

Edukasi Pencegahan Timbulnya Nyeri Punggung Bawah Pada Pekerja Di Adi Fashion Garment dan Textile Pemogan, Denpasar

Tirta Ayu Ginawi¹, Safun Rahmanto²

^{1,2,3,4,5} Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Tirta Ayu Ginawi

E-mail: tirtaayuginawi@gmail.com

Abstrak

Garment merupakan sebuah pabrik yang memproduksi berbagai jenis pakaian untuk dijual, sehingga memerlukan jumlah karyawan yang cukup besar. Pekerjaan yang dilakukan di tempat kerja dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan, salah satunya adalah nyeri punggung bawah, yang merupakan masalah muskuloskeletal yang sering dialami pekerja. Tujuan dari dilakukannya kegiatan ini adalah untuk memberikan edukasi fisioterapi kepada para pekerja garment, mengenai manajemen dari nyeri punggung bawah. Dalam kegiatan ini menggunakan metode pengabdian yang didalamnya melibatkan sesi edukasi mengenai nyeri punggung bawah, tanda dan gejala, penyebab serta terapi latihan. Disamping itu dilakukannya pre-test dan post-test untuk mengevaluasi pemahaman dari pekerja garment sebelum dan sesudah diberikannya edukasi. Pada hasil evaluasi didapatkan hasil adanya peningkatan pengetahuan dari pekerja garment, diantaranya 26% tentang risiko posisi membungkuk, peningkatan pemahaman sebesar 41% tentang pentingnya melakukan peregangan di tempat kerja, peningkatan pemahaman sebesar 47% tentang cara mencegah nyeri punggung bawah, dan peningkatan pemahaman sebesar 35% tentang cara mengatasi nyeri punggung bawah.

Kata kunci- Edukasi, Garment, Nyeri Punggung

Abstract

A garment is a factory that produces various types of clothing for sale, requiring a large number of employees. The work carried out in the workplace can increase the risk of health disturbances, one of which is lower back pain, a musculoskeletal issue commonly experienced by workers. The aim of this activity is to provide physiotherapy education to garment workers regarding the management of lower back pain. This activity uses a community service approach, which involves educational sessions about lower back pain, its signs and symptoms, causes, and therapeutic exercises. In addition, pre-tests and post-tests were conducted to evaluate the understanding of garment workers before and after the education was provided. The evaluation results showed an improvement in the workers' knowledge, including a 26% increase in understanding the risks of bending posture, a 41% increase in understanding the importance of stretching at the workplace, a 47% increase in understanding how to prevent lower back pain (LBP), and a 35% increase in understanding how to manage lower back pain.

Keywords- education, garment, Low Back Pain

PENDAHULUAN

Teknologi mendukung aktivitas manusia dapat meningkatkan produktivitas kerja, namun penerapannya juga dapat menyebabkan kerugian jika tidak digunakan sesuai dengan petunjuk. Penerapan teknologi dengan memperhatikan faktor manusia disebut dengan pendekatan ergonomi (Sepfrian et al., 2023). Garment merupakan sebuah pabrik yang memproduksi berbagai jenis pakaian untuk dijual, sehingga memerlukan jumlah karyawan yang cukup besar. Industri garmen merupakan salah satu sektor manufaktur yang memiliki potensi besar untuk terus berkembang di wilayah Denpasar. Banyak berdiri industri garmen yang tengah berkembang pesat, salah satunya adalah konveksi Adi Fashion Garment dan Textile (Nooryana et al. 2020). Pekerjaan yang dilakukan di tempat kerja dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan, salah satunya adalah nyeri punggung bawah, yang merupakan masalah muskuloskeletal yang sering dialami pekerja. Sebanyak 90% kasus nyeri punggung bawah tidak disebabkan oleh kelainan organik, melainkan akibat posisi tubuh yang salah saat bekerja (Mastuti & Husain, 2023).

Rasa tidak nyaman pada daerah punggung bagian bawah atau yang dikenal dengan istilah Low Back Pain merupakan salah satu masalah yang terjadi pada sistem muskuloskeletal dan dipengaruhi oleh beberapa faktor risiko. Beberapa faktor risiko yang dapat memicu timbulnya rasa tidak nyaman pada daerah punggung bagian bawah mencakup usia, indeks massa tubuh, lama bekerja, jenis kursi kerja, posisi duduk, dan aktivitas fisik yang dilakukan. Rasa tidak nyaman pada daerah punggung bagian bawah dapat dialami oleh orang yang berusia muda maupun yang berusia lanjut, namun semakin parah pada usia 30-60 tahun ke atas (Sybromillsy et al., 2023).

Nyeri punggung bawah merupakan masalah kesehatan yang sering terjadi dan dapat mengakibatkan keterbatasan dalam bekerja serta absensi kerja. Meskipun nyeri punggung bawah tidak berujung pada kematian, kondisi ini dapat membuat individu yang mengalaminya menjadi kurang produktif (Arwinno, 2018). Nyeri punggung bawah juga disebut sebagai sakit pinggang, dapat mengakibatkan rasa nyeri atau sakit di manapun di daerah antara tulang rusuk bawah dan di atas kaki. Ketidaknyamanan pada pinggang atau punggung disebabkan oleh sifat pekerjaan yang sebagian besar aktivitas dilakukan dengan sikap duduk dan diperlukan gerakan yang berulang – ulang (Mastuti & Husain, 2023). Hal ini dapat mengakibatkan keluhan nyeri yang berdampak pada produktifitas kerja apabila pekerja yang sikap kerjanya tidak ergonomis (Anggraini et al., 2023).

Dalam sebuah perusahaan, sering kali cara kerja yang tidak ergonomis dipandang remeh atau kurang mendapat perhatian oleh pihak pengelola ataupun manajemen SDM yang ada di perusahaan. Misalnya pada sikap, posisi, dan cara kerja yang tidak tepat, serta fasilitas kerja dan kondisi kerja yang tidak memadai (Harahap et al., 2023). Pekerja di industri garment seringkali menghabiskan berjam-jam dalam posisi yang repetitif dan cenderung tidak ergonomis, yang dapat menyebabkan ketegangan dan nyeri pada punggung. Aktivitas seperti membungkuk untuk menjahit, memotong kain, atau mengangkat barang berat tanpa menggunakan teknik yang benar, dapat mempengaruhi kesehatan tubuh, khususnya punggung. Pekerja pada garment membutuhkan latihan yang dapat dilakukan dirumah maupun di sela – sela waktu istirahatnya untuk mengurangi keluhan nyeri punggung bawah yang dirasakan untuk meningkatkan peforma pekerja garment dalam melakukan aktivitasnya.

Latihan yang bisa dilakukan, diantaranya arm and upper back stretch, shoulder arm and chest stretch, back shoulder and arm stretch, low back hips groin and hamstring stretch. Tujuan dari latihan-latihan ini adalah untuk mengurangi atau mengatasi nyeri punggung dengan meregangkan otot-otot yang terlibat dalam pergerakan tubuh bagian atas dan bawah. Masingmasing latihan memiliki fokus yang berbeda, yang dapat memberikan manfaat pada area-area tertentu yang rentan mengalami nyeri punggung (Ismayenti et al., 2021). Dari latihan ini juga memiliki manfaat untuk meningkatkan fleksibilitas, mengurangi kelelahan dan ketegangan otot dan memperbaiki postur tubuh yang dapat mengurangi dan mencegah nyeri punggung, sehingga dapat meningkatkan aktivitas fungsional pada pekerja garment di Adi Fashion Denpasar. Maka dari itu diharapkan setelah dilakukannya edukasi mengenai nyeri punggung bawah dapat meningkatkan wawasan pada pekerja di Adi Fashion Garment

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

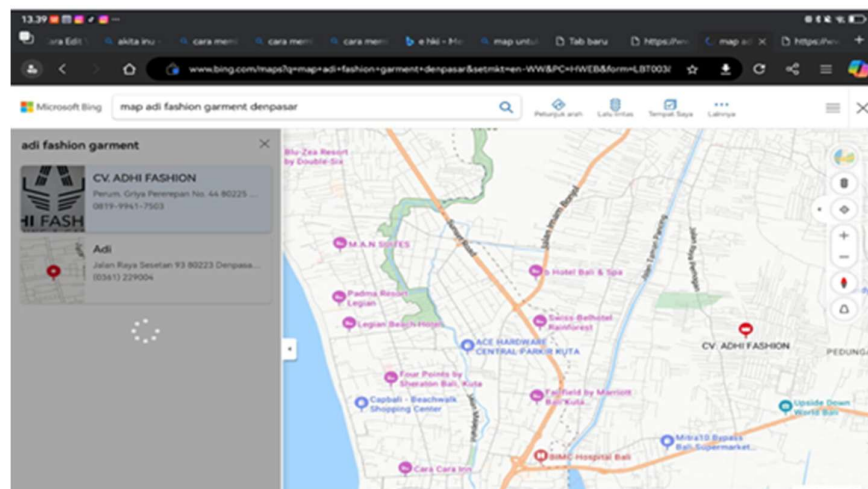
dan Textile Pemogan, Denpasar dan dapat menurunkan nyeri yang dirasakan para pekerja garment agar dapat melakukan aktivitasnya secara maksimal tanpa adanya rasa nyeri.

METODE

Kegiatan ini merupakan pengabdian masyarakat yang menggunakan media edukasi berupa leaflet dengan judul “Edukasi Pencegahan Timbulnya Nyeri Punggung Bawah Pada Pekerja Di Adi Fashion Garment dan Textile, Pemogan Denpasar”. Kegiatan ini mulai dilakukan dari tanggal 03 Maret 2025. Sebelum melakukan penyuluhan pada tanggal 04 Maret 2025 dilakukan Screening menggunakan kuisisioner wawancara yang berisi berbagai keluhan yang disebabkan oleh berbagai faktor, dimana terdapat 4 bagian pertanyaan mulai dari lama kerja, keluhan fisik, faktor resiko dan kebiasaan beserta pengangannya. Setelah didapatkan keluhan melalui kuisisioner wawancara, pada tanggal 10 Maret 2025 diberikan kuisisioner pre- test dan post – test yang terdiri dari 8 komponen pertanyaan. Kuisisioner ini berisi 8 komponen pertanyaan tentang bagaimana cara mencegah dan mengatasi nyeri punggung bawah berdasarkan pengalaman kerja mereka selama ini. Kuisisioner ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pemahaman peserta sebelum dan sesudah diberikan edukasi.



Gambar 1.
Leaflet yang digunakan dalam edukasi



Gambar 2.
Lokasi Pengabdian Masyarakat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dimulai pada tanggal 03 Maret 2025 dengan berkoordinasi dengan pemilik garment di desa Pemogan Denpasar, terkait dengan perizinan selama melakukan kegiatan promosi kesehatan. Pengabdian kepada masyarakat adalah usaha untuk menyebarluaskan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni kepada masyarakat. Kegiatan ini harus mampu memberikan suatu nilai tambah bagi masyarakat, baik dalam kegiatan ekonomi, kebijakan, dan perubahan perilaku. Kegiatan pengabdian telah mampu memberikan perubahan bagi individu/masyarakat maupun institusi baik jangka pendek maupun jangka panjang.



Gambar 3.
Pertemuan dan koordinasi bersama pemilik garment

Tabel 1.
Karakteristik responden berdasarkan usia

| Rentang Usia | Jumlah | Persentase (%) |
|--------------|-----------|----------------|
| 19 – 30 | 4 | 11,8% |
| 31 – 40 | 4 | 11,8% |
| 41 – 50 | 14 | 41,1% |
| 51- 62 | 12 | 35,3% |
| Total | 34 | 100% |

Berdasarkan tabel 1. rentang usia paling banyak berada pada rentang usia 41 – 50 tahun dengan jumlah 14 orang dan persentasenya sebesar 41,1%. Dan rentang usia yang paling sedikit berada pada rentang usia 19 – 30 tahun dan 31 – 40 tahun dengan besar persentase 11,8%.

Penyakit akibat kerja yang umumnya dirasakan oleh pekerja antara lain nyeri punggung bawah. Low back pain atau nyeri punggung bawah (LBP) adalah nyeri pada punggung bagian bawah di areal lumbosacral berupa nyeri radikler, nyeri lokal, serta disebabkan oleh radang pada tulang belakang, otot, saraf, tendon, dan sendi di area itu. Nyeri punggung bawah dapat disebabkan oleh berbagai macam penyebab, antara lain kelainan bawaan pada tulang belakang, trauma, perubahan jaringan, dan postur tubuh yang salah (Hadi & Hasmar, 2021). Adanya keluhan nyeri punggung bawah dikarenakan sikap kerja pekerja yang kurang baik. Misalnya sikap atau posisi duduk yang tidak tepat, seperti posisi duduk yang terlalu condong kedepan atau membungkuk saat bekerja, dan sikap tubuh saat duduk cenderung statis lebih kurang selama 20 – 30 menit (Harahap et al., 2023).

Pada pekerja yang mewajibkan dengan posisi duduk lama atau posisi yang salah dapat mengakibatkan otot-otot pada punggung menjadi tegang, hal ini berakibat rusaknya jaringan lunak sekitarnya. Bila keadaan terus berlanjut, akan menyebabkan penekanan pada bantalan saraf tulang belakang. Nyeri punggung bawah merupakan suatu sindroma nyeri yang terjadi pada regio punggung

bagian bawah yang merupakan akibat dari berbagai sebab dan gangguan nyeri ini sering ditemukan di tempat kerja, terutama pada pekerjaan dengan aktivitas posisi tubuh yang salah. Nyeri Punggung Bawah merupakan kelainan tulang-otot yang banyak dijumpai dan menjadi penyebab kedua seseorang mencari pertolongan dokter maupun fisioterapis (Noli et al. 2021).



Gambar 4.
Posisi pekerja pada garment

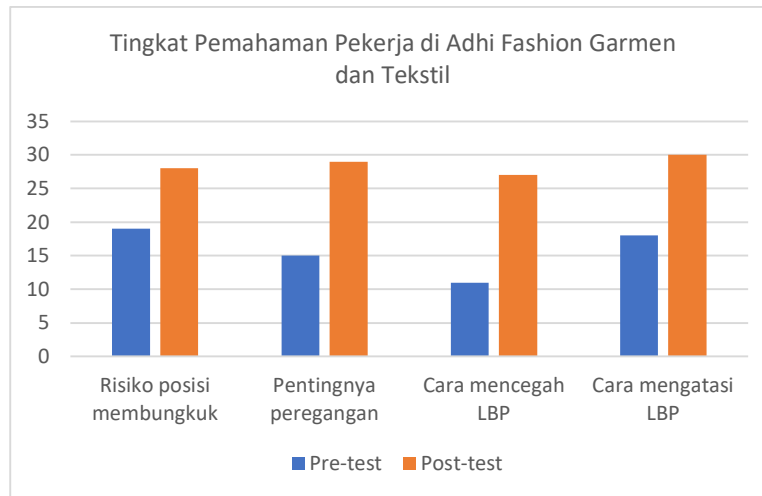
Adapun screening menggunakan kuisioner terdapat 34 responden mengalami keluhan nyeri punggung bawah yang disertai dengan keluhan lainnya. Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan berupa “Edukasi Pencegahan Timbulnya Nyeri Punggung Bawah Pada Pekerja Di Adi Fashion Garment and Textile Pemogan, Denpasar” dengan jumlah 34 peserta yang dibagi menjadi beberapa divisi berjalan dengan baik, lancar dan kondusif. Para responden menyimak dengan penuh perhatian materi yang diberikan. Selain itu leaflet yang berisi gambar dengan penjelasan yang sangat mudah dipahami oleh para responden. Edukasi exercise yang diberikan kepada pekerja berupa arm and upper back stretch, shoulder arm and chest stretch, back shoulder and arm stretch, low back hips groin and hamstring stretch. Pengembangan wawasan mengenai nyeri punggung bawah pekerja garment kedepannya dapat memaksimalkan pekerjaan karena dapat melakukan gerakan dengan leluasa sehingga dapat melakukan pekerjaan dengan maksimal.



Gambar 5.
Edukasi dan pemeragaan tentang nyeri punggung bawah pada pekerja

Untuk mengevaluasi edukasi yang diberikan penulis melakukan respondensi sebelum dan sesudah diberikannya edukasi yang meliputi pengetahuan tentang apa yang dilakukan untuk

mengurangi nyeri punggung saat bekerja, pengetahuan tentang yang harus dilakukan saat dirasakan nyeri punggung saat bekerja, dan pengetahuan tentang bagaimana cara terbaik untuk menghindari nyeri punggung saat bekerja. Respondensi ini bertujuan untuk menilai ada tidaknya peningkatan tentang pengetahuan tentang cara mencegah nyeri punggung bawah melalui gerakan terapi latihan . Adapun hasilnya sebagai berikut:



Gambar 6.
Diagram Hasil Evaluasi

Berdasarkan hasil evaluasi sesuai dengan gambar diatas mengenai pemahaman tentang materi yang disampaikan kepada pekerja garment yang berjumlah 34 orang, didapatkan hasil bahwa terjadi peningkatan pemahaman sebesar 26% tentang risiko posisi membungkuk, peningkatan pemahaman sebesar 41% tentang pentingnya melakukan peregangan di tempat kerja, peningkatan pemahaman sebesar 47% tentang cara mencegah nyeri punggung bawah, dan peningkatan pemahaman sebesar 35% tentang cara mengatasi nyeri punggung bawah.



Gambar 7.
Pembagian leaflet kepada para pekerja

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi fisioterapi mengenai pencegahan nyeri punggung bawah yang dilaksanakan di Adi Fashion Garment And Textile dan diikuti oleh 34 orang pekerja garment mendapat respon yang baik. Manfaat dari kegiatan edukasi fisioterapi yang telah dilakukan adalah meningkatnya pengetahuan pada pekerja mengenai nyeri punggung bawah serta mengetahui bagaimana cara memberikan penanganan latihan dan pencegahan untuk menghindari terjadinya nyeri punggung. Hal ini di buktikan berdasarkan hasil evaluasi dari 34 orang didapatkan bahwa terjadi peningkatan

pemahaman pekerja tentang risiko posisi membungkuk, pentingnya melakukan peregangan di tempat kerja, cara mencegah nyeri punggung bawah dan cara mengatasi nyeri punggung bawah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih ini diberikan kepada para pekerja di Adi Fashion Garment dan Textile di desa Pemogan, Denpasar dan pemilik dari Adi Fashion Garment dan Textile yang telah memberikan dukungan dan partisipasi serta meluangkan waktunya selama kegiatan penyuluhan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, S., Adisty Handayani, P., Risca Megawati, R., Program Studi S-, M., Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang, I., & Program Studi S-, D. (2023). *Gambaran Sikap Kerja pada Pekerja Konveksi yang Mengalami Keluhan Nyeri Punggung Bawah Di CV Jaya Manunggal*. 14(02), 145–153.
- Arwinno, L. D. (2018). Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Penjahit Garmen PT. Apac Inti Corpora. *Higeia Journal Of Public Health Research And Development*, 2(3), 406–416.
- Hadi, P., & Hasmar, W. (2021). Ergonomi Duduk yang Benar untuk Mencengah Terjadinya Low Back Pain (LBP) di Kelurahan Mayang Mangurai Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 3(3), 287. <https://doi.org/10.36565/jak.v3i3.258>
- Harahap, N. H., Sriwahyuni, S., Is, J. M., & Nursia, L. E. (2023). Pengaruh Ergonomi Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain) Pada Pekerja Dinas Transmigrasi dan Tenaga Kerja Aceh Barat. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 1181–1189.
- Ismayenti, L., Suwandono, A., Denny, H. M., & Widjanarko, B. (2021). Reduction of fatigue and musculoskeletal complaints in garment sewing operator through a combination of stretching brain gym® and touch for health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(17). <https://doi.org/10.3390/ijerph18178931>
- Mastuti, K. A., & Husain, F. (2023). Gambaran Kejadian Low Back Pain pada Karyawan CV. Pacific Garment. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 2(8), 297–305.
- Noli, F. J., Sumampouw, O. J., & Ratag, B. T. (2021). Usia, Masa Kerja Dan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Buruh Pabrik Tahu. *Journal of Public Health and Community Medicine*, 2(1), 15–21.
- Nooryana, S., Adiatmika, I. P. G., & Purnawati, S. (2020). Latihan peregangan dinamis dan Istirahat Aktif Menurunkan Keluhan Muskuloskeletal Pada Pekerja Di Industri Garmen Workers In Garment Industry mengalami perkembangan, salah satunya adalah konveksi Adhi Fashion. Industri ini mempertahankan keunggulan sert. *Jurnal Ergonomi Indonesia*, 06(01), 61–67. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/jei/article/view/54703/35391>
- Sepfrin, B., Waluyono, G. F., Saputra, F. R., & Novira, D. (2023). Pencegahan Risiko Postur Kerja Melalui Analisa dan Rancangan Ergonomi pada Karyawan PT Asiana Garment. *Kreativasi: Journal of Community Empowerment*, 2(3), 283–292. <https://doi.org/10.33369/kreativasi.v2i3.29989>
- Sybromillisy, A., Purnama, D., Mulya, A. P., & Witdiawati, W. (2023). Penerapan Latihan Peregangan Otot Terhadap Pencegahan Nyeri Punggung Pada Pekerja Home Indsutri Sepatu Perdino Lighter Rw 11 Sukaregang Kab. Garut. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(8), 3048–3060. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i8.1330>