

PENYULUHAN FISIOTERAPI TENTANG PENGENALAN KASUS LOW BACK PAIN PADA PENENUN DI PANDAI SIKEK

Siti Munawarah

Prodi DIII Fisioterapi Universitas Fort De Kock Bukittinggi

Email Korespondensi: sitimunawarah@fdk.ac.id

Info Artikel

Masuk: 03 November 2021

Revisi: 08 Desember 2021

Diterima: 04 Juni 2022

Keywords:

Low Back Pain, Physiotherapy, Weaver

Kata kunci:

Low Back Pain, Fisioterapi, Penenun

e- ISSN: 2775-2402

ABSTRACT

Low Back Pain (LBP) is a very common health problem among the population and a leading cause of disability affecting work performance and well-being. LBP can be acute, subacute or chronic. LBP affects children to the elderly and is a common reason. The activity began with consultation with the head of the Puskesmas. After conducting the survey, it was determined that the implementation of community service in Nagari Pandai Sikek. The total number of participants who took part in the activity was about 38 people. The implementation of community service is carried out by the lecture method. The tools used are, laptop, LCD. The event started with an opening by the moderator and continued with the main event, namely a presentation about Low back pain. After the explanation is finished, it is continued with discussion and question and answer to equalize perception. Based on the data, it was found that before the dissemination of knowledge, most of the targets did not know, namely 28 people (80%). 7 of the participants knew a little about LBP. Then, after being given material about LBP, we again observed the participants' knowledge. Here, it was found that the participants' knowledge about LBP increased because of this counseling. Participants' knowledge increased dramatically. 85% of participants already knew well about LBP disease in weavers. It was concluded that after the counseling the community could apply a good work attitude during their work, especially weaving. This health education activity about LBP should be carried out in other workplaces in Tanah Datar Regency.

ABSTRAK

Low Back Pain (LBP) adalah masalah kesehatan yang sangat umum di antara populasi dan penyebab utama kecacatan yang memengaruhi kinerja dan kesejahteraan kerja. LBP bisa akut, subakut atau kronis. LBP memengaruhi anak-anak hingga lansia dan merupakan alasan yang banyak ditemukan. Kegiatan dimulai dengan konsultasi bersama kepala Puskesmas. Setelah melakukan survey ditetapkan pelaksanaan pengabdian masyarakat di nagari pandai sikek. Total jumlah peserta yang ikut serta dalam kegiatan sekitar 38 orang. Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan dengan metode ceramah. Alat yang digunakan adalah, laptop, LCD. Acara dimulai dengan pembukaan oleh moderator dan dilanjutkan dengan acara pokok yaitu presentasi tentang penyakit *Low back pain*. Setelah selesai penjelasan dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab untuk menyamakan persepsi. Berdasarkan data didapatkan sebelum penyuluhan pengetahuan sasaran sebagian besar belum mengetahui yaitu 28 orang (80%). 7 orang dari peserta mengetahui sebagian kecil tentang penyakit LBP. Kemudian setelah diberikan materi tentang LBP kembali lagi kami observasi pengetahuan peserta. Disini didapatkan hasil pengetahuan peserta tentang LBP meningkat karena adanya penyuluhan ini. Pengetahuan peserta menjadi meningkat drastis 85% peserta sudah mengetahui dengan baik tentang penyakit LBP pada penenun. Disimpulkan bahwa setelah dilakukannya penyuluhan masyarakat dapat menerapkan sikap kerja yang baik selama menjalani pekerjaan khususnya menenun. Kegiatan penyuluhan kesehatan tentang LBP ini hendaknya dilakukan ditempat kerja lain yang ada di kabupaten tanah datar.

PENDAHULUAN

Kesalahan ergonomik seringkali menjadi penyebab gangguan muskuloskeletal yang biasa disebut low back pain. Menurunnya produktivitas kerja sebagai akibat dari nyeri punggung masih menjadi masalah di berbagai negara. Low back pain (LBP) adalah kondisi muskuloskeletal paling umum yang mempengaruhi populasi orang dewasa, dengan prevalensi hingga 84% (Meucci, Fassa, and Xavier Faria 2015). Kebanyakan kasus LBP terjadi dengan adanya pemicu seperti kerja berlebihan, penggunaan kekuatan otot berlebihan, ketegangan otot, cedera otot, ligamen, maupun diskus yang menyokong tulang belakang. Namun, keadaan ini dapat juga disebabkan oleh keadaan nonmekanik seperti peradangan pada ankilosing spondilitis dan infeksi, neoplasma, dan osteoporosis.

Penyebab tersering LBP adalah pembebanan atau distorsi mekanik seperti mengangkat barang. Terutama pada orang dengan otot dinding perut atau pinggang dan punggung yang kurang kuat. Nyeri terjadi pada gerakan ke depan, ke lumbosakral dengan atau tanpa nyeri alih ke region gluteal. Posisi duduk yang terlalu lama, kegiatan mengangkat benda yang cukup berat yang dilakukan mahasiswa saat proses pembelajaran memungkinkan menjadi penyebab timbulnya LBP (Parfenov and Golovacheva 2019). Sebuah tinjauan sistematis baru-baru ini memperkirakan kejadian 1 tahun dari episode pertama punggung bawah nyeri berkisar antara 6,3% dan 15,3%, sementara perkiraan Insiden 1 tahun dari setiap Kejadian nyeri punggung bawah berkisar antara 1,5% dan 36%.166 Nyeri punggung bawah adalah penyebab utama aktivitas, keterbatasan, dan ketidakhadiran kerja di sebagian besar dunia dan dikaitkan dengan beban ekonomi selain itu individu yang telah mengalami pembatasan aktivitas rendah sakit punggung sering mengalami kejadian berulang dengan perkiraan berkisar antara 24% dan 33%. Nyeri punggung bawah kronis telah khusus menunjukkan peningkatan yang cepat (Djadjakusuli, R, 2013).

Faktor individu penyebab munculnya LBP yang paling banyak menurut penelitian meliputi genetika, jenis kelamin, usia, bentuk tubuh, kekuatan, dan fleksibilitas. Faktor genetik muncul menyebabkan gangguan spesifik tulang belakang seperti degenerasi diskus. Hubungan hereditas dengan perkembangan nonspesifik nyeri punggung bawah saat ini tetap dipertanyakan dan masih dalam tahap penelitian lanjut. Penelitian yang dilakukan oleh menunjukkan bahwa tampaknya ada beberapa

hubungan antara genetika, bentuk tubuh, dan pengaruh lingkungan awal dalam menentukan perubahan degeneratif tulang belakang sering dikaitkan dengan penuaan. Ada beberapa bukti yang mendukung nyeri punggung yang terkait dengan mengoperasikan alat berat. Hipertensi kardiovaskular dan gaya hidup (merokok, kelebihan berat badan, obesitas) merupakan faktor risiko terkait dengan munculnya nyeri panggul. Ada bukti yang tidak meyakinkan untuk hubungan antara kekuatan otot tulang belakang atau mobilitas tulang belakang lumbar dengan risiko nyeri punggung bawah.

Menurut Anies (2014) sikap tubuh serta aktivitas tertentu terhadap alat kerja, berpotensi menimbulkan suatu gangguan kesehatan, bahkan penyakit. Sikap tubuh saat bekerja yang salah juga dapat menjadi penyebab timbulnya masalah kesehatan antara lain nyeri, kelelahan, bahkan kecelakaan. Selain itu, sikap kerja yang statis baik itu sikap duduk atau sikap berdiri dalam jangka waktu yang lama juga dapat menyebabkan permasalahan tersebut. Dampak negatif tersebut akan terjadi baik dalam jangka waktu pendek maupun jangka panjang.

Pekerja penenun di pandai sikek adalah pekerja yang sangat identik dengan aktifitas yang harus mempunyai sikap kerja yang baik karena jika melakukan aktifitas yang tidak ergonomis, posisi kerja tidak sesuai dengan prinsip-prinsip ergonomi yaitu contohnya pekerja terlalu membungkuk, kepala terlalu tunduk, jangkauan tangan yang tidak normal dan lain-lain maka dapat menyebabkan berbagai keluhan seperti keluhan nyeri punggung bawah. Masalah yang terdapat di industri tenun ini adalah belum adanya keserasian antara tempat duduk dan tempat kerja dengan ukuran antropometri pekerja. Hal tersebut akan berpengaruh buruk terhadap pekerja, yaitu timbulnya keluhan fisik yang menyebabkan daya kerja pekerja menurun. Berdasarkan hasil observasi pendahuluan di tempat kerja tenun di pandai sikek dari orang pekerja penenun ulos yang ditemui, 3 orang diantaranya pernah mengalami nyeri punggung bawah. Nyeri punggung bawah yang dialami pekerja utamanya dirasakan setelah melakukan pekerjaan. Mayoritas pegawai mengeluh di daerah punggung yang terasa nyeri, pegal, linu, ngilu dan rasa tidak enak pada daerah punggung bawah. Kondisi tersebut tentunya bisa menurunkan efisiensi, efektivitas kerja serta pekerja tidak merasa lebih aman dan nyaman dalam bekerja sehingga dapat menyebabkan peluang kesalahan dalam melakukan pekerjaan semakin besar sehingga dapat mempengaruhi

produktivitas pekerja. Dengan pekerjaan yang rutin dilakukan pekerja dapat mengalami keluhan nyeri punggung bawah yang dikarenakan sikap kerja duduk tidak ergonomis. Keadaan inilah yang mendorong penulis tertarik untuk mengangkat persoalan ini menjadi bahan skripsi dalam rangka ikut membantu dalam bidang ergonomi.

RUMUSAN MASALAH

Bersadarkan uraian diatas, maka rumusan masalah dari kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah memberikan edukasi dengan menggunakan media Penyuluhan tentang kasus low back pain pada penenun di nagari pandai sikek kabupaten tanah datar. Upaya kegiatan ini dilaksanakan dalam rangka meningkatkan pengetahuan tentang penyebab timbulnya LBP pada penenun sehingga diharapkan kedepannya dapat mencegah hingga dapat meningkatkan derajat kesehatan.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan dimulai dengan konsultasi bersama kepala Puskesmas. Setelah melakukan survey ditetapkan pelaksanaan pengabdian masyarakat di nagari pandai sikek. Total jumlah peserta yang ikut serta dalam kegiatan sekitar 38 orang. Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan dengan metode ceramah. Alat yang digunakan adalah, laptop, LCD. Acara dimulai dengan pembukaan oleh moderator dan dilanjutkan dengan acara pokok yaitu presentasi/ penjelsan tentang penyakit Low back pain. Setelah selesai penjelasan dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab untuk menyamakan persepsi.

HASIL DAN DISKUSI

Low back pain atau nyeri punggung bawah merupakan salah satu gangguan musculoskeletal yang disebabkan oleh aktivitas tubuh yang kurang baik. Low back pain bisa muncul pada pekerja khususnya penenun yang bekerja tidak berdasarkan ergonomi (Segita 2020)

Berdasarkan klasifikasi LBP dibagi menjadi 2 yakni:

1. Acute low back pain biasanya ditandai dengan rasa nyeri yang menyerang secara tiba-tiba dan rentang waktu yang tidak lama antara beberapa hari.
2. Chronic low back pain ini menyerang lebih dari 3 bulan biasanya memiliki onset yang berbahaya dan sembuh dalam waktu yang lama

Penyebab LBP

1. Kelainan tulang punggung
2. Low back pain akibat trauma dan gangguan mekanis
3. Low back pain karena perubahan jaringan kelompok
4. Low back pain karena pengaruh gaya hidup

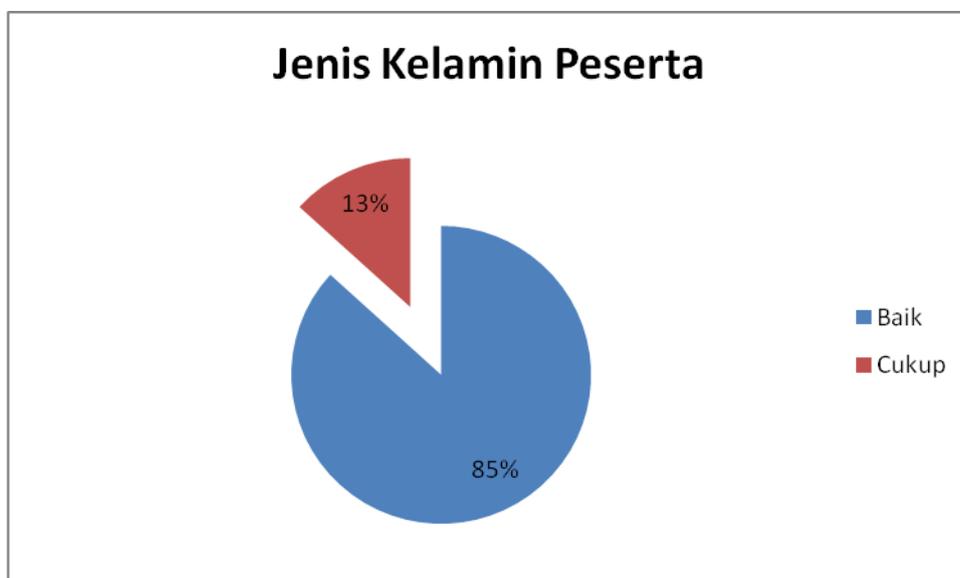
Faktor resiko LBP

1. Faktor umur
2. Jenis kelamin
3. Pekerjaan
4. Aktivitas/olahraga
5. Indeks massa tubuh

Tanda dan gejala

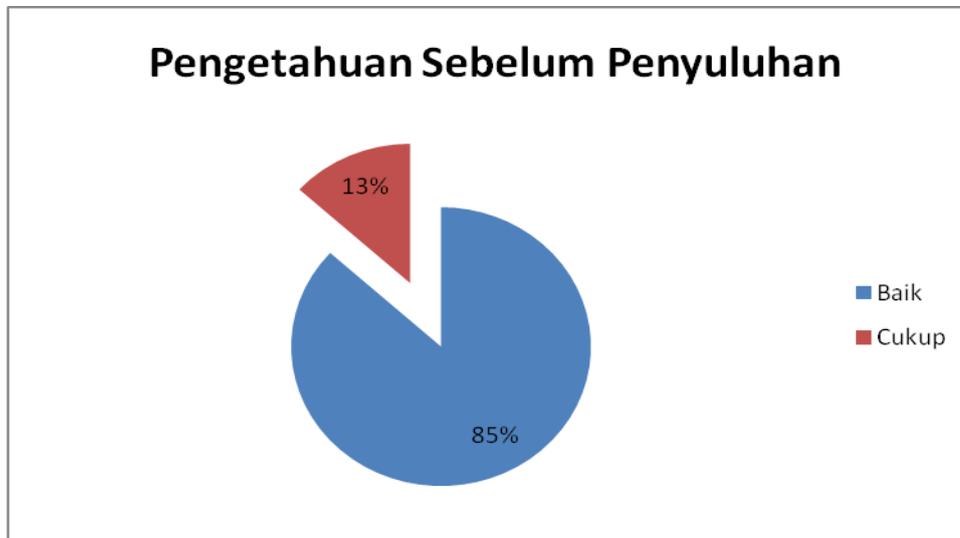
1. Nyeri yang timbul hampir pada semua pergerakan daerah punggung bawah
2. Keterbatasan gerak hingga sulit atau terganggunya penderita dalam melakukan aktivitas sehari-hari

Persepsi konseptual dan operasional tentang low back pain pada penenun telah dipahami oleh peserta sehingga proses pelaksanaan sesuai dengan yang diharapkan. Kegiatan penyuluhan kesehatan yang mengambil tema “penyuluhan fisioterapi tentang pengenalan kasus low back pain pada penenun di pandai sikek”. Hasil identifikasi data sebagian besar sasaran adalah perempuan yaitu 23 (66%) orang. Diharapkan sasaran dapat melaksanakan dengan baik dan aktif.



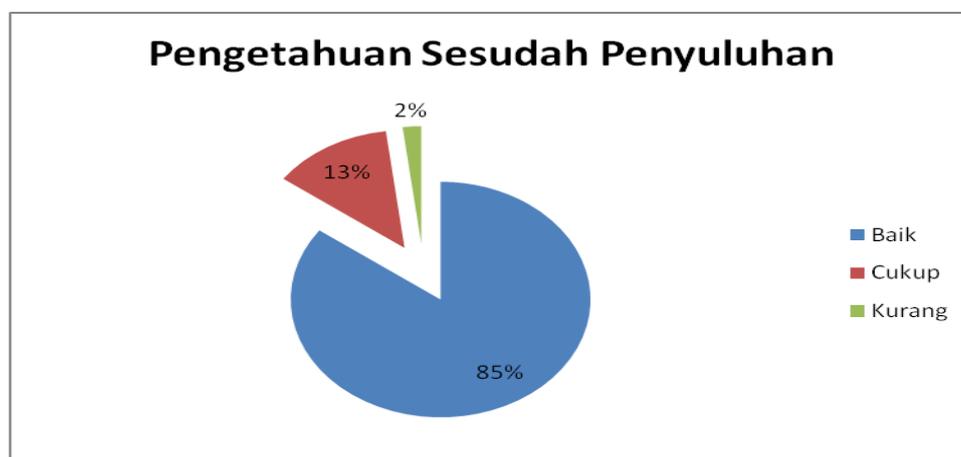
Gambar 1. Jenis Kelamin Peserta

Berdasarkan data didapatkan sebelum penyuluhan pengetahuan sasaran sebagian besar belum mengetahui yaitu 28 orang (80%). 7 orang dari peserta mengetahui sebagian kecil tentang penyakit LBP.



Gambar 2. Pengetahuan Sebelum Penyuluhan

Kemudian setelah diberikan materi tentang LBP kembali lagi kami observasi pengetahuan peserta. Disini didapatkan hasil pengetahuan peserta tentang LBP meningkat karena adanya penyuluhan ini. Pengetahuan peserta menjadi meningkat drastis 85% peserta sudah mengetahui dengan baik tentang penyakit LBP pada penun. (Note: 'penun' appears to be a typo for 'penun' or 'penun' in the original text).



Gambar 3. Pengetahuan Sesudah Penyuluhan

SIMPULAN

Kegiatan terlaksana sesuai tujuan dan rencana. Kegiatan ini mendapat sambutan yang baik baik dari pihak puskesmas maupun peserta. Kegiatan ini memberikan wacana baru kepada peserta tentang Low back pain pada Penenun. Setelah dilakukannya penyuluhan masyarakat dapat menerapkan sikap kerja yang baik selama menjalani pekerjaan khususnya menenun. Kegiatan penyuluhan kesehatan tentang LBP ini hendaknya dilakukan ditempat kerja lain yang ada di kabupaten tanah datar.



Gambar 4. Pelaksanaan Penyuluhan Pada Penenun

DAFTAR PUSTAKA

- Hoy, D., P. Brooks, F. Blyth, and R. Buchbinder. 2010. "The Epidemiology of Low Back Pain." *Best Practice and Research: Clinical Rheumatology*.
<https://doi.org/10.1016/j.berh.2010.10.002>.
- Meucci, Rodrigo Dalke, Anaclaudia Gastal Fassa, and Neice Muller Xavier Faria. 2015. "Prevalence of Chronic Low Back Pain: Systematic Review." *Revista de Saude Publica*. <https://doi.org/10.1590/S0034-8910.2015049005874>.
- Parfenov, V. A., and V. A. Golovacheva. 2019. "Diagnosis and Treatment of Acute Low Back Pain." *Terapevticheskii Arkhiv* 91 (8).
<https://doi.org/10.26442/00403660.2019.08.000315>.
- Segita, Riri. 2020. "ANALISIS FAKTOR RESIKO TERJADINYA LOW BACK PAIN DI RUMAH SAKIT KOTA BUKITTINGGI." *Jurnal Endurance : Kajian Ilmiah Problema Kesehatan* 5 (3).
- Tarwaka. 2010. *Tarwaka., 2013, Ergonomi Industri : Dasar-Dasar Pengetahuan Ergonomi Dan Aplikasi Di Tempat Kerja, Surakarta. Harapan Press. Harapan Press.*
- Urits, Ivan, Aaron Burshtein, Medha Sharma, Lauren Testa, Peter A. Gold, Vwaire Orhurhu, Omar Viswanath, et al. 2019. "Low Back Pain, a Comprehensive Review: Pathophysiology, Diagnosis, and Treatment." *Current Pain and Headache Reports*.
<https://doi.org/10.1007/s11916-019-0757-1>.