



Peningkatan Kesadaran Masyarakat tentang Nyeri Punggung Bawah dan Dampaknya pada Kecemasan di Lingkungan Masjid Al-Muhajirin, Pangkalan Jati, Depok

Niken Rahmah Ghanny^{*1}, Riri Oktavani Banjarnahor¹, Afifa Radhina¹, Herera Rahajeng¹, Assyafiya Salwa¹

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta

*E-mail Korespondensi: niken.rahmah.ghanny@upnvj.ac.id

Digital Object Identifier (DOI) Article :

<https://doi.org/10.33533/segara.v3i2.12531>

Riwayat Artikel :

Diterima pada 16 Oktober 2025

Revisi 1 pada 3 November 2025

Disetujui pada 6 Desember 2025

Kata Kunci :

Edukasi,
LBP,
Kecemasan,
Pengabdian kepada Masyarakat

Keywords :

*Education,
LBP,
Anxiety,
Community service*

Abstrak

Nyeri punggung bawah atau low back pain (LBP) merupakan masalah kesehatan masyarakat dengan karakteristik penyakit berupa durasi penyakit yang lama. Studi menunjukkan bahwa pasien dengan LBP sering mengalami kecemasan akibat dari gejala nyeri yang berkepanjangan. Tingkat prevalensi LBP di Indonesia sebesar 44,29% pada pra-lansia dan lansia, dengan faktor psikologis termasuk kecemasan dan stress yang diidentifikasi sebagai faktor resiko signifikan dalam kronisitas nyeri. Kondisi LBP dan kecemasan bersifat dua arah: kecemasan dapat memperburuk persepsi nyeri, sementara nyeri persisten dapat meningkatkan gejala kecemasan. Resiko terjadinya kondisi tersebut dipengaruhi oleh faktor genetik, faktor psikososial, dan lingkungan. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta (FK UPNVJ) bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai hubungan antara LBP dan kecemasan. Pelaksanaan kegiatan berupa penyampaian materi edukasi melalui metode ceramah dan pengisian kuesioner. Kegiatan dilakukan di lingkungan Masjid Al-Muhajirin, Pangkalan Jati, Depok, dengan jumlah sasaran sebanyak 42 peserta. Berdasarkan hasil pemeriksaan peserta, sebanyak 57,1% warga mempunyai keluhan LBP dan sebanyak 2,3% mengalami nyeri intensitas berat sekali disertai kecemasan. Hasil menunjukkan adanya kasus LBP pada masyarakat lingkungan Masjid Al-Muhajirin, Pangkalan Jati, Depok. Kegiatan edukasi LBP dan keterkaitannya dengan kecemasan berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat tentang hubungan bidireksional antara LBP dan kecemasan, ditandai dengan antusiasme dan respons positif peserta. Kegiatan ini efektif sebagai langkah awal dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pendekatan holistik terhadap LBP yang mencakup aspek psikologis. Mengingat tingginya prevalensi LBP dan gangguan kecemasan di Indonesia, maka diperlukan program edukasi berkelanjutan untuk mendukung pencegahan dan deteksi dini penyakit tersebut.

Abstract

Low back pain (LBP) is a public health problem characterized by its long duration. Studies show that patients with LBP often experience anxiety due to prolonged pain symptoms. The prevalence rate of LBP in Indonesia is 44.29% among pre-elderly and elderly people, with psychological factors including anxiety and stress identified as significant risk factors for chronic pain. LBP and anxiety are bidirectional: anxiety can worsen pain perception, while persistent pain can increase anxiety symptoms. The risk of developing these conditions is influenced by genetic, psychosocial, and environmental factors. The community service activities carried out by the Faculty of Medicine, Veteran National Development University Jakarta (FK UPNVJ) aimed to raise public awareness about the relationship between LBP and anxiety. The activities were carried out by delivering educational material through lectures and filling out questionnaires. The activity was carried out in the Al-Muhajirin Mosque neighborhood, Pangkalan Jati, Depok, with a target of 42 participants. Based on the results of the participant examination, 57.1% of residents had LBP complaints and 2.3% experienced severe pain accompanied by anxiety. The results

showed that there were cases of LBP among the community around the Al-Muhajirin Mosque, Pangkalan Jati, Depok. The educational activity on LBP and its relationship with anxiety succeeded in increasing public awareness about the bidirectional relationship between LBP and anxiety, as indicated by the enthusiasm and positive responses of the participants. This activity is effective as an initial step in raising community awareness about the importance of a holistic approach to LBP that includes psychological aspects. Given the high prevalence of LBP and anxiety disorders in Indonesia, a continuous education program is needed to support the prevention and early detection of these conditions.

1. PENDAHULUAN

Nyeri punggung bawah atau seringkali disebut dengan low back pain (LBP) merupakan kejadian yang seringkali terjadi di masyarakat. Nyeri yang terjadi bersifat lokal diantara batas costae sampai lipatan gluteus inferior. Durasi nyeri tersebut terjadi lebih dari satu hari dan dapat menimbulkan nyeri kaki atau mati rasa. Studi menunjukkan bahwa 20-33% pasien dengan keluhan nyeri musculoskeletal di seluruh dunia.² Studi di Amerika Serikat menunjukkan bahwa LBP terjadi pada satu hingga tiga orang dewasa di bawah usia 65 setiap tahunnya, yang mengindikasikan bahwa orang dewasa (30-60 tahun) cenderung mengalami resiko LBP.³ Pada populasi penduduk Indonesia memiliki prevalensi LBP sebesar 44,29% pada usia pra-lansia dan lansia, dengan faktor psikologis termasuk kecemasan dan stress yang diidentifikasi sebagai faktor resiko signifikan dalam kronitas nyeri.

Kondisi yang paling umum dilaporkan di kalangan penderita LBP kronis adalah rasa takut, depresi, kecemasan, pemikiran katastrofik, dan stress sosial dan keluarga.⁴ Telah ditemukan korelasi yang kuat antara kecemasan dan LBP. Data sebelumnya menunjukkan bahwa

Sebagian besar pasien LBP memiliki gangguan kecemasan, depresi, dan kinesiophobia yang signifikan.^{5,6} Kondisi psikologis ini tidak hanya mempengaruhi persepsi nyeri, tetapi juga dapat menghambat proses pemulihan dan menurunkan kualitas hidup penderita secara keseluruhan. Penanganan aspek psikologis menjadi penting dalam manajemen komprehensif LBP kronis untuk mencapai hasil terapi yang optimal.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, perlu adanya edukasi kepada masyarakat tentang pencegahan LBP, penyebab LBP, faktor resiko, dan pengobatan LBP untuk mengurangi kejadian LBP di masyarakat. Oleh sebab itu, dilakukannya pengabdian masyarakat di lingkungan Masjid Al-Muhajirin, Pangkalan Jati, Depok untuk menguatkan prevensi dan promosi LBP sehingga dapat menguri beban biaya Kesehatan yang sifatnya kuratif.

2. METODE

Kegiatan ini merupakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan lingkungan Masjid Al-Muhajirin, Pangkalan Jati, Depok. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan pada tanggal 5 Juli 2025. Penyuluhan pengabdian masyarakat dilakukan dengan dua metode, metode pertama yaitu menerangkan tentang LBP, penyebab LBP, faktor resiko LBP, bagaimana melakukan pencegahan dan pengobatan terhadap LBP. Setelah itu, dilakukan tanya jawab dengan responden mengenai Jenis kelamin responden, pekerjaan responden, kejadian LBP yang mungkin dialami oleh

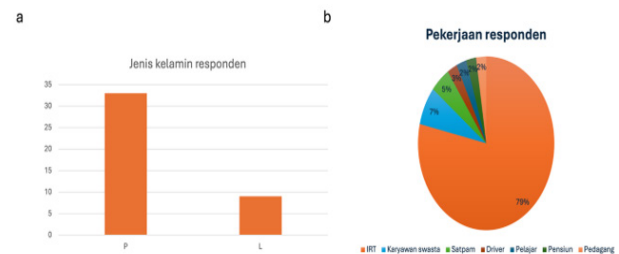
responden, intensitas LBP yang dirasakan oleh responden, dan apakah LBP yang dirasakan responden membuat responden merasa cemas dan khawatir.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di lingkungan Masjid Al-Muhajirin, menunjukkan adanya distribusi responden berdasarkan jenis kelamin yang didominasi oleh responden perempuan. Hal ini ditunjukkan pada Gambar 1a Responden Perempuan (P) berjumlah 33 orang, sedangkan responden laki-laki (L) berjumlah 9 orang. Sementara responden laki-laki hanya sekitar 21.4% dari total responden. Dominasi responden perempuan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dijelaskan oleh tingginya proporsi IRT sebagai pekerjaan responden. Pekerjaan responden merujuk pada Gambar 1b Data tersebut menunjukkan korelasi yang kuat antara jenis kelamin dan pekerjaan responden. Sebanyak 79% responden bekerja sebagai ibu rumah tangga.

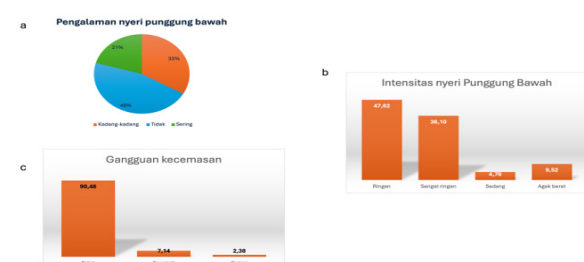
Pada Gambar 1b menunjukkan distribusi pekerjaan responden yang terbagi menjadi tujuh kategori. Presentase pekerjaan responden di dominasi oleh IRT (Ibu Rumah Tangga) sebanyak 79%, diikuti oleh Karyawan swasta sebesar 7%, Satpam 5%, Driver 3%, Pelajar 2%, Pensiun 2%, dan Pedagang 2%. Distribusi pekerjaan responden menunjukkan karakteristik sosial ekonomi yang cukup beragam, meskipun di dominasi oleh kategori IRT. Dominasi IRT (79%) menunjukkan bahwa IRT memiliki aksesibilitas yang tinggi saat

dilakukannya kegiatan pengabdian masyarakat. Kelompok pekerjaan lainnya, seperti Karyawan swasta (7%), dan Satpam (5) menunjukkan keterlibatan responden dari sektor formal, meskipun dengan proporsi yang lebih kecil.



Gambar 1 a. Jenis kelamin responden dan b. pekerjaan responden.

Berdasarkan wawancara yang diajukan saat pengabdian masyarakat, diketahui bahwa dari seluruh responden yang mengikuti pengabdian masyarakat, terdapat 46% responden yang tidak mengalami LBP, sebanyak 33% responden terkadang mengalami LBP, dan 21% responden sering mengalami LBP. Mayoritas responden merasakan LBP dengan intensitas ringan sebesar 47.62%, sangat ringan sebesar 38.10%, sedang 4.76%, dan agak berat sebanyak 9.52%. Intensitas LBP yang dialami responden, sejalan dengan tingkat gangguan kecemasan pada responden. Hal ini ditunjukkan dengan mayoritas responden yang tidak mengalami kecemasan sekitar 90,48% dari total responden. Disisi lain, responden yang mengalami intensitas LBP sedang dan agak berat telah mengalami tingkat gejala kecemasan dengan intensitas sesekali dan sering.



Gambar 2 a. pengalaman LBP, b intensitas LBP, dan c gangguan kecemasan akibat LBP

Sebuah studi cross-sectional di Indonesia dengan 3005 responden dewasa menemukan prevalensi LBP 12 bulan sebesar 44.29% dengan faktor resiko yang signifikan.² Disisi lain, pengalaman merasakan LBP telah dialami oleh mayoritas responden, responden yang pernah mengalami LBP sebesar 54%, baik dengan intensitas kadang-kadang (33%) ataupun dengan intensitas nyeri yang sering (21%). Prevalensi ini sejalan dengan data epidemiologi global yang menunjukkan bahwa LBP memiliki prevalensi sebesar 20-33% di seluruh dunia.² Studi yang dilakukan oleh Global Burden of Disease 2021 melaporkan bahwa pada tahun 2020 terdapat lebih dari setengah miliar kasus LBP di seluruh dunia, dengan proyeksi mencapai lebih dari 832 juta kasus pada tahun 2050.⁷ Prevalensi yang tinggi ini menegaskan bahwa LBP merupakan masalah kesehatan masyarakat yang signifikan, terutama pada populasi dewasa yang aktif secara fisik dalam aktivitas sehari-hari.

Tingginya proporsi responden yang kadang-kadang mengalami LBP mengindikasikan bahwa kondisi ini bersifat episodik atau berulang, yang merupakan karakteristik khas dari LBP non-spesifik. Faktor-faktor seperti aktivitas fisik, postur tubuh saat melakukan pekerjaan rumah tangga, dan gaya hidup sedenter dapat berkontribusi terhadap keluhan ini, terutama mengingat mayoritas responden adalah ibu rumah tangga yang melakukan aktivitas domestik berulang seperti mengangkat, membungkuk, dan berdiri dalam waktu lama.

Berdasarkan data yang diperoleh pada Gambar 2a, diketahui bahwa pada lingkungan Masjid Al-Muhajirin, Pangkalan jati, Depok mengalami insiden LBP dengan tingkat relatif jarang, karena sebagian kecil responden yang mengalami intensitas nyeri sedang sebanyak 2 orang dan nyeri agak berat sebanyak 4 orang. Responden dengan intensitas nyeri agak berat cenderung memiliki gangguan kecemasan. Hal ini dapat terlihat dari Gambar 2c, terdapat kecemasan yang dialami oleh responden sebanyak 3 orang merasa cemas sesekali dan sebanyak 1 orang sering merasa cemas. Berdasarkan data yang diperoleh, diketahui bahwa mayoritas responden pengabdian masyarakat memiliki pekerjaan sebagai ibu rumah tangga. Berdasarkan studi terbaru menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kecemasan, LBP di kalangan ibu rumah tangga, bagi ibu rumah tangga dengan LBP perlu untuk melakukan skrining gejala psikologis dan diberikan pengobatan yang sesuai sehingga dapat mencegah disabilitas lanjut.⁸ Studi lainnya juga menemukan bahwa ada hubungan antara nyeri dengan kecemasan.⁹ Kecemasan merupakan kondisi emosional yang tidak stabil atas reaksi fisiologis, merasa tegang, kurang nyaman, dan ketakutan atas terjadinya sesuatu yang buruk. Kecemasan dapat mempengaruhi berbagai aspek, seperti aspek perilaku, kognitif, dan afektif.¹⁰ Kecemasan dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya adalah faktor usia, sosial ekonomi, psikologis, dan mekanisme coping individu.^{9,11} Penyuluhan ini memberikan pengetahuan kepada masyarakat lingkungan Masjid Al-

Muhajirin Pangkalan Jati, Depok dengan mayoritas IRT akan pentingnya pencegahan LBP, faktor resikonya, dan harapannya kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat memberikan manfaat untuk masyarakat lingkungan Masjid Al-Muhajirin, Pangkalan Jati, Depok.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat pada lingkungan masjid Al-Muhajirin, Pangkalan Jati, Depok telah dilakukan dan berdasarkan hasil wawancara, mayoritas masyarakat pernah merasakan nyeri punggung bawah dan terdapat masyarakat yang mengalami intensitas nyeri yang agak berat dan menyebabkan kecemasan, sehingga masyarakat perlu memahami perilaku yang akan menurunkan kejadian nyeri punggung bawah.

DAFTAR PUSTAKA

Agustin AA. Edukasi Masyarakat Sebagai Upaya Pencegahan Keluhan Low Back Pain (LBP) di Puskesmas Balung. *Journal of Community Development*. 2022 Jun 23;3(2):106–12.

Makkiyah FA, Sinaga TA, Khairunnisa N. A Study from a Highly Populated Country : Risk Factors Associated with Lower Back Pain in Middle-Aged Adults. *J Korean Neurosurg Soc*. 2023 Mar 1;66(2):190–8.

Yelin E, Weinstein S, King T. The burden of musculoskeletal diseases in the

United States. *Semin Arthritis Rheum*. 2016 Dec;46(3):259–60.

Hartvigsen J, Hancock MJ, Kongsted A, Louw Q, Ferreira ML, Genevay S, et al. What low back pain is and why we need to pay attention. *The Lancet*. 2018 Jun;391(10137):2356–67.

George SZ, Beneciuk JM. Psychological predictors of recovery from low back pain: a prospective study. *BMC Musculoskelet Disord*. 2015 Dec 7;16(1):49.

AlHarthi H, Bilal A, AlMalki H, Alzahrani F, Ibrahim A, Hussein H, et al. Variations in pain, disability, and psychosocial functioning among non-specific chronic low back pain patients with and without anxiety. *Advances in Rehabilitation*. 2025;

Ferreira ML, De Luca K, Haile LM, Steinmetz JD, Culbreth GT, Cross M, et al. Global, regional, and national burden of low back pain, 1990–2020, its attributable risk factors, and projections to 2050: a systematic analysis of the Global Burden of Disease Study 2021. *Lancet Rheumatol*. 2023 Jun 1;5(6):e316–29.

Asif F, Mushtaq A, Haroon K, Ejaz M, Haroon S, Ishaq S. Association between Depression, Anxiety and Low Back

Pain among Housewives. *The Healer Journal of Physiotherapy and Rehabilitation Sciences*. 2025 Aug 23;5(2):221–7.

Amoret Amsori A, Naila Aulia N, El Maida Rusdi W. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Intensitas Nyeri pada Penderita Nyeri Punggung Bawah Di RSI Jemursari Surabaya Relationship between Anxiety Level and Pain Intensity in Patients with Low Back Pain at RSI Jemursari Surabaya. 5(3):1141–7. Available from: www.jurnalp3k.com/index.php/J-P3K/index

Annisa DF, Ifdil I. Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*. 2016 Jun 30;5(2):93.

Roslina Dewi, Resfani Fatimah, Ady Waluya, Johan Budhiana, Maria Yulianti. Hubungan Mekanisme Koping Dengan Kecemasan Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Tengah Kota Sukabumi. *Media Informasi*. 2023 May 31;19(1):89–95.