

Pelatihan Penanganan Fisioterapi Secara Mandiri dalam Mengatasi *Menstrual Low Back Pain* dan Penyuluhan pada Remaja Putri PPTQ Griya Qur'an Klaten

Husna Arwa Salsabil*¹, Witri Lathifah², Citra Ayu Hapsari³

^{1,2,3} Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga, Universitas Respati Yogyakarta

*e-mail: arwasalsabil@respati.ac.id¹, witrilathifa123@gmail.com², citrahapsari098@gmail.com³

Abstrak

Menstrual low back pain (MLBP) merupakan keluhan yang umum dialami remaja putri saat menstruasi dan dapat mengganggu aktivitas serta menurunkan kualitas hidup. Di lingkungan pesantren, kondisi ini diperparah oleh minimnya edukasi kesehatan dan akses layanan fisioterapi. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan santriwati dalam menangani MLBP secara mandiri melalui pendekatan fisioterapi sederhana. Kegiatan dilaksanakan secara luring di PPTQ Griya Qur'an Klaten dengan metode ceramah interaktif, demonstrasi latihan, serta evaluasi pre-test dan post-test. Materi yang disampaikan mencakup edukasi tentang MLBP, pentingnya aktivitas fisik, serta latihan peregangan, penguatan otot lumbopelvic, dan relaksasi. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan skor rata-rata dari pre-test 6,2 menjadi post-test 8,67, serta respon positif dari peserta terhadap materi dan pelatihan. Program ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kepercayaan diri santri dalam menangani MLBP secara mandiri, serta membuka peluang pengembangan program lanjutan dan pembentukan kader kesehatan pesantren.

Kata Kunci: *Menstrual Low Back Pain, Penanganan, Penyuluhan, Fisioterapi, Remaja Putri*

Abstract

Menstrual low back pain (MLBP) is a common complaint experienced by teenage girls during menstruation, which can disrupt activities and reduce quality of life. In the pesantren environment, this condition is exacerbated by limited health education and access to physiotherapy services. This community service aims to enhance the understanding and skills of female students in managing MLBP independently through simple physiotherapy approaches. The activity was conducted offline at PPTQ Griya Qur'an Klaten using interactive lectures, exercise demonstrations, and pre-test and post-test evaluations. The topics covered included education on MLBP, the importance of physical activity, and exercises for stretching, strengthening the lumbopelvic muscles, and relaxation. The results of the activity showed a significant increase in the average score from 6.2 in the pre-test to 8.67 in the post-test, along with positive feedback from participants regarding the material and training. This program has proven effective in improving the knowledge and self-confidence of the students in managing MLBP independently, as well as opening opportunities for further program development and the establishment of health cadres within the pesantren.

Keywords: *Menstrual Low Back Pain, Treatment, Counseling, Physiotherapy, Adolescent Girls*

1. PENDAHULUAN

Menstrual low back pain (MLBP) merupakan keluhan nyeri punggung bawah yang umum dialami perempuan saat menstruasi, terutama pada remaja. Keluhan ini dapat menurunkan produktivitas, mengganggu belajar, dan memengaruhi kesehatan mental. Nyeri biasanya terasa di daerah punggung bawah, sering disertai nyeri perut akibat kontraksi rahim, dan dapat muncul beberapa hari sebelum hingga awal siklus menstruasi (Baker *et al.*, 2020). Lebih dari 40–50% perempuan mengalami MLBP, dengan intensitas yang bervariasi (Wáng *et al.*, 2016). Menurut WHO (2018), kejadian MLBP cukup tinggi secara global dan terjadi pada 60–70% wanita Indonesia, dengan 15% di antaranya mengalami keterbatasan aktivitas. Di Semarang, 87,8% remaja putri mengalami MLBP, dan hanya 12,2% yang menggunakan obat pereda nyeri (Dinas

Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2022). Penyebab utama MLBP adalah perubahan hormon, terutama peningkatan prostaglandin yang memicu kontraksi rahim dan menyebabkan nyeri menjalar ke punggung bawah (Armour *et al.*, 2019). Kelemahan otot inti dan fleksibilitas lumbopelvic yang rendah juga memperburuk kondisi ini.

Penyuluhan kesehatan merupakan proses komunikasi dua arah yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, dan mengubah perilaku individu agar lebih sehat (Kurniawan & Widodo, 2020). Dalam konteks ini, penyuluhan fokus pada pemahaman tentang penyebab (Djunaidy *et al.*, 2024), dampak, dan cara menangani MLBP secara efektif. Sementara itu, pelatihan bertujuan membekali peserta dengan keterampilan praktis melalui demonstrasi dan praktik langsung (Rahayu & Nurhidayati, 2020), seperti peregangan, penguatan otot lumbopelvic, dan relaksasi (misalnya yoga).

Di lingkungan pesantren seperti PPTQ Griya Qur'an Klaten, keterbatasan aktivitas fisik, edukasi kesehatan, dan akses layanan fisioterapi menyebabkan santri hanya mengandalkan obat nyeri atau istirahat pasif dalam mengatasi MLBP. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa latihan fisioterapi seperti peregangan, penguatan lumbopelvic, dan teknik relaksasi terbukti efektif dalam mengurangi nyeri menstruasi (Armour *et al.*, 2019; Vasconcelos *et al.*, 2021). Namun, penerapan intervensi berbasis fisioterapi mandiri di lingkungan dengan keterbatasan fasilitas, seperti pesantren, masih jarang dilakukan. Oleh karena itu, pelatihan ini menjadi strategi yang relevan dan inovatif untuk meningkatkan kemandirian santri dalam menangani nyeri menstruasi secara nonfarmakologis dan berkelanjutan.

Fisioterapi merupakan pendekatan nonfarmakologis yang terbukti efektif dalam mengurangi nyeri menstruasi dan punggung bawah (Arieputra *et al.*, 2023), melalui latihan peregangan, penguatan otot dasar panggul, serta teknik relaksasi (Vasconcelos *et al.*, 2021). Pelatihan fisioterapi mandiri juga hemat biaya dan mendorong kemandirian remaja dalam menjaga kesehatan. Dengan edukasi dan latihan seperti stabilisasi lumbopelvic dan yoga, diharapkan intensitas nyeri berkurang dan kualitas hidup meningkat. Program ini bertujuan meningkatkan pemahaman serta keterampilan santri dalam menangani MLBP secara mandiri dan berkelanjutan.

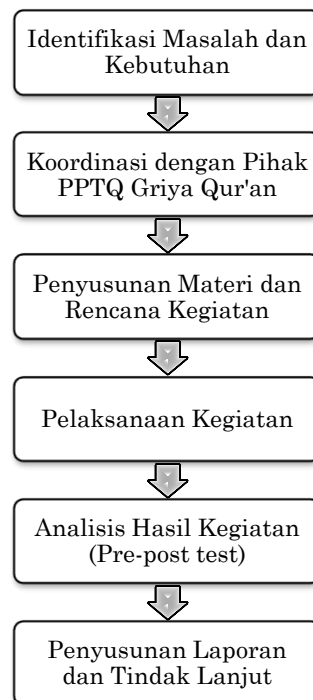
2. METODE

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dalam bentuk program pengabdian masyarakat berupa penyuluhan kesehatan dan pelatihan simulasi. Tujuannya adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan santri dalam penanganan mandiri menstrual low back pain (MLBP). Subjek penelitian adalah 25 santri putri yang dipilih purposive dari populasi 98 santri di PPTQ Griya Qur'an Klaten. Objek penelitian meliputi pemahaman dan keterampilan mereka dalam fisioterapi mandiri untuk mengatasi MLBP.

Instrumen yang digunakan berupa pre-test dan post-test untuk mengukur pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan dan pelatihan, serta kuesioner evaluasi kepuasan peserta terhadap materi dan metode pelatihan. Prosedur penelitian diawali dengan pembagian daftar hadir dan pelaksanaan pre-test. Penyuluhan disampaikan secara interaktif selama ±45 menit menggunakan media PowerPoint dan video demonstrasi latihan. Materi meliputi pengenalan MLBP, faktor risiko, pentingnya aktivitas fisik, serta latihan peregangan dan penguatan otot lumbopelvic. Setelah itu dilakukan sesi diskusi selama 15 menit, kemudian pelatihan simulasi untuk mengasah keterampilan praktis seperti peregangan, relaksasi, postur tepat, dan penguatan otot dasar panggul.

Data yang dikumpulkan meliputi skor pre-test dan post-test serta hasil kuesioner kepuasan. Data diperoleh langsung dari peserta melalui lembar tes dan kuesioner yang dibagikan sebelum dan sesudah kegiatan. Analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif dengan membandingkan skor pre-test dan post-test untuk menilai

peningkatan pengetahuan, serta mengevaluasi efektivitas program berdasarkan tingkat kepuasan peserta



Gambar 1. Diagram Alur Pengabdian

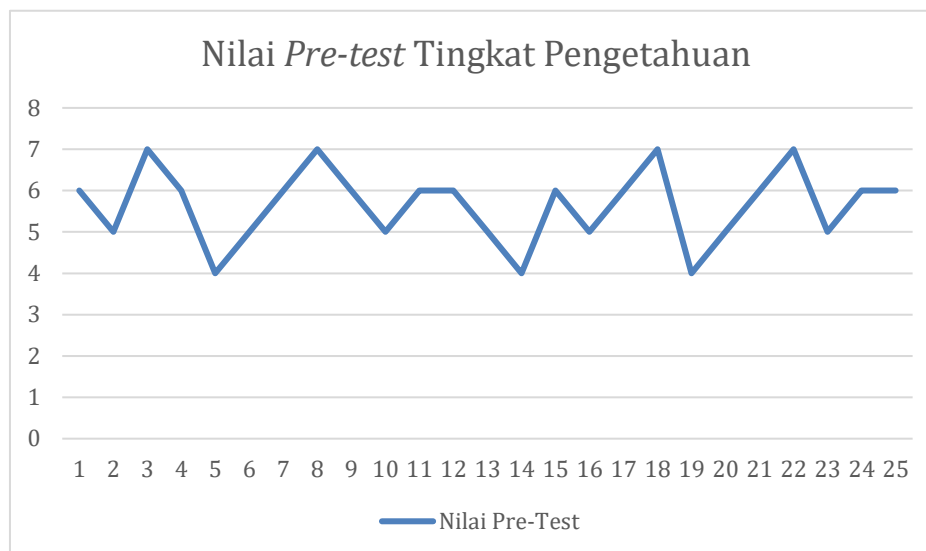
3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil dilaksanakan dengan baik dan menunjukkan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam menangani *Menstrual Low Back Pain* (MLBP) secara mandiri. Dari 25 peserta yang terlibat aktif, hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada pemahaman mereka setelah mengikuti sesi penyuluhan dan pelatihan. Sebelum kegiatan dimulai, hasil *pre-test* menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan peserta adalah 6,2 dari total skor maksimum 10. Nilai ini mencerminkan bahwa sebagian besar peserta memiliki pengetahuan terbatas mengenai penyebab, faktor risiko, serta strategi efektif dalam mengelola nyeri punggung bawah saat menstruasi.

Setelah kegiatan, skor rata-rata *post-test* meningkat menjadi 8,67. Kenaikan rata-rata sebesar 2,47 poin ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan mengindikasikan bahwa metode penyuluhan interaktif yang dilengkapi dengan media visual dan simulasi latihan efektif dalam meningkatkan retensi informasi serta kesiapan peserta untuk menerapkan pengetahuan yang diperoleh. Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Ghimire *et al.*, (2024) yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan berbasis partisipatif dapat meningkatkan kesadaran dan pengetahuan remaja putri dalam mengelola keluhan menstruasi secara mandiri.

Analisis kuisioner evaluasi juga memperkuat temuan tersebut, di mana lebih dari 80% peserta menyatakan bahwa materi yang disampaikan sangat relevan, mudah dipahami, dan berguna untuk kehidupan sehari-hari. Beberapa peserta menyampaikan bahwa mereka merasa lebih percaya diri untuk mencoba latihan-latihan mandiri, seperti peregangan otot dan teknik relaksasi. Respon ini mendukung hasil studi sebelumnya oleh Zagami *et al.* (2020), yang menunjukkan bahwa latihan sederhana berbasis fisioterapi dapat membantu mengurangi intensitas nyeri menstruasi dan meningkatkan kualitas hidup remaja perempuan. Pentingnya intervensi ini juga terlihat dari rendahnya akses peserta terhadap layanan kesehatan profesional di lingkungan pondok pesantren.

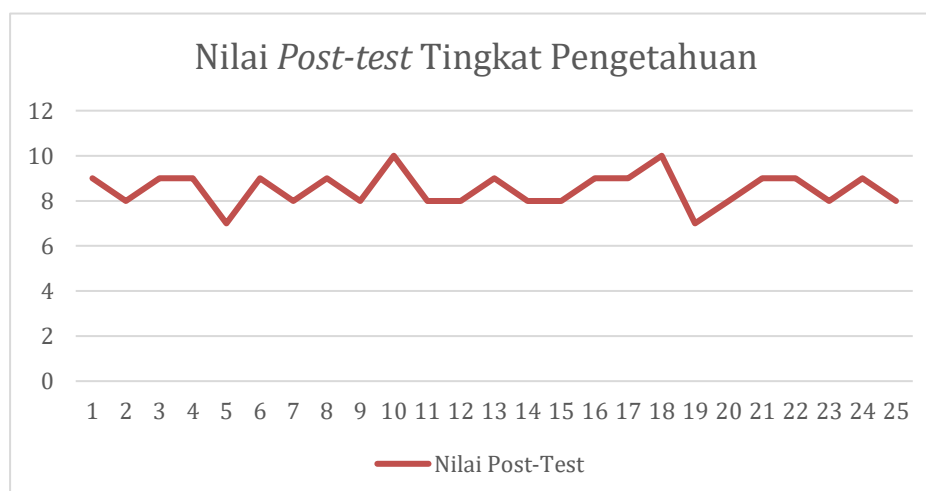
Berdasarkan diskusi awal dengan pengelola, diketahui bahwa tidak ada tenaga kesehatan tetap di lokasi, dan sebagian besar santri hanya mengandalkan istirahat atau konsumsi obat untuk mengurangi nyeri. Ini sesuai dengan temuan Sharif *et al.* (2023) yang menyebutkan bahwa kurangnya edukasi dan akses terhadap penanganan non-farmakologis membuat remaja putri lebih rentan terhadap gangguan aktivitas selama menstruasi.



Gambar 2. Diagram Sebaran Hasil *Pre-Test*

Berdasarkan gambar 2 menunjukkan sebaran hasil *pre-test* peserta sebelum mengikuti kegiatan penyuluhan dan pelatihan penanganan MLBP. Dari diagram tersebut terlihat bahwa sebagian besar peserta memperoleh skor pada rentang 4 hingga 7, dengan skor terbanyak berada pada angka 6 mengindikasikan bahwa mayoritas peserta memiliki tingkat pengetahuan yang tergolong sedang, namun belum memadai untuk memahami secara komprehensif tentang penyebab dan penanganan nyeri punggung bawah saat menstruasi.

Sebaran data yang cenderung mengumpul di tengah (nilai sedang) menunjukkan bahwa peserta memiliki sedikit pemahaman dasar namun belum memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi strategi penanganan yang tepat.



Gambar 3. Diagram Sebaran Hasil *Post-Test*

Berdasarkan gambar 3 menampilkan sebaran nilai *post-test* yang diperoleh peserta setelah mengikuti kegiatan penyuluhan dan pelatihan penanganan MLBP. Dari diagram terlihat adanya pergeseran distribusi skor ke arah nilai yang lebih tinggi dibandingkan saat *pre-test*. Sebagian besar peserta memperoleh skor antara 7 hingga 10, dengan frekuensi tertinggi pada nilai 9. Sebaran data yang lebih terkonsentrasi pada nilai tinggi menunjukkan bahwa mayoritas peserta mampu menyerap informasi dan memahami materi secara efektif. Tidak ada peserta yang memperoleh skor di bawah 6, berbeda dengan hasil *pre-test* yang menunjukkan adanya peserta dengan pemahaman sangat rendah. Peningkatan ini mencerminkan keberhasilan metode edukasi interaktif yang digunakan, seperti kombinasi penyuluhan, diskusi, dan simulasi latihan fisioterapi.

Konsistensi nilai tinggi pada hasil *post-test* mengindikasikan bahwa materi yang disampaikan relevan dan mudah dipahami oleh peserta, serta metode penyampaian yang digunakan mampu meningkatkan retensi informasi dan keterampilan praktis. Hasil ini juga memperkuat pentingnya edukasi kesehatan yang berfokus pada pemberdayaan remaja putri untuk mengelola nyeri menstruasi secara mandiri melalui strategi non-farmakologis seperti latihan peregangan, relaksasi, dan penguatan otot

Peningkatan pada skor pengetahuan peserta dari *pre-test* ke *post-test* menunjukkan bahwa penyuluhan dan pelatihan yang diberikan telah efektif dalam meningkatkan pemahaman mereka tentang MLBP. Sebelum mengikuti kegiatan, banyak peserta yang belum mengetahui dengan jelas penyebab dan cara mengatasi nyeri punggung bawah saat menstruasi. Namun, setelah kegiatan, mayoritas peserta menunjukkan peningkatan pemahaman yang jelas mengenai cara-cara untuk mengurangi ketidaknyamanan yang mereka alami. Peningkatan pengetahuan ini menunjukkan bahwa dengan pendekatan yang tepat, seperti penyuluhan interaktif dan demonstrasi latihan, remaja putri dapat memperoleh pengetahuan dan keterampilan untuk mengelola masalah kesehatan ini secara mandiri.

Peningkatan skor *pre-test* ke *post-test* serta umpan balik positif dari peserta menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian ini berhasil mencapai tujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih baik tentang penanganan *menstrual low back pain* melalui fisioterapi sederhana, sehingga dapat membuka peluang untuk program lanjutan yang lebih mendalam, baik dalam bentuk sesi *follow-up* atau pelatihan lanjutan untuk peserta yang ingin memperdalam teknik yang sudah diajarkan. Pentingnya edukasi kesehatan dan pelatihan terlihat dari temuan ini, karena banyak remaja putri yang sebelumnya tidak mengetahui adanya strategi sederhana dan efektif dalam mengatasi ketidaknyamanan selama menstruasi (Pratiwi & Wahyuni, 2019). Selain itu, intervensi ini menyoroti kebutuhan akan akses yang lebih baik terhadap edukasi kesehatan dan layanan fisioterapi, terutama di lingkungan pesantren di mana banyak remaja putri mungkin tidak memiliki akses yang mudah ke layanan kesehatan profesional (Jones *et al.*, 2020).



Gambar 4. Dokumentasi Kegiatan Pemberian Edukasi Pelatihan Penanganan Fisioterapi Secara Mandiri Mengatasi *Menstrual Low Back Pain*

Berdasar gambar 4 memperlihatkan suasana kegiatan edukasi dan pelatihan yang berlangsung secara interaktif antara pemateri dan peserta. Selain itu, dokumentasi juga menunjukkan sesi simulasi gerakan peregangan dan penguatan otot yang dipraktikkan bersama, menandakan partisipasi aktif peserta dalam memahami teknik fisioterapi sederhana. Kegiatan ini berlangsung dalam suasana yang kondusif dan mendukung proses pembelajaran, mencerminkan keberhasilan pendekatan edukatif yang digunakan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan santri dalam mengelola MLBP secara mandiri.

Kegiatan ini juga menekankan peran pendidikan sebaya dan pelatihan dalam menciptakan lingkungan kesehatan yang mendukung di komunitas tersebut. Dengan memberikan peserta alat dan pengetahuan yang mereka butuhkan untuk mengelola MLBP, program ini tidak hanya memberdayakan mereka untuk mengontrol kesehatan mereka sendiri, tetapi juga membuka peluang untuk pengembangan program kesehatan lanjutan di pesantren. Keberhasilan ini menguatkan nilai intervensi kesehatan berbasis masyarakat dalam meningkatkan kesadaran dan mendorong manajemen kesehatan yang proaktif di kalangan remaja.



Gambar 5. Pemberian *Souvenir* dan Poster Mengatasi *Menstrual Low Back Pain*

Berdasarkan gambar 5 mendokumentasikan momen pemberian souvenir dan poster edukatif kepada peserta setelah mengikuti kegiatan penyuluhan dan pelatihan. Pemberian materi visual ini bertujuan untuk memperkuat pemahaman peserta dan mendorong praktik berkelanjutan setelah kegiatan berakhir. Selain sebagai bentuk apresiasi, poster juga menjadi media pengingat agar peserta dapat dengan mudah mengakses informasi dan mengulangi latihan yang telah diajarkan secara mandiri.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian ini berhasil mencapai tujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan remaja putri di PPTQ Griya Qur'an Klaten dalam menangani MLBP secara mandiri melalui pendekatan fisioterapi sederhana, seperti peregangan, penguatan otot *lumbopelvic*, teknik relaksasi, dan edukasi postur. Keberhasilan ini ditunjukkan melalui peningkatan skor *pre-test* dan *post-test*, serta respon positif peserta terhadap materi dan metode pelatihan yang disampaikan. Meskipun masih terdapat keterbatasan pada durasi kegiatan dan belum adanya pendampingan berkelanjutan, program ini menunjukkan potensi besar untuk dikembangkan lebih lanjut. Saran untuk penguatan program ke depan meliputi penyediaan modul dan video latihan mandiri, pelatihan lanjutan, serta pembentukan

kader kesehatan dari kalangan santri sebagai fasilitator teman sebaya. Kerja sama berkelanjutan dengan pihak pesantren juga diharapkan dapat mendukung proses monitoring dan evaluasi secara rutin agar efektivitas program dapat terus ditingkatkan dan direplikasi di lingkungan serupa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Respati Yogyakarta yang telah memberi dukungan financial terhadap pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arieputra, A.B., Arimbi, L.S., Grafita, L., Lestari, D.B., Herawati, I. & Pristianto, A., (2023). Edukasi pencegahan dan penanganan cedera akut pada Komunitas Taekwondo Indonesia Muda. *ABDINE: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), pp.168–178. <https://doi.org/10.52072/abdine.v3i2.3623>.
- Armour, M., Ferfolja, T., Curry, C., Hyman, M. S., Parry, K., & Smith, C. A. (2021). The prevalence and educational impact of pelvic and menstrual pain in Australia: A national online survey of 4202 young women aged 13–25 years. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 34(2), 135–143. <https://doi.org/10.1016/j.jpag.2020.10.007>
- Baker, F.C., Siboz, F. and Fuller, A. (2020) 'Temperature regulation in women: Effects of the menstrual cycle', *Temperature*. Routledge, pp. 226–262. Available at: <https://doi.org/10.1080/23328940.2020.1735927>.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah (2022) 'Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2022'.
- Djunaidy, V.D., Darsono, F.L., Marito, S. & Soegianto, L., (2024). Penyuluhan tentang perilaku hidup bersih dan sehat secara mandiri bagi kelompok wanita usia produktif (WUP). *ABDINE: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), pp.1–10. Available at: <https://doi.org/10.52072/abdine.v4i1.4493>.
- Dol, K.S. (2019) 'Effects of a yoga nidra on the life stress and self-esteem in university students', *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 35, pp. 232–236. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2019.03.004>.
- Emam, M.N. and Abo E.G.R.E. (2017) 'New treatment paradigm of combined raloxifene and conjugated estrogen for postmenopausal symptoms in VCD-induced menopausal rats', *Alexandria Journal of Medicine*, 53(3), pp. 227–236. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.ajme.2016.06.002>.
- Ghimire, S., Gahatraj, N.R., Shrestha, N., Manandhar, S. & Dhital, S.R., (2024). Effects of health education intervention on menstrual hygiene knowledge and practices among the adolescent girls of Pokhara Metropolitan, Nepal. *PLoS ONE*, 19(9), p.e0291884. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0291884>
- Jones, A.E. *et al.* (2020) 'Follow-Up Care and 6-Month Continuation Rates for Long-Acting Reversible Contraceptives in Adolescents and Young Adults: A Retrospective Chart Review', *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 33(1), pp. 39–44. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.jpag.2019.09.003>.
- Kurniawan, B., & Widodo, W. (2020). Efektivitas penyuluhan kesehatan terhadap perubahan perilaku masyarakat. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 15(2), 123–130. <https://doi.org/10.14710/jpki.15.2.123-130>
- Pratiwi, A. D., & Wahyuni, E. S. (2019). Pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja tentang manajemen nyeri menstruasi. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 10(1), 45–52. <https://doi.org/10.22435/kespro.v10i1.1234>.
- Rahayu, S., & Nurhidayati, N. (2020). Pelatihan keterampilan kesehatan reproduksi remaja melalui pendekatan praktik langsung. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 14(2), 97–105. <https://doi.org/10.24893/jkma.v14i2.555>

- Sharif, A., Sattar, R., & Awan, M. U. (2023). Assessment of knowledge and attitude regarding dysmenorrhea and its management among female students. *Cureus*, 15(2), e34521. <https://doi.org/10.7759/cureus.34521>
- Valenzuela-Peters, R., Contreras-García, Y. and Manriquez-Vidal, C. (2017) 'Influence of the type of work shift in Female Sexual Function Index of healthcare sector female workers', *European Journal of Obstetrics and Gynecology and Reproductive Biology*. Elsevier Ireland Ltd, pp. 39–44. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2016.12.001>.
- Vasconcelos G, S.S. *et al.* (2021) 'The effect of pilates on metabolic control and oxidative stress of diabetics type 2 – A randomized controlled clinical trial', *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 27, pp. 60–66. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2021.01.004>.
- World Health Organization (WHO), (2018). Adolescent health: Dysmenorrhea. [online] Available at: <https://www.who.int> [Accessed 5 May 2025]
- Zagami, E. S., Khademolhosseini, F., & Hashemi, N. (2020). The effect of stretching exercises on primary dysmenorrhea in adolescent girls: A randomized clinical trial. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 33(2), 178–183. <https://doi.org/10.1016/j.jpbg.2019.11.003>