

Pemberian Penyuluhan Edukasi Fisioterapi Tentang Nyeri Punggung Bawah pada Petugas Nitrogen di SPBU Pertamina

Kavita Ramadhani¹, Zidni Imanurohmah L²

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Kavita Ramadhani

E-mail: kvitarmdh@gmail.com

Abstrak

Nyeri punggung bawah atau low back pain merupakan kondisi yang sering terjadi a pada pekerja dengan kondisi ergonomi yang buruk, seperti membungkuk, cara duduk yang salah dan masih banyak lagi. Tujuan dari penyuluhan ini edukasi tentang penyuluhan edukasi fisioterapi nyeri punggung bawah yang dialami oleh pekerja nitrogen di SPBU Pertamina yang sering melakuka n ge rakan membungkuk, membawa be ban berat yang dilakukan secara berulang ulang dengan posisi yang salah . Metode penyuluhan adalah kegiatan promosi kesehatan tentang nyeri punggung bawah, dengan menggunakan media poster dan pemaparan materi, dan melakukan tanya jawab untuk mengetahui pengetahuan para pekerja serta memberikan contoh tentang posisi duduk dan mengangkat barang yang benar. Hasil dari kegiatan penyuluhan kepada pekerja nitrogen di SPBU Pertamina memberikan pemahaman tentang nyeri punggung bawah serta latihan yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri punggung bawah. Kesimpulan nya penyuluhan yang dilakukan pada para pekerja nitrogen di SPBU Pertamina berjalan dengan baik dan lancar.

Kata kunci - nyeri punggung bawah, pekerja, penyuluhan

Abstract

Lower back pain is a condition that often occurs in workers with poor ergonomic conditions, such as bending over, sitting incorrectly and many more. The purpose of this counseling is to educate about lower back pain physiotherapy education counseling experienced by nitrogen workers at Pertamina gas stations who often bend over, carry heavy loads that are done repeatedly in the wrong position. The counseling method is a health promotion activity about lower back pain, using poster media and material presentation, and conducting questions and answers to find out the knowledge of workers and provide examples of the correct sitting and lifting positions. The results of the counseling activities for nitrogen workers at Pertamina gas stations provide an understanding of lower back pain and exercises that can be done to reduce lower back pain. The conclusion is that the counseling carried out on nitrogen workers at Pertamina gas stations went well and smoothly.

Keywords - lower back pain, workers, counseling

PENDAHULUAN

Nyeri punggung bawah atau low back pain adalah nyeri yang biasa dirasakan pada bagian punggung bawah, diantara sudut tiga paling bawah dari sakrum (Kementrian Kesehatan, 2018). Kondisi ini juga mempengaruhi pada tulang, tendon, syaraf, dan diskus intervertebral dari tulang belakang. Nyeri punggung bawah disebabkan karena beberapa faktor, diantaranya individu, faktor lingkungan dan faktor pekerjaan. Faktor pekerjaan terdiri dari beban kerja, waktu kerja dan posisi kerja, sedangkan faktor lingkungan terjadi karena tekanan dan getaran pada area kerja. Faktor tersebut dapat meningkatkan resiko terjadinya nyeri punggung bawah. Salah satu yang terpenting dari beberapa penyebab tersebut yaitu faktor pekerjaan yang dilakukan dengan posisi kerja yang salah dan dilakukan secara berulang dengan jam kerja yang cukup lama. Faktor pekerjaan dan lingkungan seringkali dikaitkan sebagai pemicu terjadinya nyeri punggung bawah pada pekerja. Contoh salah satunya pada pekerja kantor dengan posisi duduk yang lama di depan layar dengan posisi tidak ergonomis yang akhirnya menyebabkan ketegangan otot yang berlebihan. Posisi tubuh yang salah dalam duduk, mengangkat barang berat dan masih banyak lagi menyebabkan tekanan abnormal dari ligamen dan otot sehingga menyebabkan rasa sakit.

Aktivitas duduk lama, jongkok dan mengangkat barang berat yang sering dilakukan berulang dengan kurun waktu yang lama sering dilakukan oleh pekerja di kantor maupun lapangan, salah satunya contohnya yaitu pekerja nitrogen di SPBU Pertamina, dimana aktivitas kerja yang dilakukan yaitu sering dengan posisi jongkok, membungkuk dan mengangkat benda berat. Pekerja Nitrogen di SPBU memiliki aktivitas tersebut yang dilakukan secara berulang dan dengan jam kerja yang cukup lama, apalagi posisi ergonomi yang salah sangat sering dilakukan sehingga banyak yang mengeluhkan nyeri pada punggung bawahnya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dan memberikan penyuluhan yang berhubungan dengan posisi ergonomis yang salah yang dapat menyebabkan munculnya keluhan nyeri punggung bawah, dengan memberikan edukasi tentang nyeri punggung bawah, memberikan contoh posisi ergonomi yang benar serta latihan yang dapat mengurangi keluhan nyeri punggung bawah.

Dari permasalahan nyeri punggung bawah dapat kita simpulkan bahwa permasalahan yang banyak terjadi disebabkan oleh faktor lingkungan dan pekerja dan sering terjadi pada pekerja yang pada akhirnya membutuhkan banyak pengetahuan tentang nyeri punggung bawah dan cara mengatasinya.

Metode yang dapat dilakukan salah satunya dengan latihan untuk nyeri punggung bawah dengan menggunakan latihan core muscle, stretching punggung belakang dan McKenzie exercise. latihan tersebut dapat dijadikan salah satu metode untuk mengurangi keluhan nyeri punggung bawah. Latihan McKenzie merupakan salah satu jenis latihan back muscle yang dapat memperbaiki postur dan meningkatkan mobilitas pada tulang belakang. Latihan ini dapat memberikan efek relaksasi otot setelah otot mengalami kontraksi maksimal sehingga menimbulkan efek inhibisi pada otot yang spasme.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti memiliki tujuan untuk melakukan kegiatan penyuluhan kepada pekerja nitrogen di beberapa SPBU Pertamina di Kediri dan Malang. Capaian yang diharapkan yaitu agar pekerja yang ikut serta dalam kegiatan penyuluhan memiliki pengetahuan lebih terkait nyeri punggung bawah dan latihan untuk mengurangi nyeri punggung bawah sehingga dapat dilakukan secara mandiri di rumah.

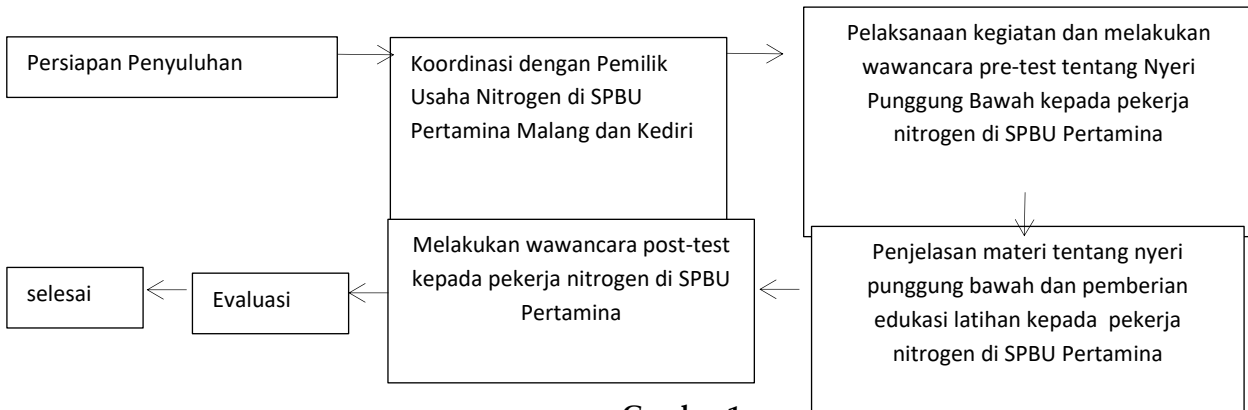
METODE

Pendekatan yang dilakukan yaitu melalui penyuluhan edukasi fisioterapi kesehatan dan keselamatan kerja yang berupa Nyeri punggung bawah kepada pekerja nitrogen di SPBU Pertamina dengan menggunakan media poster dan presentasi. Membangun komunikasi dua arah dengan melakukan diskusi dan tanya jawab pada saat sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan guna untuk mengetahui pemahaman para pekerja dari materi yang sudah disampaikan dan untuk

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

selanjutnya bisa dipraktikkan di rumah. Kegiatan penyuluhan tersebut meliputi: (1) Koordinasi dengan *clinical instructor* dan manor SPBU, (2) persiapam tempat dan perlengkapan saat penyuluhan berupa poster, (3) Penyampaian materi, (4) Memprakteka latihan untuk nyeri punggung bawah dan cara mengangkat benda berat dengan benar (5) Diskusi interaktif.

Targer sasaran yang dilakukan adalah pekerja nitrogen di 5 SPBU, 4 di Kediri dan 1 di Malang. Kegiatan berlangsung pada hari Senin, 12-14 Maret 2025 sekitar pukul 09.00 sampai 15.00 WIB. Penyuluhan dilakukan pada pekerja nitrogen di SPBU Kediri dan Malang.



Gambar 1. Kerangka Tahapan Kegiatan

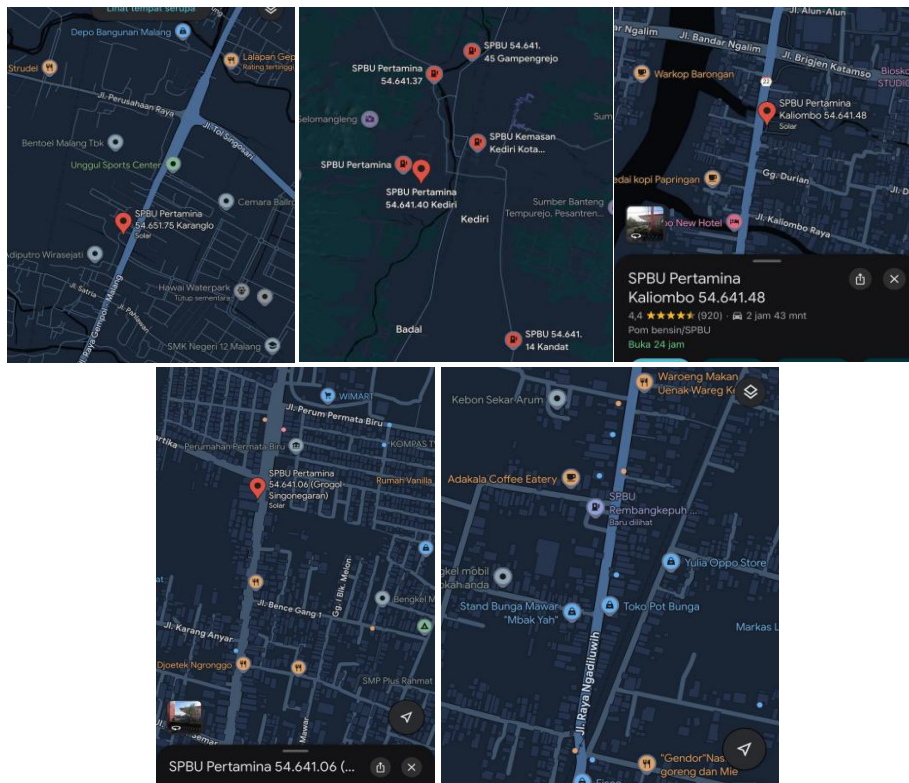


Gambar 2. Media Edukasi Poster

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Tempat pelaksanaan Lokasi

Pelaksanaan dilakukannya penyuluhan, berikut lokasi berdasarkan google maps yang terletak di SPBU Bence, Rembang, Muning, Kaliombo Kediri, Karanglo Malang.



Gambar 3.
Beberapa SPBU di Kediri dan Malang

b. Pelaksanaan

Pelaksanaan yang dilakukan yaitu dengan memberikan pengetahuan tentang pentingnya mengetahui posisi kerja yang ergonomis guna mengurangi resiko nyeri punggung bawah dengan cara melakukan penyuluhan, media yang digunakan yaitu poster, melakukan demonstrasi latihan untuk mengurangi nyeri punggung bawah dan cara mengangkat barang dengan posisi yang benar dengan memberikan contoh langsung pada pekerja dan diakhiri dengan sesi tanya jawab. Materi yang disampaikan yaitu tentang pengertian nyeri punggung bawah, penyebab nyeri punggung bawah, pengertian posisi ergonomis, latihan untuk mengurangi nyeri punggung bawah. Dibawah ini merupakan dokumentasi pelaksanaan kegiatan:



Gambar 4.
Kegiatan Penyuluhan

Kegiatan penyuluhan tentang edukasi nyeri punggung bawah pada pekerja Nitrogen di SPBU Pertamina berjalan baik dan lancar. Pada saat melakukan penyuluhan para pekerja memperhatikan dan direspon dengan baik dari para pekerja dengan jumlah 10 orang, dimana setiap SPBU terdapat 2 pekerja. Para pekerja sangat antusias mendengarkan penjelasan penyuluhan tentang nyeri punggung bawah dan bagaimana latihan untuk mengurangi nyeri punggung bawah. Penyuluhan ini bertujuan untuk agar para pekerja mengetahui apa itu nyeri punggung bawah, apa hubungannya dengan posisi kerja mereka dan bagaimana latihan yang bisa dilakukan dirumah untuk mengurangi nyeri punggung bawah. Kemudian dilakukan sesi tanya jawab dan diskusi antara pelaksana dan peserta penyuluhan secara lisan. Para pekerja merasa senang karena dapat bertambah pengetahuannya tentang nyeri punggung bawah dan cara mengurangi gejala tersebut.

Tabel 1.

Hasil Evaluasi Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah diberikan penyuluhan		
Penguasaan Materi	Sebelum penyuluhan	Sesudah penyuluhan
Pengetahuan tentang pengertian <i>Nyeri punggung bawah</i>	15%	80%
Pengetahuan tentang penyebab nyeri punggung bawah	10%	80%
Pengetahuan tentang posisi ergonomi yang benar	5%	80%
Pengetahuan tentang latihan yang digunakan untuk mengurangi nyeri punggung bawah	5%	80%

KESIMPULAN

Dari kegiatan fisioterapi Kesehatan dan Keselamatan Kerja di SPBU Pertamina Kediri dan Malang yang dilaksanakan pada 14-16 Maret 2025 bisa disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan telah berjalan dengan lancar dan terealisasi dengan baik. Hasil evaluasi yang kami dapatkan, dari 10 pekerja yang hadir, 8 pekerja terdapat adanya peningkatan pengetahuan tentang nyeri punggung bawah dan latihan untuk mengurangi nyeri punggung bawah dengan presentase 80%. Selain itu para pekerja jadi memiliki keinginan tinggi untuk mengaplikasikan latihan untuk mengurangi nyeri punggung bawah dirumah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya ucapkan terimakasih kepada Bapak Yoga Satriawan selaku pemilik usaha Nitrogen di beberapa SPBU Pertamina di Malang dan Kediri yang telah mewadahi acara penyuluhan ini dan sudah memberikan arahan dan saran. Kepada pihak staf dan pegawai di SPBU yang sudah mengizinkan saya untuk sedikit mengganggu aktivitas kerjanya untuk kegiatan penyuluhan ini, dan kepada dosen pembimbing lahan yang sudah banyak memberi masukan, dan yang terakhir saya ucapkan terimakasih kepada suami saya karena sudah mau mendukung dan membantu dalam setiap aktivitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Dwianto, I. H. (2016). Efektivitas Latihan *McKenzie* dalam Pengurangan Nyeri Punggung Bawah Musculoskeletal. *JPK: Jurnal Penelitian Kesehatan*. 6(1), 26-31.
- Gerhanawati, I. (2021). Studi Kasus: Program Fisioterapi Pada Low Back Pain Myogenik. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(3).
- Koteng, M. S. J., Ratu, J. M., & berek, N.C. (2019). Hubungan Faktor Resiko Individu dan Ergonomi dengan Kejadian Nyeri Punggung Bawah (*Low Back Pain*) pada Pengguna Game Online. *Media Kesehatan Masyarakat*. 1(1), 15-20.
- Lisanudin, M. F., & Rakasiwi, A. M. (2022). Pengabdian Masyarakat Pelaksanaan Fisioterapi Pada Low

- Back Pain Pada Pekerja Batik Dengan Latihan Core Stability Exercise. PENA ABDIMAS: *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1).
- Mustagfirin, M. I, Nataliswati, T., & Hidayah, N. (2020). Studi Literatur Review: Latihan Stretching Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Bawah pada Lansia. *Hospital Majapahit (Jurnal Ilmiah Kesehatan Politeknik Kesehatan Majapahit Mojokerto)*, 12(2), 143-155.
- Putri, P. J., & Prastowo, B. (2024). Edukasi Posisi Ergonomi Mengangkat Beban Sebagai Upaya Pencegahan Terhadap Resiko Terjadinya Low Back Pain Pada Pekerja Kilang Padi Di Desa Beleke Kabupaten Lombok Tengah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(8), 3216-3223.
- Rohmatillah, D. T. M., Syahputro, D., & Andriani, A. T. (2023). Analisis faktor risiko low back pain pada pekerja industri. *CoMPHI Journal: Community Medicine and Public Health of Indonesia Journal*, 4(1), 51-59.
- Setyowati, Y, D., & Hartati, Y. R (2022). Hubungan antara pengetahuan, perilaku ergonomi fisik siswa SMA saat belajar dan kejadian nyeri punggung pada siswa SMA Jakarta Barat. *Dunia keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 10(1), 120-124.
- Wahid, M. A., & Rahmanto, S. (2023). penyuluhan fisioterapi komunitas dalam meningkatkan pengetahuan tentang low back pain pada penyandu lansia di desa wonokerso: penyuluhan fisioterapi komunitas dalam meningkatkan pengetahuan tentang low back pain pada penyandu lansia di desa wonokerso. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 6(3), 300-306.
- Yepinrigaseva, B., Shifa, S. N. R., & Hidayatullah, S. (2024). Penyuluhan Fisioterapi K3 Dalam Upaya Melakukan Preventif Dan Promotive Low Back Pain Di Penjahit Sartika Express Samarinda, Kalimantan Timur. *Jurnal Anestesi*, 2(3), 219-227.