

Edukasi dan Latihan Postur Fisioterapi untuk Menurunkan Risiko Nyeri Punggung Bawah pada Wanita Pascamelahirkan di Banjar Dinas Piling Kanginan, Desa Mengesta, Tabanan

Ni Made Rininta Adi Putri*¹, Luh Putu Ayu Vitalistyawati², Ni Luh Gede Rahayu Nanda Antari³

^{1,2}Program Studi Pendidikan Profesi Fisioterapis, Fakultas Kedokteran, Universitas Dhyana Pura, Indonesia

³Program Magister Fisiologi Keolahrgaan, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Indonesia
*e-mail: rinintaadiputri@undhirabali.ac.id¹

Abstrak

Pengabdian kepada masyarakat ini dilatarbelakangi oleh tingginya kejadian nyeri punggung bawah sebagai salah satu masalah muskuloskeletal yang umum dialami wanita pascamelahirkan. Kondisi ini terutama dialami oleh wanita multipara akibat perubahan biomekanik pascapersalinan yang berdampak pada penurunan stabilitas lumbopelvik. Permasalahan tersebut diperberat oleh aktivitas rumah tangga yang berulang dan tidak ergonomis, serta rendahnya pengetahuan dan keterampilan dalam menjaga postur tubuh. Jika tidak ditangani secara preventif, kondisi ini berpotensi menurunkan kualitas hidup dan produktivitas ibu. Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu PKK dalam menjaga postur tubuh dan kesehatan muskuloskeletal melalui pendekatan edukatif dan latihan fisioterapi sederhana. Metode pengabdian meliputi survei awal untuk mengidentifikasi permasalahan, penyusunan media edukasi berupa booklet dan video latihan, kegiatan sosialisasi, pelatihan praktik latihan postur dan penguatan otot inti, serta monitoring dan evaluasi melalui pre-post test. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta sebesar 75,44% serta peningkatan kemampuan peserta dalam mempraktikkan latihan fisioterapi sederhana (latihan postur dan penguatan otot inti) secara mandiri dan benar. Selain itu, terbentuk kelompok binaan dan kader lokal sebagai upaya keberlanjutan program. Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi dan pelatihan fisioterapi berbasis komunitas efektif sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesehatan muskuloskeletal wanita pascamelahirkan.

Kata Kunci: Fisioterapi Kesehatan Wanita, Pascamelahirkan, Multipara

Abstract

This community service program was initiated in response to the high prevalence of low back pain as a common musculoskeletal problem among postpartum women, particularly multiparous women. Postpartum biomechanical changes leading to decreased lumbopelvic stability, combined with repetitive and non-ergonomic household activities and limited knowledge of proper posture, contribute to this condition. If not managed preventively, it may reduce quality of life and productivity. This program aimed to improve the knowledge and skills of PKK women in maintaining proper posture and musculoskeletal health through educational approaches and simple physiotherapy exercises. Methods included an initial assessment, development of educational media (booklets and exercise videos), educational sessions, practical training on postural and core strengthening exercises, and evaluation using pre-post tests. The results showed a 75.44% increase in participants' knowledge and improved ability to independently perform exercises correctly. Community groups and local cadres were also established to ensure sustainability. These findings indicate that community-based physiotherapy education is an effective promotive and preventive strategy to improve musculoskeletal health among postpartum women.

Keywords: Multiparous, Postpartum, Women'S Health Physiotherapy

1. PENDAHULUAN

Nyeri punggung bawah merupakan salah satu masalah muskuloskeletal yang paling sering dialami oleh wanita usia produktif, khususnya pada periode pascamelahirkan. Kondisi ini sering dikaitkan dengan perubahan biomekanik lumbopelvik, pelemahan otot inti, serta penurunan kontrol postural akibat kehamilan dan persalinan berulang (Romeikienė & Bartkevičienė, 2021). Secara global, nyeri punggung bawah menjadi penyebab utama disabilitas dan penurunan

produktivitas pada usia kerja, dengan prevalensi yang lebih tinggi pada wanita dibandingkan pria (Wu et al., 2020a). Apabila tidak ditangani secara preventif, kondisi ini berpotensi menurunkan kualitas hidup dan meningkatkan beban kesehatan jangka panjang.

Wanita multipara merupakan kelompok yang rentan mengalami gangguan muskuloskeletal pascapersalinan. Bukti empiris menunjukkan bahwa persalinan berulang berhubungan dengan pelemahan otot abdominal, otot dasar panggul, serta gangguan stabilitas lumbopelvik yang berdampak pada munculnya nyeri punggung bawah mekanik dan keterbatasan aktivitas fungsional (Kaur & Shahid, 2025; Bigdeli & Yalfani, 2026). Selain faktor fisiologis, aktivitas rumah tangga yang berulang, posisi kerja yang tidak ergonomis, serta kurangnya pengetahuan mengenai postur dan latihan pencegahan memperberat keluhan yang dialami (Ali et al., 2025).

Khalayak sasaran dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah ibu-ibu PKK di Banjar Piling Kanginan, Desa Mengesta, Kabupaten Tabanan, yang sebagian besar berada pada rentang usia produktif dan memiliki riwayat melahirkan lebih dari satu kali. Hasil survei awal menunjukkan bahwa lebih dari 70% peserta mengeluhkan nyeri punggung bawah ringan hingga sedang, serta memiliki tingkat pengetahuan yang rendah mengenai kesehatan postur dan latihan pencegahan nyeri punggung. Secara sosial, wilayah ini memiliki ikatan komunitas yang kuat dan aktivitas PKK yang rutin, sehingga berpotensi besar untuk dikembangkan sebagai basis kegiatan edukasi kesehatan berbasis komunitas.

Dari sisi lingkungan dan potensi wilayah, masyarakat Banjar Piling Kanginan didominasi oleh aktivitas domestik dan pekerjaan informal yang menuntut aktivitas fisik berulang. Kondisi ini menjadikan edukasi kesehatan muskuloskeletal dan latihan sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri sebagai kebutuhan penting. Kegiatan pengabdian ini memanfaatkan potensi tersebut dengan mengintegrasikan edukasi, pelatihan latihan fisioterapi sederhana, serta pembentukan kelompok binaan sebagai upaya keberlanjutan program.

Permasalahan dalam kegiatan ini adalah tingginya keluhan nyeri punggung bawah serta rendahnya pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu PKK dalam menjaga kesehatan postur pascamelahirkan. Secara global, prevalensi nyeri punggung bawah pada wanita pascamelahirkan dilaporkan berkisar antara 40,5% dan dapat menetap setelah persalinan bahkan 44% pada ≥ 6 minggu pascamelahirkan (Madzivhandila et al., 2023; Salari et al., 2023). Hasil survei awal menggunakan kuesioner *Modified Oswestry Disability Index* (MODI) menunjukkan bahwa lebih dari 70% peserta mengalami disabilitas ringan hingga sedang akibat nyeri punggung bawah. Hasil wawancara juga mengungkapkan bahwa sebagian besar peserta belum memahami prinsip postur tubuh yang benar serta belum pernah melakukan latihan pencegahan secara rutin. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam menjaga kesehatan muskuloskeletal melalui edukasi dan pelatihan latihan fisioterapi sederhana yang bersifat promotif dan preventif.

Kegiatan pengabdian ini merupakan hilirisasi dari hasil penelitian terkait latihan fisioterapi dan stabilisasi otot inti pada nyeri punggung bawah. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa latihan berbasis aktivasi otot inti dan kontrol pernapasan efektif dalam meningkatkan stabilitas lumbal dan fungsi aktivitas sehari-hari (Smrcina et al., 2022; Bejarano et al., 2023). Pedoman klinis juga merekomendasikan pendekatan nonfarmakologis berbasis latihan sebagai strategi utama dalam manajemen nyeri punggung bawah kronis (Qaseem et al., 2020). Namun, implementasi pendekatan tersebut dalam bentuk pengabdian masyarakat berbasis komunitas masih terbatas. Oleh karena itu, kegiatan ini diharapkan dapat menjadi model penerapan latihan fisioterapi sederhana yang aplikatif dan berkelanjutan di tingkat komunitas.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan edukatif-partisipatif berbasis komunitas, yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan masyarakat sasaran dalam menjaga kesehatan muskuloskeletal pascamelahirkan.

Sasaran kegiatan adalah ibu-ibu PKK yang tergabung dalam satu komunitas banjar, dengan karakteristik mayoritas wanita multipara usia produktif.

Tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan sebagai berikut:

- a. Survei awal
Dilakukan untuk mengidentifikasi tingkat keluhan nyeri punggung bawah, pengetahuan awal terkait kesehatan postur, serta kebutuhan masyarakat sasaran. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan wawancara sebagai dasar penyusunan intervensi.
- b. Perencanaan dan penyusunan media
Penyusunan materi edukasi berupa booklet dan video latihan fisioterapi sederhana yang mencakup prinsip postur tubuh yang benar, aktivitas ergonomis sehari-hari, latihan penguatan otot inti, dan latihan pernapasan. Media disusun dengan bahasa sederhana dan visual yang mudah dipahami.
- c. Pelaksanaan kegiatan
Kegiatan dilakukan melalui sosialisasi dan edukasi kesehatan, dilanjutkan dengan pelatihan praktik latihan fisioterapi (latihan postur, penguatan otot inti, dan pernapasan). Peserta dilibatkan secara aktif untuk memastikan pemahaman dan keterampilan yang tepat. Pada tahap ini juga dibentuk kelompok binaan dan kader lokal sebagai upaya keberlanjutan program.
- d. Monitoring dan evaluasi
Evaluasi dilakukan menggunakan pre-post test untuk menilai peningkatan pengetahuan serta observasi langsung untuk menilai keterampilan peserta dalam mempraktikkan latihan secara mandiri dan benar.



Gambar 1. Survei awal dan kebersamaan PKK Br. Dinas Piling Kangingan saat latihan senam rutin sekaligus wawancara permasalahan terkait keluhan musculoskeletal

Evaluasi ketercapaian kegiatan dilakukan secara kuantitatif dan kualitatif. Pengukuran kuantitatif dilakukan menggunakan kuesioner pre-post test untuk menilai perubahan tingkat pengetahuan peserta. Jumlah peserta yang mengikuti pre-post test adalah sebanyak 20 peserta dari 50 orang anggota lansia. Sementara itu, evaluasi keterampilan dilakukan melalui observasi langsung terhadap kemampuan peserta dalam mempraktikkan latihan secara mandiri dan benar. Evaluasi kualitatif dilakukan melalui diskusi dan umpan balik peserta untuk menilai perubahan sikap, motivasi, dan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan muskuloskeletal.

Tingkat ketercapaian keberhasilan kegiatan ditinjau dari peningkatan pengetahuan, perubahan sikap dan perilaku kesehatan, serta terbentuknya kelompok latihan dan kader lokal sebagai indikator perubahan sosial dan budaya. Keberhasilan kegiatan ditandai dengan meningkatnya pemahaman peserta, kemampuan melakukan latihan secara mandiri, serta adanya komitmen masyarakat untuk melanjutkan praktik latihan dalam kehidupan sehari-hari sebagai upaya promotif dan preventif kesehatan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan menyebarluaskan pengetahuan dan keterampilan kesehatan muskuloskeletal kepada ibu-ibu PKK melalui pendekatan edukatif dan pelatihan latihan fisioterapi sederhana. Pendekatan partisipatif yang digunakan memungkinkan masyarakat sasaran terlibat aktif dalam seluruh tahapan kegiatan, mulai dari identifikasi masalah hingga praktik latihan. Pendekatan berbasis partisipasi masyarakat diketahui efektif dalam meningkatkan penerimaan program kesehatan dan mendorong perubahan perilaku berkelanjutan (Bejarano et al., 2023). Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan, perubahan perilaku kesehatan, serta penguatan kapasitas sosial masyarakat dalam menjaga kesehatan postur pascamelahirkan.

3.1. Peningkatan Pengetahuan Peserta

Hasil evaluasi pengetahuan peserta diukur menggunakan kuesioner pre-post test. Berdasarkan hasil pengukuran, terjadi peningkatan tingkat pengetahuan peserta sebesar 75,44% setelah kegiatan pengabdian dilaksanakan. Skor pre-post test pada 20 peserta yang mengisi questioner disajikan pada Tabel 1 dan persentase peningkatan disajikan pada Tabel 2.

Tabel 1. Skor Pre-Post Test Peserta

No	Peserta	Pre-Test (%)	Post-Test (%)	Keterangan
1	Peserta 1	45	100	Meningkat
2	Peserta 2	50	100	Meningkat
3	Peserta 3	60	100	Meningkat
4	Peserta 4	55	100	Meningkat
5	Peserta 5	70	100	Meningkat
6	Peserta 6	65	100	Meningkat
7	Peserta 7	50	100	Meningkat
8	Peserta 8	45	100	Meningkat
9	Peserta 9	55	100	Meningkat
10	Peserta 10	60	100	Meningkat
11	Peserta 11	50	100	Meningkat
12	Peserta 12	70	100	Meningkat
13	Peserta 13	65	100	Meningkat
14	Peserta 14	55	100	Meningkat
15	Peserta 15	60	100	Meningkat
16	Peserta 16	50	100	Meningkat
17	Peserta 17	45	100	Meningkat
18	Peserta 18	70	100	Meningkat
19	Peserta 19	65	100	Meningkat
20	Peserta 20	55	100	Meningkat

Tabel 2. Persentase Peningkatan Skor Questioner Pengetahuan Peserta

Pengukuran	Rata-rata Skor Pengetahuan (%)
Pre-test	57
Post-test	100,00
Peningkatan	75,44

Peningkatan ini menunjukkan bahwa materi edukasi yang disampaikan melalui sosialisasi (Gambar 2) dan media pendukung dapat dipahami dengan baik oleh peserta. Secara deskriptif, peserta mampu menjelaskan kembali prinsip postur tubuh yang benar serta manfaat latihan fisioterapi sederhana dalam pencegahan nyeri punggung bawah. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan berbasis komunitas mampu meningkatkan literasi kesehatan dan kesadaran preventif pada kelompok wanita usia produktif (Wu et al., 2020b). Peningkatan pengetahuan tersebut juga menunjukkan bahwa materi edukasi

yang disampaikan melalui sosialisasi dan diskusi interaktif dapat dipahami dengan baik oleh peserta. Peserta mampu menjelaskan kembali prinsip postur tubuh yang benar serta manfaat latihan fisioterapi sederhana dalam pencegahan nyeri punggung bawah. Hal ini mendukung bukti empiris bahwa edukasi postur dan ergonomi memiliki peran penting dalam pencegahan gangguan muskuloskeletal, khususnya nyeri punggung bawah mekanik (Qaseem et al., 2020)



Gambar 2. Pemberian Edukasi Kesehatan dan Diskusi Interaktif

3.2. Peran Media Edukasi dalam Keberhasilan Kegiatan

Media edukasi yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini berupa booklet dan video latihan fisioterapi sederhana yang disusun berdasarkan kebutuhan dan karakteristik masyarakat sasaran (Gambar 3 dan 4). Media edukasi berupa booklet dan video latihan fisioterapi sederhana yang digunakan dalam kegiatan ini disusun berdasarkan kebutuhan dan karakteristik masyarakat sasaran. Penggunaan media cetak dan audiovisual terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan retensi informasi, terutama pada masyarakat dengan latar belakang pendidikan yang beragam (Nutbeam & Lloyd, 2025). Media visual memudahkan peserta memahami tahapan gerakan latihan dan prinsip postur tubuh secara lebih konkret.



Gambar 3. Booklet Latihan Postur



Gambar 4. Cuplikan Video Edukasi yang digunakan Home based exercise

Peningkatan pengetahuan peserta sebesar 75,44% tidak terlepas dari efektivitas media edukasi yang digunakan. Booklet berfungsi sebagai panduan praktis yang dapat diakses ulang, sedangkan video latihan memberikan demonstrasi gerakan yang jelas dan mudah ditiru.

Kombinasi media ini mendukung pembelajaran pada domain kognitif dan psikomotorik, sehingga peserta lebih percaya diri dalam mempraktikkan latihan secara mandiri. Temuan ini sejalan dengan studi yang menunjukkan bahwa media edukasi berbasis visual meningkatkan kepatuhan dan konsistensi latihan berbasis rumah (*home-based exercise*) (Zhou et al., 2025 ; Su et al., 2025).

Selain berdampak pada peningkatan pengetahuan, media edukasi juga berkontribusi terhadap perubahan perilaku kesehatan. Berdasarkan observasi dan umpan balik peserta, media edukasi membantu peserta mengingat materi dan mendorong penerapan postur tubuh yang benar dalam aktivitas sehari-hari. Perubahan perilaku ini merupakan indikator penting keberhasilan pengabdian, karena menunjukkan pergeseran dari pengetahuan menuju praktik kesehatan yang berkelanjutan (Nur Rapiet et al., 2023).

Selain itu, media edukasi yang bersifat sederhana dan kontekstual menjadi salah satu keunggulan kegiatan pengabdian ini. Media disusun dengan bahasa yang mudah dipahami dan ilustrasi yang sesuai dengan aktivitas sehari-hari masyarakat, sehingga lebih relevan dan aplikatif. Dalam konteks keberlanjutan program, media edukasi juga berfungsi sebagai sarana pendukung bagi kader lokal dan kelompok binaan untuk melanjutkan kegiatan edukasi dan latihan secara mandiri di komunitas.

Dengan demikian, media edukasi yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini memiliki peran strategis dalam meningkatkan efektivitas intervensi, memperkuat dampak jangka panjang, serta mendukung terciptanya perubahan perilaku kesehatan muskuloskeletal berbasis komunitas.

3.3. Perubahan Keterampilan dan Perilaku Kesehatan

Keberhasilan kegiatan pengabdian juga ditinjau dari perubahan keterampilan dan perilaku kesehatan peserta setelah diberikan pelatihan postur melalui demonstrasi langsung (Gambar 5). Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu mempraktikkan latihan postur, latihan penguatan otot inti, dan latihan pernapasan secara mandiri dan benar. Pelatihan berbasis demonstrasi langsung diketahui efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik dan pemahaman gerak, terutama pada intervensi fisioterapi komunitas (Puriani et al., 2025).



Gambar 5. Pelatihan Postur oleh Tim Pengabdian

Perubahan sikap positif juga terlihat dari meningkatnya kesadaran peserta untuk memperbaiki postur tubuh saat melakukan aktivitas rumah tangga dan keinginan untuk melakukan latihan secara rutin di rumah. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian tidak hanya berdampak pada aspek kognitif, tetapi juga aspek afektif dan psikomotorik. Dalam jangka panjang, perubahan ini diharapkan membentuk budaya hidup sehat di tingkat komunitas, sebagaimana dilaporkan dalam berbagai program latihan berbasis masyarakat (Puriani et al., 2025 ; Hidayatullah et al., 2023).

3.4. Nilai Tambah dan Dampak Sosial

Nilai tambah kegiatan pengabdian ini tercermin dari terbentuknya kelompok binaan dan kader lokal yang berperan sebagai penggerak keberlanjutan program latihan (Gambar 6 dan 7). Pembentukan kader merupakan indikator perubahan sosial, di mana masyarakat tidak hanya

menjadi penerima manfaat, tetapi juga pelaku aktif dalam menjaga kesehatan komunitas. Model kaderisasi ini terbukti efektif dalam meningkatkan keberlanjutan program kesehatan masyarakat (Bejarano et al., 2023).

Dari sisi ekonomi, penerapan latihan mandiri di rumah berpotensi mengurangi pengeluaran terkait pengobatan nyeri punggung bawah, sejalan dengan rekomendasi bahwa pendekatan nonfarmakologis berbasis latihan merupakan strategi cost-effective dalam manajemen nyeri punggung bawah kronis (Qaseem et al., 2020).



Gambar 6. Pemilihan dan Pembinaan Kader Kelompok Binaan



Gambar 7. Kelompok Aktif Binaan

3.5. Keunggulan, Kelemahan, dan Peluang Pengembangan

Keunggulan utama kegiatan ini adalah kesesuaian program dengan kondisi masyarakat. Latihan yang diberikan bersifat sederhana, aman, dan tidak memerlukan alat khusus, sehingga mudah diaplikasikan oleh peserta dengan latar belakang pendidikan yang beragam. Media edukasi berupa booklet dan video latihan menjadi luaran yang memudahkan peserta untuk mengulang materi secara mandiri.

Kelemahan kegiatan terletak pada keterbatasan durasi pendampingan dan variasi kemampuan fisik peserta. Beberapa peserta membutuhkan waktu adaptasi lebih lama untuk menguasai gerakan latihan. Namun, tantangan ini diantisipasi dengan pembentukan kader lokal dan kelompok latihan sebagai strategi keberlanjutan.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini berhasil memberikan dampak positif bagi masyarakat sasaran dan memiliki peluang besar untuk dikembangkan serta direplikasi pada komunitas lain dengan karakteristik serupa.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan keberhasilan dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu PKK terkait kesehatan postur dan muskuloskeletal pascamelahirkan, yang tercermin dari peningkatan pengetahuan sebesar 75,44% dan kemampuan peserta mempraktikkan latihan fisioterapi sederhana secara mandiri.

Kelebihan kegiatan ini terletak pada pendekatan edukatif-partisipatif, penggunaan media edukasi yang sederhana dan kontekstual, serta kesesuaian program dengan kebutuhan masyarakat sehingga mudah diterapkan dalam aktivitas sehari-hari. Namun, keterbatasan kegiatan ini adalah durasi pendampingan yang masih singkat dan belum optimalnya pemantauan jangka panjang. Ke depan, kegiatan ini berpotensi dikembangkan melalui pendampingan berkelanjutan, perluasan sasaran, serta pengembangan variasi media dan latihan agar dampak promotif dan preventif terhadap kesehatan muskuloskeletal dapat lebih optimal dan berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Pendanaan Hibah Internal Tahun 2025 – LPPM Universitas Dhyana Pura yang telah memberikan dukungan finansial sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh anggota Tim Pengabdian kepada Masyarakat, Ftr. Ni Luh Gede Rahayu Nanda Antari selaku fisioterapis pendamping kegiatan, Ni Putu Budyastri selaku Ketua PKK Br. Dinas Piling Kanginan, serta seluruh anggota aktif PKK Br. Dinas Piling Kanginan atas partisipasi, dukungan, dan kerja sama yang berkontribusi terhadap keberhasilan pelaksanaan kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M. G., Yousef, A. M., Sarhan, M. A. M., Alwhaibi, R. M., Zakaria, H. M., Mohammed, A. A., Ragab, W. M., Mamoon, R. S., & Auais, M. (2025). Testing the Association Between Low Back Pain Intensity and Core Muscle Strength in Postpartum Women with Different Delivery Modes: An Analytical Cross-Sectional Study. *Journal of Clinical Medicine*, 14(18). <https://doi.org/10.3390/jcm14186505>
- Bejarano, G., Csiernik, B., Young, J., O’Keeffe, M., Hayden, J. A., & Zadro, J. (2023). Community-based exercise and physical activity for chronic low back pain. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2023(11). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD015442>
- Bigdeli, N., & Yalfani, A. (2026). The correlation between low back pain intensity and sensorimotor function in postpartum women: an analytic cross-sectional study. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 27(1). <https://doi.org/10.1186/s12891-025-09369-2>
- Hidayatullah, S., Panyonga, S., Nabila, Q., Putri, D. P., & Chamidah, I. N. (2023). Edukasi Latihan Fisioterapi Komunitas Dalam Mengurangi Carpal Tunnel Syndrome Pada Posyandu Anak Dan Lansia Di RW 3 Rampal Celaket. *ASPIRASI: Publikasi Hasil Pengabdian Dan Kegiatan Masyarakat*, 1(6), 161–166. <https://doi.org/10.61132/aspirasi.v1i6.97>
- Kaur, R., & Shahid, A. (2025). *Master thesis Effectiveness of Core Stability Exercises on Low Back Pain among Postpartum Women A Systematic Review*. School of Business, Innovation and Sustainability.
- Madzivhandila, P. M., Cochrane, M. E., & Nkuna, R. D. (2023). Prevalence and Characteristics of Women with Persistent LBP Postpartum. *The Open Pain Journal*, 16(1). <https://doi.org/10.2174/18763863-v16-230825-2023-5>
- Nur Rapiéc, A., Susantina, F., Sipayung, R., Tirtana, D., Raflesia, S., Arrahmaniyah, S., Nurul Fikri, S., Pelita Ilmu, S., & Fajar, S. (2023). *Edukasi Perubahan Perilaku Masyarakat Dalam Pencegahan Penularan Covid-19 Kota Depok* (Vol. 7, Number 2). <http://ejournal.urindo.ac.id/index.php/PAMAS>
- Nutbeam, D., & Lloyd, J. E. (2025). Understanding and Responding to Health Literacy as a Social Determinant of Health. *Annual Review of Public Health Annu. Rev. Public Health*, 42, 2020. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth>

- Puriani, A. D., Multazam, A., & Fitriyah, Q. (2025). Penyuluhan Fisioterapi Komunitas Dalam Meningkatkan Pengetahuan Mengenai Duduk Sehat di SDI Al-Abror. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 3(1), 188–195.
- Qaseem, A., McLean, R. M., O’Gurek, D., Batur, P., Lin, K., & Kansagara, D. L. (2020). Nonpharmacologic and pharmacologic management of acute pain from non-low back, musculoskeletal injuries in adults: A clinical guideline from the american college of physicians and american academy of family physicians. In *Annals of Internal Medicine* (Vol. 173, Number 9, pp. 739–748). American College of Physicians. <https://doi.org/10.7326/M19-3602>
- Romeikienė, K. E., & Bartkevičienė, D. (2021). Pelvic-floor dysfunction prevention in prepartum and postpartum periods. In *Medicina (Lithuania)* (Vol. 57, Number 4). MDPI AG. <https://doi.org/10.3390/medicina57040387>
- Salari, N., Mohammadi, A., Hemmati, M., Hasheminezhad, R., Kani, S., Shohaimi, S., & Mohammadi, M. (2023). The global prevalence of low back pain in pregnancy: a comprehensive systematic review and meta-analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12884-023-06151-x>
- Smrcina, Z., Woelfel, S., & Burcal, C. (2022). A Systematic Review of the Effectiveness of Core Stability Exercises in Patients with Non-Specific Low Back Pain. In *International Journal of Sports Physical Therapy* (Vol. 17, Number 5, pp. 766–774). North American Sports Medicine Institute. <https://doi.org/10.26603/001c.37251>
- Su, J. J., Winnige, P., Chamradova, K., Dosbaba, F., Batalikova, K., Lin, R., Antoniou, V., Pepera, G., & Batalik, L. (2025). Feasibility, safety, and adherence of home-based exercise interventions in people diagnosed with cancer: a systematic review. In *Journal of Cancer Survivorship*. Springer. <https://doi.org/10.1007/s11764-025-01778-5>
- Wu, A., March, L., Zheng, X., Huang, J., Wang, X., Zhao, J., Blyth, F. M., Smith, E., Buchbinder, R., & Hoy, D. (2020a). Global low back pain prevalence and years lived with disability from 1990 to 2017: estimates from the Global Burden of Disease Study 2017. *Annals of Translational Medicine*, 8(6), 299–299. <https://doi.org/10.21037/atm.2020.02.175>
- Wu, A., March, L., Zheng, X., Huang, J., Wang, X., Zhao, J., Blyth, F. M., Smith, E., Buchbinder, R., & Hoy, D. (2020b). Global low back pain prevalence and years lived with disability from 1990 to 2017: estimates from the Global Burden of Disease Study 2017. *Annals of Translational Medicine*, 8(6), 299–299. <https://doi.org/10.21037/atm.2020.02.175>
- Zhou, J., Liu, B., Xu, J. fang, Wang, F. bai hui, Ye, H., Duan, J. P., & Cui, X. wen. (2025). Home-based strength and balance exercises for fall prevention among older individuals of advanced age: a randomized controlled single-blind study. *Annals of Medicine*, 57(1). <https://doi.org/10.1080/07853890.2025.2459818>

Halaman Ini Dikосongkan