



## Penyuluhan mengenai Low Back Pain pada staff Balai Desa Tawang Argo

Nurul Fauziah Salsabila Putri<sup>1</sup>, Atika Yulianti<sup>2</sup>, Dian Diagusti<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Muhammadiyah Malang

[nfsputri14@gmail.com](mailto:nfsputri14@gmail.com)

### Info Artikel :

Diterima :

10 Desember 2022

Disetujui :

15 April 2023

Dipublikasikan :

25 April 2023

### ABSTRAK (10 PT)

Setiap hari, manusia melakukan kegiatan yang tidak jauh dengan penggunaan anggota gerak. Ada beberapa faktor yang bisa menimbulkan Low Back Pain yaitu faktor individu, lingkungan kerja dan pekerjaan. Di antara orang-orang dengan sakit punggung yang mencari perawatan, sebagian besar peningkatan rasa sakit terjadi dalam tiga bulan pertama setelah diagnosis, dengan sedikit perbaikan setelahnya. Berbagai macam – macam pengobatan yang bisa digunakan dalam mengatasi nyeri pada punggung berupa medikamentosa serta fisioterapi. Metode yang digunakan yaitu membagikan leaflet di penyuluhan mengenai Low Back Pain pada staff serta memberikan edukasi terapi latihan serta pencegahan munculnya low back pain. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan keefektifan dari terapi latihan, dan TENS pada low back pain. Materi yang diberikan menarik karena didukung dengan leaflet dan pemberian intervensi saat setelah melakukan penjelasan materi. Pada latihan ini pasien diminta melakukan sebanyak 2x8 pengulangan setiap hari. Kegiatan penyuluhan bisa meningkatkan pengetahuan masyarakat akan low back pain ini dan bagaimana cara pencegahan munculnya low back pain serta mengetahui terapi latihan yang diberikan

**Kata Kunci:** Low Back Pain , Penyuluhan, Fisioterapi

### ABSTRACT (10 PT)

*Every day, humans carry out activities that involve using their limbs. There are several factors that can cause low back pain, namely individual factors, the work environment, and work. Among people with back pain who seek treatment, most of the improvement in pain occurs within the first three months after diagnosis, with little improvement thereafter. There are various types of treatment that can be used to treat back pain, including medication and physiotherapy. The method used is distributing leaflets at counseling sessions about low back pain to staff and providing education on exercise therapy and prevention of low back pain. This activity aims to provide education and demonstrate the effectiveness of exercise therapy and TENS for low back pain. The material provided is interesting because it is supported by leaflets and interventions given after explaining the material. In this exercise, the patient is asked to do as many as 2x8 repetitions every day. Counseling activities can increase people's knowledge of low back pain, how to prevent the emergence of low back pain, and the exercise therapy given.*

**Keywords:** Flood, Well Water, Turbidity, Water Volume



©2022 Penulis. Diterbitkan oleh Arka Institute. Ini adalah artikel akses terbuka di bawah lisensi Creative Commons Attribution NonCommercial 4.0 International License. (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

## PENDAHULUAN

Setiap hari, manusia melakukan kegiatan yang tidak jauh dengan penggunaan anggota gerak. Kemudian, timbulah rasa sakit di beberapa bagian tubuh karena adanya pergerakan yang berulang kali serta posisi saat melakukan kegiatan secara tidak benar. Keluhan yang muncul pada punggung adalah suatu keluhan dari otot bagian punggung yang dirasakan dengan intensitas berbeda setiap penderita, dari yang nyerinya ringan hingga nyeri yang sangat luar biasa. Biasanya otot mendapatkan beban yang statis serta dengan cara berulang – ulang dan lama yang mengakibatkan terjadi kerusakan di ligamen, otot dan sendi (Susanto, 2018). Pekerja yang biasanya terkena nyeri punggung ini adalah staff Kantor Desa Tawang Argo, Kecamatan Karang Ploso, Malang.

Prevalensi *Low back pain* atau nyeri punggung menurut WHO ( *World Health Organization* ) dalam Alfiansyah, 2021 sebanyak 7,2%. Sedangkan di Indonesia berdasarkan Riskesdas ( Riset Kesehatan Dasar ) tahun 2018 sebanyak 11,9 % dan dilihat dari diagnosis atau gejala ialah 24,7 %. Jumlah penderita di Indonesia belum diketahui dengan pasti, jika diperkirakan antara 7,6 % sampai 37 % ( Kumbea, 2021 ).

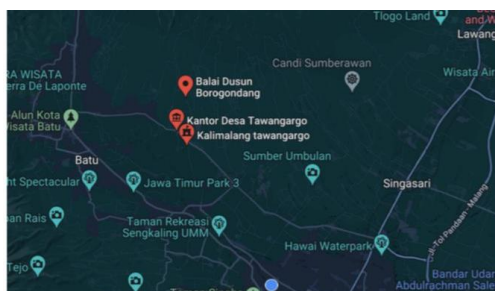
*Low Back Pain* (LBP) atau nyeri punggung adalah nyeri pada daerah punggung yaitu diantara sudut bawah tulang rusuk sampai *lumbosacral*. *Low Back Pain* merupakan salah satu gangguan muskuloskeletal yang diakibatkan dari kegiatan tubuh yang tidak baik. Penderita nyeri punggung ini disertai gejala yaitu kelemahan atau kekakuan pada otot punggung (Cashin, 2021). *Low Back Pain* (LBP) adalah suatu penyakit yang menyebabkan nyeri pada punggung bawah akibat suatu kegiatan yang berulang – ulang semisal duduk. Keluhan LBP sering terjadi tidak memandang jenis kelamin, ras, umur, pekerjaan dan pendidikan (Andini, 2015). LBP sering terjadi karna adanya gangguan pada biomekanik di vertebra lumbal yang mengakibatkan berubahnya titik berat badan dengan kompensasi posisi tubuh sehingga muncul nyeri (Hadyan, 2015).

Ada beberapa faktor yang bisa menimbulkan *Low Back Pain* yaitu faktor individu, lingkungan kerja dan pekerjaan (Syuhada, 2018). Pada faktor individu berupa IMT (Indeks Massa Tubuh) yang merupakan indeks yang menampilkan status gizi orang dewasa yang terutama untuk melihat adanya kekurangan atau kelebihan berat badan orang tersebut (Yakin, 2019). Faktor lingkungan kerja yaitu tempat duduk saat melakukan pekerjaan bisa jadi pemicu *low back pain*. Faktor pekerjaan yaitu karena lebih sering duduk jadi tidak terlalu memperhatikan posisi duduk saat bekerja secara benar (Alfiansyah, 2021). Faktor resiko yang paling berkaitan adalah pekerjaan dan usia. Pekerjaan bisa menjadi overload sehingga kemampuan tulang vertebra semakin lama akan terinduksi. Sedangkan bertambahnya usia manusia maka resiko terkena LBP akan terjadi karena adanya proses degenerasi discus intervertebralis (Rizki, 2020). Menurut Hall dan Guyton (2006), nyeri punggung bawah bisa diakibatkan karena aktivitas tubuh yang buruk ataupun akibat kegiatan dengan posisi yang salah, adapun penyebabnya adalah kesalahan dalam posisi duduk saat melakukan aktivitas.

Di antara orang-orang dengan sakit punggung yang mencari perawatan, sebagian besar peningkatan rasa sakit terjadi dalam tiga bulan pertama setelah diagnosis, dengan sedikit perbaikan setelahnya. Terlepas dari itu, satu studi yang mengikuti individu dengan nyeri punggung bawah selama dua tahun menunjukkan bahwa 70% dari pasien ini tidak pernah mengambil cuti sakit (Becker, 2019). Berbagai macam pengobatan yang bisa digunakan dalam mengatasi nyeri pada punggung berupa : medikamentosa serta fisioterapi. Pada pengobatan dengan obat yang hanya memiliki dampak yang tidak begitu besar. Dalam beberapa penelitian telah terbukti bahwa teknik fisioterapi bisa mengurangi nyeri pada punggung yang membutuhkan waktu sekitar 2 bulan. Banyak pasien yang merasa stress karena nyeri punggung tidak langsung sembuh dalam sekali terapi. Berbagai tindakan fisioterapi yang telah dilakukan untuk mengurangi nyeri punggung pada pekerja yaitu elektroterapi (TENS), Infrared, *William flexion exercise* dan edukasi. Pada penanganan LBP diberikan *William Flexion Exercise*, infrared, TENS dan edukasi. Tujuan dari *William Flexion Exercise* adalah menurunkan nyeri dan melatih otot trunk (Triyanita, 2022). Tujuan infrared untuk menurunkan spasme (Kurniawan, 2022). TENS tujuannya untuk menurunkan nyeri dengan gelombang elektronik (Ulandari, 2020).

## METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan yaitu dengan memberikan penyuluhan seperti promosi kesehatan mengenai *Low Back Pain* kepada staff balai desa Tawangargo dan diberikan leaflet sebagai media dalam penyuluhan ini. Penyuluhan ini menggunakan NRS (*Number Rating Scale*) untuk pengukuran nyeri pada *low back pain* dan memberikan intervensi pada pasien agar bisa mengurangi rasa nyeri pada pinggang bawah. Intervensi yang diberikan adalah Infrared, TENS dan *William Flexion Exercise*. Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan di ruang pertemuan balai desa Tawangargo, Jl. Karang, Karangploso, Ngudi, Kabupaten Malang, Jawa Timur pada tanggal 11 Oktober 2022.



Gambar 1. Peta Lokasi Penyuluhan

Pada kegiatan penyuluhan ini, pelaksanaan yang diberikan adalah edukasi mengenai low back pain, media penyuluhan adalah leaflet, memberikan intervensi terapi modalitas dan terapi latihan serta tanya jawab. Materi yang diberikan yaitu definisi, tanda, gejala, faktor, pencegahan dan terapi latihan.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan di balai desa Tawangargo dengan lancar dan baik. Penyuluhan ini diterima baik oleh para staff balai desa Tawangargo yang berjumlah 8-9 orang. Staff mendengarkan dengan seksama dari materi yang diberikan seperti definisi, tanda gejala, faktor, pencegahan dan terapi latihan. Materi yang diberikan menarik karena didukung dengan leaflet dan pemberian intervensi saat setelah melakukan penjelasan materi. Intervensi yang diberikan berupa TENS, Infrared dan William Flexion Exercise untuk mengurangi nyeri pada punggung bawah. Terapi latihan william flexion bisa dilakukan dirumah. Setelah memberikan materi dilakukan tanya jawab yang bisa menambah pengetahuan staff balai desa Tawangargo mengenai low back pain. Penerapan tatalaksana fisioterapi william flexion exercise diberikan dosis 2 x 8 hitungan setiap hari dan dilakukan stretching, pemberian TENS selama 10 menit dengan intensitas toleransi pasien dan Infra red untuk merelaksasi otot. Pemberian TENS menggunakan frekuensi contaneus.

Penyuluhan tentang Low Back Pain dan penatalaksanaannya bisa dilakukan secara mandiri dirumah dengan menggunakan William Flexion Exercise. Efek yang didapatkan adalah mengurangi nyeri dan spasme pada low back sehingga aliran darah dapat lancar. Pada latihan ini pasien diminta melakukan sebanyak 2x8 pengulangan setiap hari. Dan melakukan peregangan saat sebelum bekerja dan saat ditengah kesibukan agar tidak terjadi kekakuan pada low back. Untuk mengukur keberhasilan kegiatan penyuluhan ini, maka dilakukan evaluasi sebelum dan sesudah penyuluhan dengan tabel dibawah ini :

**Tabel 1 Evaluasi Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Penyuluhan**

Penguasaan Materi	Sebelum Penyuluhan	Sesudah Penyuluhan
	Presentase %	Presentase %
Pengetahuan mengenai definisi <i>Low Back Pain</i>	10%	100%
Pengetahuan mengenai tanda dan gejala	10%	100%
Pengetahuan mengenai faktor penyebab	10%	100%
Pengetahuan mengenai terapi latihan	0%	100%
Pengetahuan mengenai pencegahan	0%	100%

Menurut hasil dari evaluasi sebelum dan sesudah pemberian penyuluhan dapat dilihat pada tabel 1 bahwa kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan bisa meningkatkan pengetahuan para staff. Kegiatan ini telah mencapai target tujuan pelaksanaan penyuluhan. Setelah melakukan evaluasi penyuluhan maka penderita dapat melakukan beberapa gerakan peregangan agar terhindar dari nyeri dan *spasme low back pain*. Dan melakukan latihan william flexion exercise untuk mengurangi nyeri dan spasme yang ditimbulkan *low back pain*. Didapatkan hasil para staff memahami materi penyuluhan mengenai *Low Back Pain* yang telah diberikan untuk menghindari munculnya nyeri punggung bawah para staff Balai Desa Tawangargo dapat melakukan gerakan latihan yang telah diberikan pada penyuluhan saat disela bekerja.



Gambar 2. Dokumentasi Penyuluhan *Low Back Pain* Pada Staff Balai Desa Tawang Argo

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan di atas maka dapat disimpulkan bahwa dari kegiatan penyuluhan yang telah dilaksanakan dengan melalui metode ceramah dan bagi pamflet materi mengenai pencegahan munculnya *low back pain* dapat disimpulkan bahwa penyampaian isi materi sudah secara lebih jelas kepada para staff Balai Desa Tawangargo. Dalam Penyuluhan ini dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai *low back pain* dan cara pencegahan munculnya *low back pain*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfiansyah, Muhammad Aldi, And Kresna Febriyanto. 2021. Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Keluhan Low Back Pain Pada Operator Alat Berat. *Borneo Student Research (Bsr)* 3. 749-754.
- Andini, F. (2015). Risk Factors Of Low Back Pain In Workers. *Jurnal Majority*, 4(1).
- Becker, Et Al., 2019. Nonspecific Low Back Pain And Return To Work. *American Family Physician*, 100(11), 697-703.
- Cashin, Et Al., 2021. Efficacy, Acceptability, And Safety Of Muscle Relaxants For Adults With Non-Specific Low Back Pain: Systematic Review And Meta-Analysis. *Bmj*, 374.
- Hadyan, M. F. (2015). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Low Back Pain Pada Pengemudi Transportasi Publik. *Jurnal Majority*, 4(7), 19-24.
- Hall, J. And Guyton, A. Guyton & Hall Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. 11st Ed. Penerbit Buku Kedokteran Egc. 2006. H.625-37.
- Kumbea, Et Al., 2021. Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Nelayan. *Indonesian Journal Of Public Health And Community Medicine*, 2(1), 021-026.
- Kurniawan, A. (2022). Case Study Low Back Pain. *Indonesian Journal Of Physiotherapy*, 2(1), 90-97.
- Quentin, Chole, Bagheri, Reza, Ugbolue, Ugbolue C., Coudeyre, Emmanuel, Pelissier, Carole, Descatha, Alexis, & Dutheil, Frederic. 2021. Effect Of Home Exercise Training In Patients With Nonspecific Low-Back Pain: A Systematic Review And Meta-Analysis. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 18(16), 8430.
- Rizki, M. M., & Saftarina, F. (2020). Tatalaksana Medikamentosa Pada Low Back Pain Kronis. *Majority*, 9(1), 62-68.
- Shirazi Rojhani Z., & Rezaeian, T. 2015. The Effects Of Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation On Postural Control In Patients With Chronic Low Back Pain. *Journal Of Medicine And Life*, 8(Spec Iss 2), 19.
- Susanto, H., & Endarti, A. T. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan Low Back Pain (Lbp) Pada Perawat Di Rumah Sakit X Jakarta. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(2), 220-227.

- Syuhada, A. D., Suwondo, A., & Setyaningsih, Y. (2018). Faktor Risiko Low Back Pain Pada Pekerja Pemetik Teh Di Perkebunan Teh Ciater Kabupaten Subang. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 13(1), 91-100.
- Tanderi, Esya Adetia, Kusuma, Tanti Ajoe And Hendrianingtyas, Meita . 2017. Hubungan Kemampuan Fungsional Dan Derajat Nyeri Pada Pasien Low Back Pain Mekanik Di Instalasi Rehabilitasi Medik Rsup Dr. Kariadi Semarang. Undergraduate Thesis, Faculty Of Medicine.
- Triyanita, M., & Wardani, U. E. (2022). Beda Pengaruh Pemberian Mc Kenzie Exercise Dengan William Flexion Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Pada Penderita Low Back Pain Non Spesifik Di Rsd Salewangang Maros. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 6(2), 109-116.
- Ulandari, Rafika & Puspitasari, Rina. 2020. Pengaruh Pemberian Terapi Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (Tens) Terhadap Pengurangan Nyeri Pada Pasien Lansia Dengan Low Back Pain Di Fisioterapi Rumah Sakit An-Nisa Tangerang Tahun 2020. *Jurnal Health Sains*, 1(3), 161-168.
- Yakin, B. (2020). Hubungan Risiko Ergonomi Faktor Manual Handling Berdasarkan Metode Niosh Lifting Equation Dengan Keluhan Subyektif Low Back Pain Dan Faktor Individu Pada Pembangunan Stasiun Lrt Bekasi Timur Tahun 2019 (Doctoral Dissertation, Universitas Binawan).