposive Sampling*. Alat yang digunakan untuk mengumpulkan data menggunakan kuesioner. Data diolah dan dianalisis menggunakan Uji *Wilcoxon*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun hasil penelitiannya adalah sebagai berikut:

1. Karakteristik Responden

Tabel 4.1
Distribusi frekuensi dan persentase karakteristik responden

No	Variabel	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Jenis Kelamin	Perempuan	133	68,2
		Laki-laki	62	31,8
2	Usia	20-35 Tahun	46	23,6
		36-50 Tahun	129	66,2
		51-60 Tahun	20	10,3
3	Pendidikan	SD	13	6,7
		SMP	51	26,2
		SM	114	58,5
		Sarjana	17	8,7
4	Pekerjaan	Pembatik	35	17,9
		Petani	16	8,2
		IRT	63	32,3
		Sopir	10	5,1
		Buruh	13	6,7
		Perawat	6	3,1
		Wiraswasta	30	15,4

		Belum Bekerja	22	11,3
5	Keluhan LBP	<5 Tahun	94	48,2
		>5 Tahun	47	24,1
		Tidak ada keluhan	54	27,7
6	Terpapar Informasi	Belum	103	52,8
		Sudah	92	42,7
Total			195	100

Pada Tabel 4.1 mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 133 responden (68,2%), rentan usia mayoritas usia 36-50 tahun sebanyak 129 responden (66,2%), mayoritas pendidikan responden SMA sebanyak 114 responden (58,5%), pekerjaan menunjukkan bahwa mayoritas IRT sebanyak 63 responden (32,3%), berdasarkan keluhan LBP mayoritas memiliki keluhan <5 tahun terhitung dari tahun 2021 sebanyak 94 responden (42,8%), dan berdasarkan terpaparnya informasi menunjukkan bahwa mayoritas responden belum terpapar informasi sebanyak 103 responden (52,8%).

2. Pengetahuan Sebelum Diberikan Edukasi

Tabel 4.2

Distribusi Pengetahuan sebelum diberikan Edukasi

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
Baik, nilai 76-100	70	35,9
Cukup, nilai 56-75	87	44,6
Kurang, nilai <56	38	19,5
Total	195	100

Berdasarkan Tabel 4.2 diperoleh hasil bahwa sebelum diberikan edukasi mayoritas berpengetahuan cukup dengan nilai 56-75 sebanyak 87 responden (44,6%).

3. Pengetahuan Setelah Diberikan Edukasi

Tabel 4.3

Distribusi Pengetahuan Setelah Diberikan Edukasi

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
Baik, nilai 76-100	125	64,1
Cukup, nilai 56-75	66	33,8
Kurang, nilai <56	4	2,1
Total	195	100

Berdasarkan Tabel 4.3 diperoleh hasil bahwa setelah diberikan edukasi mayoritas berpengetahuan baik dengan nilai 76-100 sebanyak 125 responden (64,1%).

4. Efektifitas Edukasi

Tabel 4.4
Efektivitas Edukasi Pencegahan Low Back Pain

No	Pengetahuan	Pre-test (f)	Pre-Test (%)	Post-test (f)	Post-test (%)	p-value	Z
1	Baik	70	35,9	125	64,1	0,000	-10,415
2	Cukup	87	44,6	66	33,8		
3	Kurang	38	19,5	4	2,1		
Total		195	100	195	100		

Berdasarkan Tabel 4.4 sebelum diberikan edukasi tentang pencegahan Low Back Pain sebagian besar responden berada pada kategori pengetahuan cukup sebanyak 87 responden (44,6%). Setelah diberikan edukasi, terjadi peningkatan dimana kategori pengetahuan baik meningkat menjadi 125 responden (64,1%). Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dengan nilai Z sebesar $-10,415$, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa edukasi tentang pencegahan Low Back Pain efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat di Padukuhan Karangtalun.

Pembahasan

1. Mengidentifikasi Karakteristik Responden

Berdasarkan Tabel 4.1, karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, berada pada kelompok usia 36–50 tahun, memiliki tingkat pendidikan menengah (SMA), bekerja sebagai ibu rumah tangga (IRT), mengalami keluhan Low Back Pain kurang dari lima tahun, serta belum terpapar informasi mengenai pencegahan Low Back Pain. Hasil ini sejalan dengan penelitian Dwianto (2024) dan Husna Arwa (2024) yang menyatakan bahwa perempuan dan kelompok usia dewasa lebih dominan dalam mengikuti edukasi kesehatan serta menunjukkan peningkatan pengetahuan setelah diberikan intervensi. Perempuan cenderung lebih terbuka terhadap informasi kesehatan, sedangkan kelompok usia dewasa memiliki kemampuan kognitif yang lebih matang dan mulai mengalami perubahan muskuloskeletal yang meningkatkan risiko Low Back Pain. Tingkat pendidikan menengah memudahkan responden dalam memahami materi edukasi, sementara pekerjaan sebagai IRT dengan aktivitas fisik berulang seperti membungkuk dan mengangkat beban berpotensi meningkatkan risiko LBP. Durasi keluhan kurang dari lima tahun menunjukkan kondisi yang masih dapat dicegah agar tidak berkembang menjadi kronis melalui edukasi yang tepat. Selain itu, rendahnya keterpaparan informasi sebelumnya menyebabkan edukasi yang diberikan menjadi sumber pengetahuan baru bagi masyarakat. Berdasarkan hal tersebut, peneliti berasumsi bahwa karakteristik responden berperan dalam penerimaan edukasi dan peningkatan tingkat pengetahuan tentang pencegahan Low Back Pain di Padukuhan Karangtalun.

2. Mengidentifikasi Pengetahuan Masyarakat Sebelum Dilakukan Edukasi Mengenai Pencegahan Low Back Pain Pada Masyarakat di Padukuhan Karangtalun

Hasil Tabel 4.2 memperlihatkan bahwa hasil pre-test menunjukkan bahwa pengetahuan cukup dengan nilai 56-75 merupakan persentase tertinggi yang dimana mencerminkan keterbatasan pemahaman masyarakat terhadap konsep dasar pencegahan LBP seperti definisi LBP, faktor risiko, tanda gejala, serta strategi pencegahannya.

Dalam penelitian ini, Kondisi tersebut sejalan dengan temuan penelitian Dwianto (2024) yang menunjukkan bahwa kader kesehatan di Desa Gisikcemandi masih memiliki tingkat pengetahuan yang rendah tentang Low Back Pain sebelum diberikan edukasi kesehatan. Rendahnya pengetahuan ini disebabkan oleh kurangnya penyuluhan kesehatan yang terstruktur serta terbatasnya akses terhadap informasi yang tepat mengenai pencegahan LBP. Selain itu, perbedaan tingkat pendidikan, pengalaman kerja, dan paparan informasi kesehatan juga turut memengaruhi rendahnya pengetahuan awal responden.

Beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah faktor internal yaitu usia, jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan. Menurut Notoatmodjo (2018) Pengetahuan berasal dari kemampuan individu untuk memahami objek melalui indera yang ada, seperti pendengaran, penglihatan, penciuman, dan peraba. Edukasi kesehatan bertujuan untuk mengubah pola pikir masyarakat dari kuratif menjadi preventif, yaitu tidak hanya berfokus pada pengobatan saat nyeri muncul, tetapi lebih menekankan pada upaya pencegahan agar LBP tidak terjadi atau tidak kambuh. Dengan adanya edukasi yang tepat dan berkelanjutan, diharapkan masyarakat mampu menerapkan perilaku hidup sehat dan mengurangi faktor risiko terjadinya gangguan muskuloskeletal seperti Low Back Pain (Notoatmodjo, 2018).

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti berasumsi bahwa, rendahnya tingkat pengetahuan masyarakat sebelum dilakukan edukasi disebabkan oleh kurangnya paparan informasi kesehatan yang spesifik mengenai pencegahan Low Back Pain serta minimnya pengalaman responden terhadap keluhan tersebut. Masyarakat cenderung menganggap nyeri punggung sebagai keluhan biasa dan belum memerlukan perhatian khusus. Oleh karena itu, edukasi menjadi sangat penting sebagai upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat, khususnya pada kelompok yang belum memiliki riwayat Low Back Pain, agar risiko terjadinya LBP dapat dicegah sejak dini.

3. Mengidentifikasi Pengetahuan Masyarakat Setelah Dilakukan Edukasi Mengenai Pencegahan Low Back Pain Pada Masyarakat di Padukuhan Karangtalun

Hasil Tabel 4.2 diperoleh hasil bahwa sebanyak 195 responden setelah diberikan edukasi tentang pencegahan low back pain, hasil post-test menunjukkan bahwa pengetahuan baik dengan nilai 76-100 merupakan persentase tertinggi. Setelah dilakukan edukasi sebagian besar memiliki tingkat pendidikan menengah (SMA) dan berprofesi sebagai ibu rumah tangga. Tingkat pendidikan SMA memberikan kemampuan dasar yang cukup bagi responden untuk menerima, memahami, dan mengolah informasi kesehatan yang disampaikan selama proses

edukasi. Pendidikan menengah juga memungkinkan responden untuk lebih mudah mengikuti penjelasan materi pencegahan Low Back Pain secara sistematis

Menurut Notoatmodjo (2018) yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat apabila disampaikan sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik sasaran. Dengan meningkatnya tingkat pengetahuan setelah edukasi, diharapkan masyarakat mampu menerapkan upaya pencegahan Low Back Pain secara mandiri sehingga dapat mengurangi risiko terjadinya dan kekambuhan LBP.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arwa (2024) yang menunjukkan bahwa pemberian edukasi kesehatan tentang Low Back Pain (LBP) memberikan peningkatan yang signifikan terhadap tingkat pengetahuan responden setelah intervensi. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebelum edukasi, sebagian besar responden berada pada kategori pengetahuan kurang dan cukup, sedangkan setelah diberikan edukasi terjadi peningkatan jumlah responden dengan kategori pengetahuan baik.

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti berasumsi bahwa meningkatnya tingkat pengetahuan masyarakat setelah dilakukan edukasi disebabkan oleh materi yang disampaikan secara terstruktur, menggunakan bahasa yang mudah dipahami, serta disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan masyarakat setempat. Responden yang tidak memiliki riwayat Low Back Pain menjadi lebih memahami risiko dan pentingnya pencegahan sejak dini, sehingga edukasi kesehatan berperan sebagai langkah promotif dan preventif yang efektif dalam mencegah terjadinya Low Back Pain di masa mendatang.

4. Menganalisa Efektifitas Edukasi Pencegahan Low Back Pain Terhadap Pengetahuan Pada Masyarakat di Padukuhan Karangtalun

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat peningkatan tingkat pengetahuan masyarakat Padukuhan Karangtalun secara signifikan setelah diberikan edukasi pencegahan Low Back Pain. Peningkatan ini terlihat dari perbedaan skor pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi, dimana sebagian besar responden mengalami peningkatan kategori pengetahuan dari rendah atau cukup menjadi baik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pencegahan Low Back Pain, khususnya pada responden yang tidak memiliki riwayat Low Back Pain, yang sebelumnya memiliki pengetahuan yang lebih rendah.

Menurut Notoatmodjo (2018), Keberhasilan edukasi kesehatan dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam menerima dan memahami informasi, yang salah satunya dipengaruhi oleh tingkat pendidikan dan pengalaman sebelumnya. Keseragaman karakteristik responden dalam penelitian ini diharapkan menghasilkan tingkat pemahaman yang relatif sama terhadap materi edukasi yang diberikan. Hal ini dibuktikan dengan hasil post-test yang menunjukkan peningkatan dan kesamaan tingkat pengetahuan responden, sehingga dapat disimpulkan bahwa edukasi kesehatan yang diberikan dapat dipahami dengan baik oleh seluruh responden sesuai dengan intervensi yang diterima.

Pada saat edukasi, materi diberikan dengan metode ceramah dengan menggunakan power point dengan waktu 30 menit. Proses pemberian dengan metode ceramah dengan komunikasi dua arah yaitu antara pemberi edukasi dengan responden dan adanya pengalaman serta pertanyaan yang diajukan

menjadi pengetahuan yang diberikan mudah dicerna. Edukasi dalam penelitian ini diberikan secara tatap muka dengan metode penyuluhan langsung dan penggunaan media edukasi yang sederhana, sehingga memudahkan masyarakat dalam memahami materi yang disampaikan. Interaksi langsung antara peneliti dan responden memungkinkan masyarakat untuk bertanya dan berdiskusi, sehingga informasi yang diberikan dapat diterima dengan lebih baik.

Berdasarkan asumsi peneliti, efektivitas edukasi pencegahan Low Back Pain dalam penelitian ini dipengaruhi oleh penyampaian materi yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat serta kondisi responden yang sebagian besar belum memiliki riwayat Low Back Pain. Kondisi tersebut menyebabkan responden lebih terbuka terhadap informasi baru dan lebih mudah menerima edukasi sebagai upaya pencegahan. Selain itu, metode penyampaian yang sederhana dan aplikatif membantu responden memahami materi dengan baik, sehingga berdampak pada peningkatan tingkat pengetahuan secara signifikan. Hal ini menegaskan bahwa edukasi kesehatan memiliki peran penting sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan Low Back Pain.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di masyarakat Padukuhan Karangtalun Kelurahan Wukirsari, Imogiri Bantul, Yogyakarta tahun 2026 dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin pada masyarakat Padukuhan Karangtalun, sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 133 responden (68,2%), berdasarkan usia sebagian besar berusia 36-50 tahun sebanyak 129 responden (66,2%), berdasarkan pendidikan sebagian besar berpendidikan SMA sebanyak 114 responden (58,5%), berdasarkan pekerjaan sebagian besar bekerja sebagai IRT sebanyak 63 responden (32,3%), berdasarkan keluhan *low back pain* sebagian besar keluhan LBP kurang dari 5 tahun sebanyak 94 responden (48,2%), dan berdasarkan terpaparnya informasi pada masyarakat Padukuhan Karangtalun sebagian besar belum terpapar informasi sebanyak 103 responden (52,8%).
2. Pengetahuan masyarakat sebelum dilakukan edukasi mengenai pencegahan *low back pain* pada masyarakat padukuhan karangtalun, sebagian besar termasuk kategori pengetahuan cukup sebanyak 87 responden (44,6%).
3. Pengetahuan masyarakat setelah dilakukan edukasi mengenai pencegahan *low back pain* pada masyarakat padukuhan karangtalun, sebagian besar termasuk kategori pengetahuan baik sebanyak 125 responden (64,1%).
4. Terdapat efektivitas edukasi pencegahan Low Back Pain yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat, yang ditunjukkan oleh perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi, dengan hasil uji statistik Wilcoxon menunjukkan nilai Z sebesar -10,415 dan nilai probabilitas (Sig.) $p < 0,05$.

RUJUKAN

1. Arwa H, Nugroho T, Sari P. Edukasi LBP terhadap pengetahuan masyarakat. *J Pengabdian Kesehat*. 2024;3(1):15–22.
2. Dwianto A. Edukasi kesehatan dan pengetahuan LBP. *J Keperawatan Komunitas*. 2024;12(2):101–9.
3. Husna F. Komplikasi low back pain dan dampaknya terhadap kualitas hidup. *J Medika Nusantara*. 2021;6(1):33–40.
4. Kreiner DS, Shaffer WO, et al. Diagnosis and treatment of low back pain. *Spine J*. 2021;21(7):1021–34.
5. Lestari D. Faktor risiko ergonomi terhadap kejadian LBP. *J Kesehat Kerja*. 2023;9(2):87–95.
6. Muhammad A. Profil kejadian low back pain di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan Riskesdas. *J Epidemiol Indones*. 2023;5(3):201–9.
7. Notoatmodjo S. Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2018.
8. Pandjukung R. Hubungan pengetahuan dengan pencegahan LBP. *J Promosi Kesehat*. 2020;4(2):55–63.
9. Rizki A, Saftarina F. Faktor predisposisi perilaku kesehatan terhadap keluhan muskuloskeletal. *J Ilmu Kesehat*. 2020;14(1):72–9.
10. World Health Organization. Low back pain fact sheet. Geneva: WHO; 2023.
11. Yuli M. Hubungan postur kerja dengan kejadian low back pain. *J Kesehat Masy*. 2020;8(2):112–8.