

## **Penyuluhan Pencegahan *Low Back Pain* Pada Pos Upaya Kesehatan Kerja Sedap Malam RW 16 Kelurahan Bunul Rejo Kota Malang**

**Mohamad Iqbal Raihan Anwar<sup>1</sup>, Zidni Imanurrohmah Lubis<sup>2</sup>, Tri Dewi Fransiska<sup>3</sup>**

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

<sup>3</sup> Puskesmas Kendalkerep, Indonesia

### **Corresponding Author**

**Nama Penulis:** Mohamad Iqbal Raihan Anwar

**E-mail:** [iqbalraihan793@gmail.com](mailto:iqbalraihan793@gmail.com)

### **Abstrak**

*Low back pain atau nyeri punggung bawah merupakan kondisi yang sering terjadi pada masyarakat pekerja seperti pada komunitas pekerja di Pos UKK (Upaya Kesehatan Kerja) Sedap Malam RW. 16 Kelurahan Bunul Rejo Kota Malang. Terjadinya low back pain pada pekerja dapat disebabkan oleh berbagai hal. Penyuluhan pencegahan low back pain adalah upaya penting dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap cara mengatasi dan menghindari low back pain. Tujuan dari penyuluhan ini yaitu untuk memberikan informasi mengenai penyebab, gejala, dan latihan untuk menghindari dan mengatasi low back pain. Metode yang digunakan yaitu edukasi interaktif berupa penyuluhan menggunakan media poster dan penerapan latihan serta pemberian pre-test dan post-test untuk mengukur pemahaman pemahaman terhadap materi yang disampaikan pada 26 oktober 2024 di Pos UKK Sedap Malam RW. 16 Kelurahan Bunul Rejo Kota Malang dengan 14 pekerja. Post-test meliputi definisi LBP dengan hasil 0%, penyebab LBP dengan hasil 0%, Gejala LBP dengan hasil 0%, dan latihan LBP dengan hasil 0% yang diartikan bahwa pekerja pada UKK Sedap Malam belum mengetahui apa itu LBP. Pada hasil Post-test didapatkan hasil peningkatan yang signifikan yaitu 100% pada seluruh aspek pertanyaan. Penyuluhan tentang LBP pada 14 pekerja di pos UKK Sedap Malam RW. 16 Kelurahan Bunul Rejo Kota Malang dapat meningkatkan pemahaman tentang LBP dan cara mengatasinya dengan baik. Dengan meningkatnya pemahaman para pekerja tersebut diharapkan dapat mengurangi resiko terjadinya LBP.*

**Kata kunci** - penyuluhan, latihan, low back pain, pekerja

### **Abstract**

*Low back pain or lower back pain is a condition that often occurs in the working community, such as in the worker community at the Sedap Malam RW UKK (Occupational Health Efforts) Post. 16 Bunul Rejo Village, Malang City. The occurrence of low back pain in workers can be caused by various things. Low back pain prevention education is an important effort to increase public awareness of how to overcome and avoid low back pain. The purpose of this counseling is to provide information about the causes, symptoms, and exercises to avoid and overcome low back pain. The method used is interactive education in the form of counseling using poster media and implementation of exercises as well as giving pre-tests and post-tests to measure understanding of the material presented on 26 October 2024 at the UKK Sedap Malam RW Post. 16 Bunul Rejo Village, Malang City with 14 workers. The post-test includes the definition of LBP with a result of 0%, the causes of LBP with a result of 0%, symptoms of LBP with a result of 0%, and LBP training with a result of 0%, which means that workers at UKK Sedap Malam do not know what LBP is. In the post-test results, a significant increase was obtained, namely 100% in all aspects of the questions. Counseling about LBP to 14 workers at the UKK Sedap Malam RW post. 16 Bunul Rejo Subdistrict, Malang City can increase understanding about LBP and how to deal with it well. By increasing workers' understanding, it is hoped that they can reduce the risk of LBP.*

**Keywords** - counseling, training, low back pain, workers

## PENDAHULUAN

*Low back pain* (LBP) atau nyeri punggung bawah merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling umum dihadapi oleh masyarakat di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menunjukkan bahwa hampir 60-70% orang dewasa mengalami LBP setidaknya sekali dalam hidup mereka. Kondisi ini sering kali disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk postur tubuh yang buruk, cedera akibat aktivitas fisik yang berlebihan, dan gaya hidup yang tidak sehat. Selain itu, LBP juga dapat memengaruhi kualitas hidup seseorang, menyebabkan keterbatasan dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan berpotensi menurunkan produktivitas di tempat kerja (Prastuti *et al.*,2020).

*Low back pain* merupakan suatu kondisi klinis dengan gejala utama berupa rasa tidak nyaman pada area punggung bawah hingga keterbatasan gerak. Kondisi ini sering terjadi pada masyarakat pekerja karena aktivitas berlebihan dengan jangka waktu lama, kecenderungan postur bungkuk pada saat berdiri maupun duduk, dan mengangkat beban terlalu berat (Gusteva *et al.*, 2021). Di Kelurahan Bunul Rejo, Kota Malang, banyak penduduk yang bekerja di sektor informal dan menghadapi risiko tinggi terhadap kesehatan punggung mereka. Kebiasaan kerja yang tidak ergonomis, seperti mengangkat beban berat, duduk dalam waktu lama tanpa istirahat, dan kurangnya pengetahuan tentang cara menjaga kesehatan punggung, menjadi beberapa faktor yang berkontribusi terhadap tingginya angka kejadian LBP di kawasan ini. Dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya kesehatan kerja, penyuluhan pencegahan LBP di Pos Upaya Kesehatan Kerja (PUKK) Sedap Malam RW. 16 menjadi sangat relevan dan diperlukan (Mambu, E. D.,2022).

Penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan informasi yang komprehensif mengenai LBP, termasuk penyebab, gejala, dan strategi pencegahan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Melalui metode penyuluhan yang interaktif dan praktis, peserta diharapkan dapat memahami pentingnya menjaga postur yang baik, melakukan latihan fisik yang tepat, serta menerapkan teknik pengangkatan beban yang aman (Yulinda & Fitriyah.,2018). Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk membangun kesadaran kolektif di masyarakat tentang pentingnya pencegahan LBP sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan kerja secara keseluruhan. Dengan harapan, kegiatan penyuluhan ini dapat mengurangi prevalensi LBP di komunitas dan mendorong masyarakat untuk lebih proaktif dalam menjaga kesehatan punggung mereka. Pengetahuan yang didapatkan dari penyuluhan ini diharapkan tidak hanya bermanfaat dalam jangka pendek, tetapi juga dapat menjadi modal penting bagi masyarakat dalam menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat dan aman di masa mendatang.






## METODE

Metode yang digunakan yaitu edukasi interaktif berupa penyuluhan dan penerapan latihan pada 26 oktober 2024 di Pos UKK Sedap Malam RW. 16 Kelurahan Bunul Rejo Kota Malang dengan 14 ibu-ibu pekerja. Pemberian penyuluhan dan latihan dilakukan menggunakan media poster dengan mempraktikkan gerakan latihan yang ada di dalam poster (Ariyanti *et al.*,2019). Metode pengambilan data menggunakan kuisisioner *pre-test* dan *post-test* untuk melihat perkembangan pemahaman masyarakat pekerja di UKK sedap malam terhadap *low back pain* dan cara melakukan gerakan latihan untuk mengatasinya.



Gambar 1.  
Poster penyuluhan

Tabel 1.  
Metode gerakan latihan

No.	Gerakan Latihan	Deskripsi
1.		Gerakan duduk tegak kemudian mendorong punggung kedepan dengan membusungkan dada F : 1-3x sehari I : 3x repetisi T : <i>active exercise</i> T : 5x <i>breathing</i>
2.		Gerakan duduk tegak kemudian mendorong punggung ke belakang, membungkukkan dada dan kepala F : 1-3x sehari I : 3x repetisi T : <i>active exercise</i> T : 5x <i>breathing</i>
3.		Gerakan berdiri tegak tangan berpegangan pada kursi untuk keseimbangan kaki ditekuk kebelakang F : 1-3x sehari I : 3x repetisi T : <i>active exercise</i> T : 5x <i>breathing</i>
4.		Gerakan seperti rukuk tangan memegang kursi didepan untuk keseimbangan kaki dibuka dan menarik punggung F : 1-3x sehari I : 3x repetisi T : <i>active exercise</i> T : 5x <i>breathing</i>
5.		Gerakan duduk tegak kaki diangkat ke lutut secara bergantian tangan memegang lutut lalu punggung diputar ke sisi bergantian F : 1-3x sehari I : 3x repetisi T : <i>active exercise</i> T : 5x <i>breathing</i>

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dimulai dengan berdiskusi bersama penanggung jawab program pos UKK dari Puskesmas Kendalkerep guna perizinan untuk melakukan penyuluhan. Kegiatan selanjutnya menyiapkan materi dan media penyuluhan berupa poster, kuisisioner *pre-test* dan *post-test* pemahaman terhadap LBP dan gerakan latihan. Pada 26 Oktober 2024 penyuluhan dilakukan kepada 14 pekerja di pos UKK Sedap Malam RW. 16 Bunul Rejo Kota Malang di awali dengan pemberian *pre-test* tentang LBP kemudian dilanjut dengan pemberian materi penyuluhan tentang mengatasi LBP pada pekerja untuk meningkatkan pemahaman para pekerja terkait LBP dan cara mengatasinya. Seluruh pekerja yang mengikuti kegiatan penyuluhan yaitu sebanyak 14 pekerja mengeluhkan sering terjadi nyeri pada area punggung bawah saat bekerja bahkan keluhan nyeri tersebut juga terjadi saat istirahat setelah melakukan kegiatan sehari-hari. Kegiatan dilanjutkan dengan pemeragaan gerakan latihan untuk menghindari serta mengatasi LBP yang dilakukan oleh penulis dan diikuti oleh para pekerja dengan pengawasan. Kegiatan penyuluhan diakhiri dengan evaluasi berupa melakukan *post-test* untuk melihat hasil pemahaman materi tentang LBP dan gerakan latihan yang telah disampaikan dan diperagakan. Kegiatan ditutup dengan sesi Tanya jawab seputar materi yang telah disampaikan serta konsultasi fisioterapi.



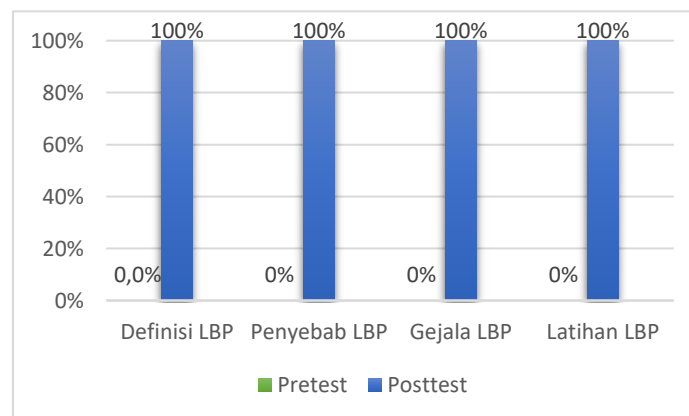
**Gambar 2.**  
Penyuluhan



**Gambar 3.**  
Pemeragaan gerakan



**Gambar 4.**  
Praktik gerakan



**Gambar 5.**  
Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

Berdasarkan hasil *Pre-test* dan *Post-test* didapatkan hasil meliputi definisi LBP yaitu salah satu gangguan muskuloskeletal yang disebabkan oleh ergonomi yang salah adalah nyeri punggung bawah, juga dikenal sebagai nyeri yang terlokalisasi antara batas *costae* dan lipatan *gluteus inferior* yang bertahan lebih dari satu hari dan biasanya bersifat akut dan menjalar ke bokong atau salah satu paha

(Sari et al.,2022). Dengan hasil *pre-test* 0% dan *post-test* 100%. Penyebab LBP dengan definisi LBP atau nyeri punggung bawah merupakan penyakit muskuloskeletal yang disebabkan oleh kelainan pada otot-otot skeletal karena posisi bekerja yang tidak ergonomis, aktivitas terlalu berat, dan kebiasaan postur membungkuk (Hanifa et al.,2020). Dengan hasil *pre-test* 0% dan *post-test* 100%. Gejala LBP yaitu rasa sakit atau nyeri yang menjalar di punggung bawah dan pada bokong, hingga keterbatasan untuk melakukan gerakan karena rasa nyeri tersebut (Kusuma et al.,2014). Didapatkan hasil *pre-test* 0% dan *post-test* 100%. Pengertian latihan LBP dengan 5 gerakan yaitu *cat pose, cow pose, thigh stretch, wide downward, peagon twist stretching* merupakan teknik efektif untuk mengatasi serta mencegah terjadinya LBP (Putri et al.,2023). Didapatkan hasil *pre-test* 0% dan *post-test* 100% yang diartikan bahwa pada setiap pertanyaan para pekerja mengalami peningkatan pemahaman tentang LBP dan cara menanganinya. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta berdasarkan nilai *post-test* yang meningkat secara signifikan. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa edukasi ergonomi dan latihan terstruktur dapat menurunkan risiko LBP pada pekerja (Shariat et al., 2018). Meningkatnya pemahaman para pekerja terhadap LBP dan cara mengatasinya telah mencapai target pada penyuluhan ini dan diharapkan dapat mengurangi resiko terjadinya LBP pada masyarakat pekerja.

## KESIMPULAN

Pemberian penyuluhan tentang LBP dan pemberian latihan untuk mengatasi LBP pada 14 pekerja di pos UKK Sedap Malam RW. 16 Kelurahan Bunul Rejo Kota Malang dapat meningkatkan pemahaman tentang LBP dan cara mengatasinya dengan baik. Dengan meningkatnya pemahaman para pekerja tersebut diharapkan dapat mengurangi resiko terjadinya LBP. Saran untuk kegiatan serupa selanjutnya agar menambah pemantauan secara berkala serta menambahkan instrumen evaluasi objektif pengukuran nyeri dan postur sehingga perubahan pengetahuan dan keluhan nyeri dapat terlihat secara mendalam.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pembimbing yang senantiasa memberikan arahan serta dukungan dalam proses kegiatan ini, dan kepada seluruh peserta yang telah mengikuti kegiatan penyuluhan dengan sangat antusias.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ariyanti, K. S., Sariyani, M. D., & Utami, L. N. (2019). Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Remaja Untuk Meningkatkan Pengetahuan Siswa di SMP Negeri 3 Selemadeg Timur. *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE)*, 1(2).
- Guesteva, V. C., Anggraini, R. A., Maudi, L. P., Rahmadiani, P. Y., & Azzahra, N. (2021). Faktor-Faktor Penyebab Kejadian Low Back Pain pada Pekerja Kantoran: Systematic Review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 13(3), 151-159.
- Hanifa, E., Koesmayadi, D., & Susanti, Y. (2020). Hubungan beban kerja fisik dengan kejadian low back pain (lbp) pada kuli panggul beras di pasar induk gedebage. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, 2(2), 122-125.
- Kusuma, I. F., Hartanti, R. I., & Hasan, M. (2014). Pengaruh posisi kerja terhadap kejadian low back pain pada pekerja di Kampung Sepatu, Kelurahan Miji, Kecamatan Prajurit Kulon, Kota Mojokerto. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 10(1).
- Mambu, E. D. (2022). Faktor penyebab low back pain myogenic di Rumah Sakit Stella Maris Makassar. *Fisio Mu: Physiotherapy Evidences*, 98-103.

- Prastuti, B., Sintia, I., & Ningsih, K. W. (2020). Hubungan lama kerja dan posisi duduk terhadap kejadian low back pain pada penjahit di Kota Pekanbaru. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 5(2), 375-382.
- Putri, A. E. D., Masfuri, M., & Nova, P. A. (2023). Efektivitas Stretching terhadap Pekerja Kantoran yang Mengalami Nyeri Low Back Pain. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(2), 2603-2610.
- Sari, E., Nurhayati, K. I., Muwaffaq, M. S., & Sudaryanto, W. T. (2022). Penyuluhan Low Back Pain Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. *NUSANTARA Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(4), 51-59.
- Shariat, A., et al. (2018). The impact of stretching on LBP in office workers. *Journal of Physical Therapy Science*, 30(1), 110-114.
- Yulinda, A., & Fitriyah, N. (2018). Efektivitas penyuluhan metode ceramah dan audiovisual dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang sadari di SMKN 5 Surabaya. *Jurnal Promkes*, 6(2), 116-128.