



Edukasi Latihan *Pelvic Tilting* untuk Kasus *Ischialgia* pada kondisi Lansia di wilayah Puskesmas Mojolaban

Pelvic Tilting Exercise Education for Ischialgia Cases in Elderly Conditions in the Mojolaban Community Health Center area

Ivana Hanun Nisa^{1*}, Farid Rahman², Eni Susilowati³

^{1, 2} Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

³ Puskesmas Mojolaban, Indonesia

Korespondensi penulis: fr280@ums.ac.id*

Article History:

Received: Agustus 24, 2024;

Revised: September 08, 2024;

Accepted: September 22, 2024;

Published: September 24, 2024;

Keywords: *Ischialgia, Elderly, Pelvic Tilting Exercise*

Abstract: *Mojolaban is a sub-district in Sukoharjo Regency, Central Java which has 15 villages. This sub-district has a Mojolaban main health center and a Jatimalang sub-district health center. Mojolaban sub-district has many elderly people aged 60-64 years, 42,481 people and most of them work as ethanol, roof tile and gamelan craftsmen. Ischialgia has risk factors such as age, unergonomic working positions, the habit of lifting too heavy weights, and injury. These risk factors are related to the majority of people's jobs in the Mojolaban District area. Ischialgia is a problem that often arises in the elderly and people in Mojolaban District do not yet know how to treat Ischialgia properly. This outreach method uses the lecture method and uses leaflets as an outreach medium. The aim of this outreach is to prevent, promote health related to Ischialgia, targeting participants at the Elderly Posyandu located in Palur Mojolaban Village. The measurements used in this activity were pre-test and post-test questionnaires to measure the elderly's understanding of Ischialgia. The results showed a significant increase in understanding regarding Ischialgia material with an average pre-test score of 3.5 and an average post-test score of 6.1.*

Abstrak

Mojolaban adalah salah satu kecamatan di Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah yang memiliki 15 desa. Kecamatan ini memiliki Puskesmas induk Mojolaban dan Puskesmas pembantu Jatimalang. Kecamatan Mojolaban banyak masyarakat yang sudah lansia berumur 60-64 tahun sebanyak 42.481 jiwa dan pekerjaan paling banyak sebagai pengrajin etanol, genteng dan gamelan. *Ischialgia* mempunyai faktor resiko seperti usia, posisi kerja yang tidak ergonomis, kebiasaan mengangkat beban yang terlalu berat, dan cidera. Faktor resiko tersebut berkaitan dengan mayoritas pekerjaan masyarakat di wilayah Kecamatan Mojolaban. *Ischialgia* merupakan masalah yang sering muncul pada lansia dan masyarakat di Kecamatan Mojolaban belum mengetahui cara penanganan *Ischialgia* dengan baik. Metode penyuluhan ini menggunakan metode ceramah dan menggunakan *leaflet* sebagai media penyuluhan. Tujuan dari penyuluhan ini adalah untuk mencegah, promosi kesehatan terkait *Ischialgia* dengan sasaran peserta Posyandu Lansia yang terletak di Desa Palur Mojolaban. Pengukuran yang digunakan pada kegiatan ini adalah kuesioner *pre test* dan *post test* untuk mengukur pemahaman para lansia mengenai *Ischialgia*. Hasil adanya peningkatan pemahaman yang signifikan terkait materi *Ischialgia* dengan nilai rata-rata *pre test* sebesar 3,5 dan nilai rata-rata *post test* sebesar 6,1.

Kata Kunci: *Ischialgia, Lansia, Pelvic Tilting Exercise*

1. PENDAHULUAN

Mojolaban merupakan salah satu kecamatan yang ada di Kabupaten Sukoharjo. Kecamatan Mojolaban memiliki batas wilayah sebelah utara dan timur dengan Kelurahan Jaten, Kabupaten Karanganyar, sebelah selatan dengan Kecamatan Polokarto dan sebelah barat dengan Kecamatan Grogol, Kecamatan Pasar Kliwon, dan Kecamatan Jebres. Puskesmas Mojolaban mempunyai 2 puskesmas yaitu Puskesmas Mojolaban sebagai Puskesmas induk dan Puskesmas Jati Malang sebagai Puskesmas Pembantu.

Puskesmas Mojolaban berlokasi di RT.001/RW.013, Kebak, Wirun, Kec. Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah. Geografis Kecamatan Mojolaban terletak pada wilayah yang strategis yaitu beda disebelah barat dengan Kota Surakarta. Kecamatan Mojolaban memiliki luas 35, 54 km² dan terdiri dari 2.161 ha sawah, 1.242 ha pekarangan, dan 151 ha tanah lainnya. (Sukoharjo, 2023). Kecamatan Mojolaban terdiri dari 15 Desa, terdapat 160 Rukun Warga (RW), dan 541 Rukun Tetangga (RT). Desa terbanyak jumlah RWnya yaitu Desa Wirun dan Desa terendah dengan jumlah RWnya yaitu Desa Tegalmade. Pada tahun 2021, kecamatan Mojolaban memiliki total penduduk sebanyak 91.775 orang, terdiri dari 45.909 pria dan 45.866 wanita, dengan perbedaan komposisi gender sebesar 235 orang. Di Kecamatan Mojolaban, 40% masyarakat hidup sebagai petani, yang memiliki lahan pertanian pribadi dan mempekerjakan orang untuk mengelola lahan tersebut. Sekitar 60 % warga desa lainnya bekerja sebagai pengrajin etanol, genteng, dan gamelan (Sukoharjo, 2023). Ischialgia mempunyai faktor resiko seperti usia, posisi kerja yang tidak ergonomis, kebiasaan mengangkat beban yang terlalu berat, dan cedera (Imran et al., 2024). Faktor resiko tersebut berkaitan dengan mayoritas pekerjaan masyarakat di wilayah Kecamatan Mojolaban.

Menurut Data dari Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah memaparkan bahwa jumlah lansia di Kabupaten Sukoharjo tahun 2021 usia 60-64 tahun sebanyak 42.481 jiwa, usia 65-69 tahun sebanyak 32.865 jiwa, usia 70-74 tahun sebanyak 21.609 jiwa dan usia diatas 75 tahun sebanyak 23.620 jiwa dengan total mencapai 120.565 jiwa. Menurut data, Jumlah lansia di Kabupaten Sukoharjo menduduki urutan ke-22 dari 35 Kabupaten di Jawa Tengah (Alfiyanti et al., 2023). Berdasarkan hasil penelitian Persatuan Dokter Spesialis Saraf Indonesia (PERDOSSI) prevalensi low back pain ischialgia yang terjadi di Indonesia pada rentan usia 41-60 tahun sekitar 18,13%. Penurunan fisiologis pada lansia seperti perubahan anatomi progresif pada area lumbosakral dalam waktu yang lama bisa menyebabkan masalah ischialgia dan punggung bawah. Selain itu,

kebiasaan buruk seperti membungkuk dalam waktu yang lama dapat mempengaruhi sistem syaraf dan sistem muskuloskeletal pada lansia (M Dita, 2023; Ajeng, 2024).

Ischialgia merupakan rasa sakit yang berawal dari punggung bawah sampai menjalar ke bagian tungkai dan kaki. Tanda dan gejala Ischialgia yaitu memancarnya rasa nyeri kaki yang mengikuti pola dermatomal dan disertai dengan gejala sensoris. Penyebab Ischialgia terjadi akibat adanya tekanan di bagian syaraf ischiadicus. Akibat adanya diskus yang mengalami herniasi atau karena adanya tonjolan tulang yang dimulai dengan rasa sakit, sensasi yang berubah, dan terjadi kelemahan pada kaki (Gozali, Susilo and Ariyani, 2023; Rahayu et al., 2023).

Masyarakat di Wilayah Mojolaban umumnya belum mengetahui latihan yang cocok untuk mengurangi nyeri pada Ischialgia. Terapi yang masih sering dilakukan oleh masyarakat Kecamatan Mojolaban untuk mengurangi nyeri akibat Ischialgia adalah terapi pijat tradisional. Massage pada kasus Ischialgia merupakan penunjang sebelum diberikan latihan untuk menurunkan nyeri dan merilekskan otot (Ajeng, 2024). Tetapi jika hanya diberikan massage kurang optimal untuk penanganan kasus Ischialgia. Menurut saya, Pelvic Tilting Exercise sangat cocok untuk mengurangi nyeri akibat ischialgia, latihan ini juga mudah dan praktis untuk dilakukan di rumah. Latihan ini dapat memberikan efek yang signifikan terhadap penurunan nyeri, peningkatan tonus otot, serta peningkatan mobilitas. Selain itu, manfaat latihan ini jika dilakukan dengan baik dapat memperkuat otot-otot yang terlibat dalam postural control tulang belakang (Gozali, Susilo and Ariyani, 2023).

Pelvic Tilting exercise merupakan salah satu core stability exercise mempunyai efek untuk mengurangi disfungsi neuromuskuler, meningkatkan propioseption, dan meningkatkan keseimbangan. Keunggulan dari pelvic tilting exercise adalah dapat mengaktifasi otot-otot pelvic serta abdominal untuk peningkatan aktivitas fungsional mempunyai tujuan untuk meningkatkan kekuatan otot perut sebagai alat gerak aktif yang di sebabkan oleh kemampuan sel - sel otot yang berkontraksi diarea pelvic (Febti, 2016; Intan, Budi and Kinginnarti, 2023). Gerakan dari pelvic tilting exercise aman bagi lansia dan mudah dipahami bagi lansia yang mengalami Ischialgia.

2. METODE

Solusi yang ditawarkan

Berdasarkan informasi yang diperoleh dan telah diuraikan sebelumnya, pemahaman tentang *Ischialgia* serta peran fisioterapis menjadi permasalahan yang dihadapi oleh mitra. Solusi yang ditawarkan pada kondisi *Ischialgia* di wilayah Puskesmas Mojolaban Kelurahan Palur yaitu Penyuluhan berupa edukasi latihan *pelvic tilting* untuk kasus *Ischialgia* pada kondisi lansia. Berikut *Exercise* yang dapat dilakukan pada kondisi *Ischialgia* :

Tabel 1. Exercise pada Ischialgia

No	Jenis Exercise	Dosis	Prosedur
1.	<p>Anterior Pelvic Tilting</p>  <p><i>Sumber : My Rehab Connection</i></p> <p>Cara Melakukannya : Posisi pasien tidur berbaring Posisikan pasien fleksi hip dan fleksi knee Ratakan punggung dengan permukaan bed Kemudian angkat ke atas dan tahan selama 5-10 detik.</p>	3 kali dalam seminggu dengan pengulangan 3-4x	untuk memperkuat otot-otot fleksor dan mengulur otot-otot ekstensor punggung bawah
2.	<p>Posterior Pelvic Tilting</p>  <p><i>Sumber : My Rehab Connection</i></p> <p>Cara Melakukannya : Posisi pasien tidur berbaring Posisikan pasien fleksi hip dan fleksi knee Ratakan punggung dengan permukaan bed Kemudian tekan ke bawah dan tahan selama 5-10 detik.</p>	3 kali dalam seminggu dengan pengulangan 3-4x	untuk memperkuat otot-otot fleksor dan mengulur otot-otot ekstensor punggung bawah

Edukasi program ini merupakan cara untuk promotif dan preventif kepada masyarakat wilayah Kecamatan Mojolaban mengenai kondisi nyeri punggung yang menjalar sampai kaki atau yang disebut *Ischialgia* seperti penyebab, gejala, cara pencegahan, dan latihan yang harus dilakukan yang bertujuan untuk mengurangi nyeri, penguatan otot-otot fleksor punggung, dan penguluran otot-otot ekstensor punggung sehingga kegiatan sehari-hari bisa dilakukan dengan mandiri tanpa bantuan orang lain. Berikut merupakan rangkaian yang dilaksanakan yaitu :

Tabel. 2 Rowndown Acara Penyuluhan

No	Kegiatan	Keterangan	Waktu
01	Pendaftaran peserta kegiatan	Kader posyandu lansia menyambut kehadiran peserta	08.30-09.00
02	Salam Pembukaan & Sambutan Perwakilan Posyandu lansia	Sambutan oleh Bidan Desa Palur	09.00-09.15
03	Pemeriksaan kesehatan meliputi berat badan & tekanan darah	Kader Posyandu Lansia Desa Palur	09.15-09.45
04	Pre-test	Pengisian pre-test yang berisi tentang seberapa jauh pemahaman lansia terhadap penyakit <i>Ischialgia</i>	09.45-10.00
05	Pemberian leaflet	Leaflet sebagai media penyuluhan yang dapat dibawa pulang setelah kegiatan selesai	10.00-10.05
04	Penjelasan materi <i>Ischialgia</i> dan latihannya dengan metode <i>Pelvic Tilting Exercise</i>	Penjelasan materi <i>Ischialgia</i> dan penatalaksanaannya di sampaikan oleh mahasiswa profesi fisioterapis	10.05-10.35
05	Memperagakan gerakan atau demonstrasi secara langsung terkait <i>Pelvic Tilting</i> pada kondisi <i>Ischialgia</i>	Latihan diperagakan oleh mahasiswa profesi dan diamati oleh peserta	10.35-10.45
06	Sesi tanya jawab	Dilakukan antara pemateri dan lansia pada bagian yang dirasa kurang jelas terkait penyampaian yang diberikan.	10.45-10.55
07	Post test	Pengisian post-test untuk memastikan apakah materi edukasi yang diberikan telah dipahami dengan baik.	10.55-11.15
08	Penutupan acara	Ditutup oleh kader pengurus posyandu lansia dilanjut dengan pembagian bingkisan kepada peserta posyandu lansia	11.15-11.30

Capaian yang diharapkan dari kegiatan penyuluhan tersebut yaitu lansia yang tergabung dalam komunitas dapat menerapkan latihan yang berbasis dirumah (*Home Program*) yang sudah diberikan secara benar dan rutin. Sehingga dengan terpublikasi artikel ini di jurnal pengabdian masyarakat juga dapat memberikan manfaat bagi pembaca terutama yang mengalami kondisi *Ischialgia*.

3. HASIL

Agenda ini dilakukan menggunakan metode edukasi atau penyuluhan menggunakan media *leaflet* mengenai penanganan fisioterapi dengan melakukan terapi latihan berupa *Pelvic Tilting Exercise* untuk mengurangi keluhan nyeri punggung yang menjalar pada kondisi Lansia di Desa Palur Kecamatan Mojolaban. Kegiatan ini dilakukan secara langsung dengan serangkaian tahapan yaitu dimulai dengan observasi, persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.



Gambar 1. Alur Penyuluhan

Berikut prosedur kegiatan yang dilakukan yaitu:

- a. Observasi yang telah dilaksanakan pada minggu awal bulan september 2024 didapatkan bahwa mayoritas lansia mengeluhkan nyeri punggung, lansia mengeluhkan nyeri punggung saat melakukan aktivitas sehari-hari, keterbatasan gerak pada area punggung, dan belum melakukan tindakan yang tepat untuk memulihkan kondii atau keluhan tersebut.
- b. Persiapan hal-hal yang diperlukan dalam menunjang kegiatan edukasi atau penyuluhan seperti sarana dan prasarana penyuluhan seperti *leaflet* mengenai *Ischialgia*, absensi, *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui pemahaman audience mengenai materi *Ischialgia*, alat untuk mengukur *vital sign* serta peralatan demonstrasi untuk *exercise*.
- c. Pelaksanaan kegiatan ini diawali *pre test* untuk mengetahui pemahaman masyarakat sebelum diberikan penyuluhan, penyampaian materi mengenai *Ischialgia*, demonstrasi *exercise*, sesi tanya jawab dan *post test* untuk pemahaman setelah diberikan penyuluhan.
- d. Evaluasi kegiatan ini berupa pengukuran pemahaman mengenai materi *Ischialga* yang telah disampaikan dan terapi latihan *Pelvic Tilting* yang harus dilaksanakan untuk dengan memberikan kuesioner *pre-test* dan *post-test* dilakukan sebelum dan sesudah penyampaian materi.

4. DISKUSI

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada hari Kamis, 12 September 2024, yang dilaksanakan di Posyandu Lansia Desa Palur yang dilaksanakan pada jam 08.30-11.30 yang dihadiri oleh 21 peserta. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini penulis menggunakan metode ceramah dengan waktu 30 menit, dan dilanjutkan sesi tanya jawab dengan waktu 10 menit. Sebelum dilaksanakan sesi edukasi, peserta melakukan pre-test pada sesi ini terdapat penjelasan oleh penulis terkait maksud dan tujuan penulis memberikan edukasi, dan fungsi dari pengisian angket tersebut. Lalu di akhir kegiatan setelah sesi tanya jawab penulis memberikan post-test untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi. Berikut adalah dokumentasi kegiatan pengabdian masyarakat ini :



Gambar 2. Pemaparan Materi

Pada gambar di atas, terlihat penulis sedang melakukan penyuluhan mengenai materi *Ischialgia* di posyandu lansia yang terletak di Desa Palur, Kecamatan Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo. Penyuluhan ini mengangkat tema terkait *Ischialgia* dikarenakan di Desa Palur masyarakat lansia di sana belum memahami tentang *Ischialgia* dan cara penanganan *Ischialgia* dengan benar. Maka dari itu, penyuluhan terkait *Ischialgia* penting dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai *Ischialgia*. Pada penyuluhan ini penulis memberikan informasi terkait definisi *Ischialgia*, penyebab *Ischialgia*, gejala *Ischialgia*, pencegahan *Ischialgia*, dan latihan yang cocok untuk *Ischialgia*.

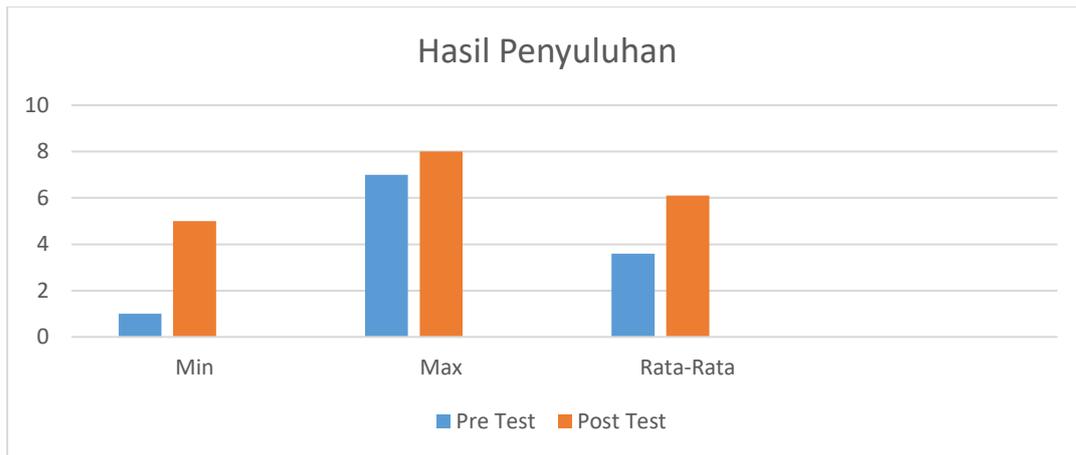
Dengan adanya pengabdian masyarakat ini penulis berharap masyarakat dapat berperan aktif dalam upaya meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai *Ischialgia*, tidak hanya menyediakan layanan di posyandu lansia, tetapi juga melibatkan keluarga dan anggota komunitas dalam mendukung gaya hidup sehat bagi lansia. Di negara maju maupun negara berkembang *ischialgia* merupakan penyebab utama kecacatan, untuk meningkatkan kualitas hidup penderita *Ischialgia*, maka sangat penting untuk menangani kondisi tersebut dengan benar (M Dita, 2023).



Gambar 3. Pengisian Pre Test dan Post Test

Setelah diberikan pemaparan materi, penulis mendemonstrasikan *Pelvic Tilting Exercise* dan para lansia mengamati gerakan yang peragakan oleh penulis. Gerakan *Pelvic Tilting Exercise* terdapat 2 gerakan yaitu *Anterior Pelvic Tilting* dan *Posterior Pelvic Tilting*. Penulis berharap para lansia di Kecamatan Mojolaban dapat menerapkan *Pelvic Tilting Exercise* secara mandiri dan rutin di rumah untuk mengurangi nyeri karena kondisi *Ischialgia*. *Pelvic Tilting Exercise* dapat meningkatkan kekuatan otot, postural control, dan meningkatkan mobilitas tulang belakang sehingga nyeri akan berkurang. Jika nyeri akan berkurang, maka tingkat kualitas tidur dan kemandirian lansia dalam aktivitas sehari-hari akan meningkat (Gozali, Susilo and Ariyani, 2023).

Pada gambar di atas, terlihat bahwa penulis membantu membagikan angket kepada responden, di dalam angket tersebut mengandung pertanyaan terkait, definisi *Ischialgia*, penyebab *Ischialgia*, dan upaya-upaya untuk mencegah *Ischialgia*. Pada penyuluhan ini, sebelum sesi kegiatan dimulai dan sebelum sesi akhir kegiatan, responden akan diberi pertanyaan pre-test dan post-test. Tujuan dari kedua pertanyaan tersebut adalah untuk mengukur tingkat pemahaman responden tentang topik mengenai *Ischialgia* yang sudah disampaikan penulis (Rahayu *et al.*, 2023). Hasil dari kuisisioner tersebut bisa dilihat dari grafik berikut ini:



Grafik 1. Hasil Evaluasi Penyuluhan

Berdasarkan grafik hasil pre dan post test yang diisi oleh 21 peserta Posyandu Lansia Palur, untuk mengukur tingkat pemahaman terkait *Ischialgia*. Hasil interpretasi pengisian diklasifikasikan menjadi 3 yaitu kurang, cukup, dan baik. Pengetahuan dikatakan kurang jika presentasi menjawab pertanyaan bernilai 1-4. Pengetahuan dikatakan cukup jika presentasi menjawab pertanyaan bernilai 4-6. Pengetahuan dikatakan baik jika presentasi menjawab pertanyaan bernilai 7-10.

Pada nilai minimum yang diperoleh pada saat pre-test mendapatkan nilai 1, dan meningkat pada nilai post-test menjadi 5. Artinya, terdapat peningkatan sebesar 4 dari nilai minimum dan interpretasi dari adanya peningkatan pengetahuan yaitu dari kurang menjadi cukup mengenai *Ischialgia*. Sedangkan pada nilai maksimum pada pre-test mendapatkan nilai sebesar 7, dan pada nilai post-test sebesar 8. Artinya, terdapat peningkatan sebesar 1 dari nilai maksimum dan interpretasi sudah baik dalam pengetahuan mengenai *Ischialgia*. Selain itu, didapatkan nilai rata-rata dari pre-test sebesar 3,5, sedangkan pada nilai post test didapatkan nilai rata-rata sebesar 6,1. Artinya adanya peningkatan pemahaman sebesar 2,6 dari nilai rata-rata kuesioner yang diisi oleh peserta Posyandu Lansia Palur. Artinya, terdapat peningkatan rata-rata sebesar 2,6 dan interpretasi dari peningkatan pengetahuan dari cukup menjadi baik.

Kegiatan pengabdian masyarakat yang sudah dilaksanakan terdapat hasil peningkatan yang signifikan mengenai pengetahuan lansia terhadap materi *Ischialgia* yang sudah disampaikan. Adanya peningkatan pemahaman tersebut pada kegiatan ini dikarenakan para lansia memahami materi yang telah disampaikan dalam dan memberikan pertanyaan yang belum mereka pahami terkait materi dan *exercise* yang telah disampaikan.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan penyuluhan yang dilakukan di Pos Lansia Desa Palur tentang edukasi latihan *Pelvic Tilting* untuk kasus *Ischialgia* pada kondisi lansia didapatkan hasil bahwa mayoritas lansia yang hadir pada kegiatan tersebut sudah cukup memahami dan mengetahui *Ischialgia* serta penanganannya. Kegiatan tersebut berjalan lancar dikarenakan pada kegiatan berlangsung lansia memahami materi dengan baik dan berpartisipasi secara aktif bertanya jika tidak paham dengan materi tersebut. Hal tersebut terbukti adanya peningkatan terkait pengetahuan mengenai *Ischialgia* dengan Pre-test dan Post-test setelah diberikan materi. Dalam pelaksanaan edukasi serta demonstrasi, lansia dapat melanjutkan exercise tersebut secara mandiri dan rutin dirumah sehingga dapat membantu dalam mencegah serta mengurangi keluhan *Ischialgia*.

Rencana tindak lanjut dalam kegiatan pengabdian masyarakat dengan kondisi *Ischialgia* diharapkan untuk mengevaluasi exercise dalam tingkat kepatuhan yang diberikan oleh pemateri pada lansia, tidak sebatas mempragakan gerakan exercise saja akan tetapi memastikan lansia tersebut dapat melakukan *Pelvic Tilting exercise* yang diberikan secara mandiri sehingga bisa di praktekkan di rumah secara rutin untuk mengurangi keluhan *ischialgia*. Diharapkan juga, saat posyandu lansia dapat dilakukan gerakan *Pelvic Tilting exercise* untuk mengevaluasi kepatuhan para Lansia. Sangat penting peran kader posyandu Lansia di Desa Palur dalam keberhasilan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Ada banyak orang yang membantu dan membantu kami menyelesaikan rencana pengabdian masyarakat ini dan kegiatan pengabdian masyarakat yang sudah kami selesaikan. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kader Posyandu Lansia Desa dan Program Studi Profesi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta, serta semua orang lain yang telah memberikan bantuan, yang tidak dapat saya sebutkan semua. Penulis mengharapkan kritik dan masukan untuk memperbaiki naskah pengabdian masyarakat ini karena mereka menyadari banyak kekurangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajeng, H. L. A. S. M. (2024). Pengaruh core exercise lansia dan massage terhadap kekuatan otot dan penurunan nyeri pada low back pain ischialgia lansia. *Jurnal Kesehatan*, 3(2), 49–55.
- Alfiyanti, I., et al. (2023). Pengaruh terapi reminiscence terhadap fungsi. *Jurnal Kesehatan*, 160–168.
- Febti, N. (2016). Perbedaan pengaruh latihan pelvic tilting dan ultrasound dengan William flexion exercise dan ultrasound untuk meningkatkan kemampuan fungsional low back pain. *Jurnal Kesehatan*, 1–16.
- Gozali, D. I., Susilo, T. E., & Ariyani, A. (2023). Program fisioterapi pada lansia dengan keluhan ischialgia: Case report study. *Jurnal Kesehatan*, 5(Juni), 33–37.
- Imran, S., et al. (2024). Prevalensi dan gambaran pasien low back pain lansia. *Jurnal Kesehatan*, 04(04).
- Intan, P. L., Budi, R. U., & Kingkinnarti. (2023). Managemen fisioterapi dengan terapi latihan pada kasus low back pain et causa ischialgia: A case report. *Jurnal Kesehatan*, 2(12), 4585–4594.
- M Dita, M. A. R. (2023). J.A.I: Jurnal Abdimas Indonesia. *Jurnal Abdimas*, 343–352.
- Rahayu, U. B., et al. (2023). Penyuluhan edukasi tentang efektivitas McKenzie dan William flexion exercise pada penderita ischialgia di komunitas lansia Puskesmas Nogosari. *Jurnal Kesehatan*, 2(2).
- Sukoharjo, B. K. (2023). Badan Pusat Statistik Kabupaten Sukoharjo. *Statistik Daerah*.