

Pendidikan Kesehatan Tentang Posisi Ergonomi Untuk Mencegah Nyeri Punggung Bawah

Anastasia Putu Martha Anggarani^a, Raditya Kurniawan Djoar^{b}, Maria Claudia Anggraeni Rade^c*

^{a,c}Prodi Fisioterapi STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo, Surabaya, Indonesia

^bProdi Keperawatan STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo, Surabaya, Indonesia

**corresponding author: radit.stikvinct@gmail.com*

Abstract

Nyeri punggung bawah seringkali menjadi masalah karena mempengaruhi produktivitas kerja. Sebagian besar ibu-ibu pengajian di paguyuban Menteng Regency sebanyak 25% ibu mengeluhkan sering mengalami nyeri otot setelah bekerja. Sampai saat ini, hal yang dilakukan mereka ketika merasakan keluhan yaitu melakukan pijat dan minum obat yang beli di apotek. Paguyuban Menteng regency bukan merupakan bagian dari RT di wilayah Gresik dan tidak pernah melakukan kegiatan penyuluhan kesehatan karena sebagian besar warga bukan warga Gresik sehingga pihak puskesmas tidak pernah melakukan kegiatan promotif dan preventif kepada warga. Ibu pengajian tidak memiliki pengetahuan yang baik mengenai kesehatan terutama mengenai posisi aman untuk melakukan aktivitas. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, maka kami melakukan penyuluhan dan pelatihan kesehatan tentang posisi ergonomi untuk meningkatkan pengetahuan mereka tentang NPB karena aktivitas yang tidak benar. Dengan kelompok masyarakat memahami pentingnya melakukan aktivitas keseharian dan pekerjaan dengan posisi yang benar, diharapkan dapat memberikan kontribusi positif bagi kelompok masyarakat untuk tetap sehat, aktif, produktif, berguna dan bermanfaat bagi diri dan lingkungan. Pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan warga mengenai posisi yang benar saat beraktivitas untuk mencegah nyeri punggung bawah. Sebelum dilakukan pendidikan kesehatan sebanyak 33 (71%) orang mempunyai tingkat pengetahuan kurang, sebanyak 8 (19%) orang mempunyai tingkat pengetahuan cukup dan sebanyak 6 (10%) orang mempunyai tingkat pengetahuan baik. Tingkat pengetahuan warga sesudah mengikuti kegiatan yaitu 38 orang (82%) memiliki tingkat pengetahuan baik dan 9 orang (18%) memiliki tingkat pengetahuan cukup. Selain itu juga ditemukan adanya penurunan nyeri punggung bawah dari 5 menjadi 3. Saran bagi warga, warga dapat menerapkan ilmu yang didapatkan dalam kehidupan sehari-hari dan secara berkala paguyuban mengadakan kegiatan pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran warga mengenai kesehatan

Keywords: pendidikan kesehatan; ergonomi; LBP

1. Pendahuluan

Nyeri punggung bawah (NPB) adalah rasa sakit atau nyeri, ketegangan otot, atau kekakuan lokal pada punggung bawah dan di atas panggul atau di atas otot gluteal (Chou, 2011). Nyeri punggung bawah dapat disebabkan oleh masalah saraf, iritasi otot atau lesi tulang (Bul dkk, 2007). Nyeri punggung bawah juga dapat terjadi karena aktivitas mengangkat benda berat atau mencoba melakukan suatu aktivitas yang memerlukan penggunaan otot punggung (Shahadi, 2006). Nyeri punggung bawah dapat diikuti dengan cedera atau trauma punggung, tapi rasa sakit juga dapat disebabkan oleh kondisi degeneratif, misalnya arthritis, osteoarthritis atau penyakit tulang lainnya, infeksi virus, iritasi pada sendi dan diskus atau kelainan bawaan pada tulang belakang (Bul dkk, 2007). Punggung harus bekerja non stop 24 jam sehari. Dalam posisi duduk, berdiri (mengerjakan pekerjaan rumah tangga, berjalan), bahkan tidur, punggung harus bekerja keras menyangga tubuh kita. Penyebab nyeri punggung bawah yang paling sering adalah sikap duduk yang tidak tepat, postur tubuh yang tidak ideal (*improper*), aktivitas yang berlebihan, serta trauma. Nyeri punggung bawah seringkali menjadi masalah karena mempengaruhi produktivitas kerja (Laily, 2008). Peran fisioterapi dalam hal ini meliputi aspek promosi (*promotive*) dan pencegahan (*preventive*).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Jum Natosba dan Jaji tahun 2016 menghasilkan ada pengaruh posisi ergonomi pada penurunan nilai nyeri pinggang pada 30 orang penunung songket dengan hasil uji statistik didapatkan nilai $p=0.001$ (Jum Natosba, 2016). Hasil penelitian Luh Gede Ayu Sri Nadi Wahyuni menunjukkan hasil bahwa sikap duduk ergonomis efektif dapat menurunkan nyeri punggung bawah non spesifik pada mahasiswa program studi Fisioterapi Fakultas Kedokteran Unud. Adapun perbedaan nilai rerata sebelum dan sesudah perbaikan sikap duduk ergonomis sebesar 41,2% dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dengan beda rerata $1,029 \pm 0,558$ (Luh Gedhe, 2016).

Sebagian besar ibu-ibu pengajian di paguyuban Menteng Regency merupakan Ibu Rumah Tangga dan pekerja kantor dimana banyak aktivitas yang dilakukan dengan tangan, berjalan, jongkok, berdiri, dll. Sebanyak 25% ibu mengeluhkan sering mengalami nyeri otot setelah bekerja. Sampai saat ini, hal yang dilakukan mereka ketika merasakan keluhan yaitu

melakukan pijat dan minum obat yang beli di apotek. Paguyuban Menteng regency bukan merupakan bagian dari RT di wilayah Gresik dan tidak pernah melakukan kegiatan penyuluhan kesehatan karena sebagian besar warga bukan warga Gresik sehingga pihak puskesmas tidak pernah melakukan kegiatan promotif dan preventif kepada warga.

Permasalahan Mitra yang ditemukan adalah Ibu pengajian tidak memiliki pengetahuan yang baik mengenai kesehatan terutama mengenai posisi aman untuk melakukan aktivitas. Melihat masalah kesehatan pada kelompok masyarakat, upaya pencegahan harus diutamakan. Masalah kesehatan masyarakat tidak terjadi seketika itu saja, tetapi melalui proses yang panjang. Proses ini dapat dihambat atau dicegah bila upaya pencegahan dilakukan sejak dini, terpadu, terus menerus, dan berkesinambungan. Hal ini berkaitan dengan pertimbangan tingginya biaya pelayanan kesehatan sehingga upaya pencegahan akan jauh lebih hemat dan murah daripada upaya pengobatan. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, maka kami melakukan pendidikan kesehatan di paguyuban ibu pengajian Menteng Regency

2. Metode

Metode pelaksanaan kegiatan yang dilakukan adalah kegiatan dilakukan melalui video online (karena keadaan pandemic yang tidak memungkinkan untuk mengumpulkan orang dalam jumlah banyak) tentang posisi ergonomi untuk meningkatkan pengetahuan mereka tentang NPB karena aktivitas yang tidak benar di perkumpulan ibu-ibu pengajian di Paguyuban Menteng Regency pada bulan Juni tahun 2020. Dengan kelompok masyarakat memahami pentingnya melakukan aktivitas keseharian dan pekerjaan dengan posisi yang benar, diharapkan dapat memberikan kontribusi positif bagi kelompok masyarakat untuk tetap sehat, aktif, produktif, berguna dan bermanfaat bagi diri dan lingkungan.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan persiapan kemudian pelaksanaan kegiatan dan diakhiri dengan evaluasi. Pada tahap persiapan, dilakukan diskusi permasalahan dengan pengurus paguyuban menteng regency. Dalam diskusi ini juga ditentukan bagaimana pelaksanaan PKM akan berlangsung. Pelaksanaan PKM dilakukan

secara online melalui pertemuan zoom yang dikemas dalam talkshow interaktif dan juga pembagian video yang mudah diakses oleh warga. Selain itu juga dibentuk grup WA yang berfungsi sebagai sarana evaluasi para anggota komunitas. Evaluasi yang dilakukan adalah melakukan pengukuran tingkat pengetahuan komunitas mengenai posisi ergonomis dan mengukur penurunan nyeri punggung bawah dengan alat ukur yang bisa diberikan secara online. Pengurus dan komunitas terlibat aktif dalam kegiatan ini. Mulai dari persiapan sampai dengan evaluasi

3. Hasil dan Diskusi

Kegiatan dilakukan secara daring melalui zoom, google form dan Grup Whatsapp Paguyuban perumahan Menteng Regency pada Bulan Juni 2020. Terdapat 47 warga yang hadir dalam diskusi dan mengisi kuesioner pengabdian masyarakat. Kegiatan tersebut menghasilkan tingkat pengetahuan yang berbeda sebelum dan sesudah warga melihat video dan melakukan diskusi dengan pelaksana pengabdian masyarakat. Tingkat pengetahuan warga sebelum melihat video dan diskusi yaitu:

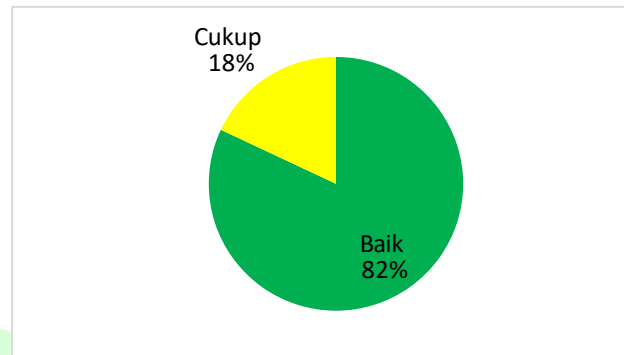
Sebelum dilakukan penyuluhan dan demonstrasi sebanyak 33 (71%) orang mempunyai tingkat pengetahuan kurang, sebanyak 8 (19%) orang mempunyai tingkat pengetahuan cukup dan sebanyak 6 (10%) orang mempunyai tingkat pengetahuan baik.



Gambar 1 Tingkat pengetahuan warga sebelum pendidikan kesehatan

Tingkat pengetahuan warga sesudah melihat video dan diskusi yaitu:

38 orang (82%) memiliki tingkat pengetahuan baik dan 9 orang (18%) memiliki tingkat pengetahuan cukup.



Gambar 2 Tingkat pengetahuan warga sebelum pendidikan kesehatan

Pelaksanaan pendidikan kesehatan dilakukan secara online. Video berisi contoh gerakan yang benar saat beraktivitas. Video jelas mempresentasikan mengenai cara-cara melakukan aktivitas yang aman sehingga terhindar dari cedera khususnya nyeri punggung bawah. Setelah melihat video, peserta dan pelaksana abdimas melakukan diskusi melalui Grup WA Paguyuban perumahan menteng regency. Materi dapat tersampaikan dengan baik karena peserta bisa membaca isi diskusi dan mendengarkan rekaman suara diskusi.

Data tingkat pengetahuan sebelum dilakukan penyuluhan dan demonstrasi sebanyak 33 (71%) orang mempunyai tingkat pengetahuan kurang, sebanyak 8 (19%) orang mempunyai tingkat pengetahuan cukup dan sebanyak 6 (10%) orang mempunyai tingkat pengetahuan baik dan setelah dilakukan demonstrasi sebanyak 38 orang (82%) memiliki tingkat pengetahuan baik dan 9 orang (18%) memiliki tingkat pengetahuan cukup. Melihat dari hasil tersebut, terdapat adanya peningkatan tingkat pengetahuan warga mengenai posisi yang benar saat beraktivitas untuk mengurangi nyeri punggung bawah. Metode yang digunakan adalah melihat video dan diskusi sehingga bisa menjadikan proses pembelajaran menjadi lebih jelas dan lebih konkret, lebih menarik, peserta didik dirangsang untuk mengamati karena setelah itu mereka diminta mengisi kuesioner yang berisi tentang video. Hal tersebut tampak pada hasil pengisian jawaban dari pertanyaan kuesioner sebelum dan sesudah penyuluhan dan diskusi. Warga yang hadir dalam diskusi dan sudah melihat video lebih mudah memahami materi yang disampaikan oleh pelaksana kegiatan. Warga terbuka

dalam melakukan diskusi sehingga lebih mudah melakukan diskusi saat kegiatan berlangsung.

Data tingkat pengetahuan sesudah penyuluhan masih terdapat yang mempunyai tingkat pengetahuan cukup (10%). Hal tersebut dikarenakan warga belum pernah mendapatkan informasi mengenai kesehatan dari puskesmas setempat ataupun institusi lain sehingga masih sulit untuk menerima materi baru terutama mengenai posisi yang benar saat beraktivitas untuk mengurangi nyeri punggung bawah. Warga masih sulit membiasakan diri untuk melakukan posisi yang benar saat beraktivitas karena warga tidak pernah terpapar materi yang sama sebelumnya. Hal tersebut didapatkan dari data saat diskusi warga menyampaikan masih belum terbiasa dengan posisi yang benar. Permasalahan tersebut sudah ditangani yaitu dengan adanya leaflet yang mudah dipahami bagi warga sehingga warga dapat menerapkan sendiri di rumah dengan menggunakan panduan dari leaflet.

Hasil evaluasi dengan cara wawancara menunjukkan 97% sasaran mengungkapkan bahwa cara penyampaian sesuai dengan topik yang diberikan. 80% sasaran mengungkapkan ketepatan waktu diskusi tepat dan 100% sasaran mengungkapkan bahwa materi yang disajikan sesuai harapan dan dapat menambah pengetahuan khususnya tentang posisi yang benar saat beraktivitas untuk mencegah nyeri punggung bawah.

Selain tingkat pengetahuan, didapatkan penurunan tingkat nyeri yang diukur dengan NPRS yaitu sebelum penerapan posisi ergonomis rata-rata nyeri adalah 5 sedangkan setelah penerapan posisi ergonomis rata-rata nyeri adalah 3. Dengan demikian menteng regency sudah bisa melakukan posisi ergonomis saat beraktivitas untuk mencegah dan mengurangi nyeri punggung bawah yang digambarkan dalam hasil tingkat pengetahuan yang meningkat dan nyeri yang menurun.

4. Kesimpulan

Pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan warga mengenai posisi yang benar saat beraktivitas untuk mencegah nyeri punggung bawah. Sebelum dilakukan pendidikan kesehatan sebanyak 33 (71%) orang mempunyai tingkat pengetahuan kurang, sebanyak 8

(19%) orang mempunyai tingkat pengetahuan cukup dan sebanyak 6 (10%) orang mempunyai tingkat pengetahuan baik. Tingkat pengetahuan warga sesudah melihat video dan diskusi yaitu 38 orang (82%) memiliki tingkat pengetahuan baik dan 9 orang (18%) memiliki tingkat pengetahuan cukup. Saran bagi warga, warga dapat menerapkan ilmu yang didapatkan saat pendidikan kesehatan dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat terhindar dari nyeri punggung bawah dan secara berkala paguyuban mengadakan kegiatan pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran warga mengenai kesehatan

Ucapan Terima Kasih

STIKES Katolik St.Vincentius a Paulo Surabaya dan Ibu Ibu Pengajian di Paguyuban Menteng Regency, Driyorejo, Gresik

Referensi

- Bul E, Archard G. (2007). *Nyeri Punggung*. Terjemahan oleh Juwalita Surapsari. 2007. Jakarta Pusat: PT Gelora Aksara Pratama
- Chou, Roger. (2011). *Clinical Evidence Handbook : Low Back Pain (Chronic)*. <http://www.aaft.org/afp/2011/0815/p435.html>. Diakses pada tanggal 26 Oktober 2015
- Jum, Natosba. (2016). *Pengaruh Posisi Ergonomis terhadap Kejadian Low Back Pain Pada Penenun Songket Di Kampung BNI 46*. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya Vol 3 No 2*
- Laily, DAR. (2008). *Hubungan Kerja Duduk dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Pekerja Rental Komputer di Pabelan Kartasura*. (Skripsi). Universitas Muhammadiyah Surakarta. (online <http://etd.Eprints.ums.ac.id/3968/1/J110070068.pdf>). Diakses pada tanggal 19 Maret 2015
- Luh Gedhe. (2016). *Sikap Duduk Ergonomis Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Non Spesifik Pada Mahasiswa Program Studi Fisioterapi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Vol 2 No 1*



Shahady, E.J. (2006). Primary Care of Musculoskeletal Problems in the Outpatient Setting. USA : Springer

