

**EDUKASI RESIKO TERJADINYA LOW BACK PAIN PADA PEKERJA KANTOR**

Pradnya Asih Paramitha<sup>1</sup>, Sri Sunaringsih Ika Wardojo<sup>2</sup>, Luluk Hermin Arifah<sup>3</sup>

Email: [pradnyaap23@gmail.com](mailto:pradnyaap23@gmail.com)<sup>1</sup>, [sri\\_suryaningsih@um.ac.id](mailto:sri_suryaningsih@um.ac.id)<sup>2</sup>, [lulukarifah34@gmail.com](mailto:lulukarifah34@gmail.com)<sup>3</sup>

Universitas Muhammadiyah Malang<sup>1,2</sup>, PT Sinar Bukit Jaya Land<sup>3</sup>

**Abstrak:** Low back pain (LBP) adalah nyeri pada punggung bagian bawah yang dapat disebabkan oleh berbagai sebab, antara lain olahraga berat yang merusak atau meradang otot-otot yang bertugas menjaga keseimbangan seluruh tubuh. Nyeri punggung bawah merupakan nyeri muskuloskeletal yang banyak dikeluhkan orang. Sakit punggung tidak berakibat fatal, namun orang yang mengalaminya kurang produktif. Banyaknya pekerjaan yang harus segera diselesaikan dapat banyak berpengaruh terhadap jumlah waktu rata-rata pekerja kantor melakukan aktivitas dalam keadaan duduk. Fisioterapi dapat membantu pasien mengatasi masalah kinerja fisik dan kapasitas fungsionalnya, sehingga memungkinkan mereka menjadi produktif. Tujuan dari penyuluhan (edukasi) yang dilakukan yaitu untuk memberitahu dan mengedukasi para pekerja supaya dapat melakukan pencegahan terhadap low back pain. Hasil yang didapatkan setelah memberikan edukasi mengenai low back pain meningkatkan pengetahuan pada para pekerja. Kesimpulan dari kegiatan ini yaitu diharapkan para pekerja dapat melakukan terapi latihan secara mandiri dirumah.

**Kata Kunci:** Nyeri Punggung Bawah, Pekerja Kantor, Fisioterapi.

***Abstract:** Low back pain (LBP) is pain in the lower back which can be caused by various reasons, including heavy exercise which damages or inflames the muscles responsible for maintaining balance throughout the body. Lower back pain is a musculoskeletal pain that many people complain about. Back pain is not fatal, but people who experience it are less productive. The amount of work that must be completed immediately can have a big influence on the average amount of time office workers carry out activities while sitting. Physiotherapy can help patients overcome problems with their physical performance and functional capacity, thereby enabling them to be productive. The aim of the outreach (education) carried out is to inform and educate workers so that they can prevent low back pain. The results obtained after providing education about low back pain increase workers knowledge. The conclusion of this activity is that it is hoped that workers can carry out exercise therapy independently at home.*

***Keywords:** Low Back Pain, Office Workers, Physiotherapy.*

**PENDAHULUAN**

Low back pain (LBP) adalah nyeri pada punggung bagian bawah yang dapat disebabkan oleh berbagai sebab, antara lain olahraga berat yang merusak atau meradang otot-otot yang bertugas menjaga keseimbangan seluruh tubuh, dan tekanan pada cakram intervertebralis saraf yang keluar melalui tulang belakang. Nyeri punggung bawah juga dianggap sebagai sindrom nyeri yang terjadi di daerah punggung bawah dan merupakan gangguan muskuloskeletal yang berhubungan dengan pekerjaan (Hadyan, 2015).

Nyeri punggung bawah (LBP) adalah masalah kesehatan umum di seluruh dunia. Nyeri punggung bawah merupakan nyeri muskuloskeletal yang banyak dikeluhkan orang. Sakit punggung tidak berakibat fatal, namun orang yang mengalaminya kurang produktif. Banyaknya pekerjaan yang harus segera diselesaikan dapat banyak berpengaruh terhadap jumlah waktu rata-rata pekerja kantor melakukan aktivitas dalam keadaan duduk. Masalah utama saat bekerja sambil duduk adalah kelelahan pada otot dan tulang punggung akibat salah duduk dalam waktu yang lama (Zein, 2019). Low back pain merupakan salah satu gangguan muskuloskeletal dengan insiden awal sebesar 327% akibat pekerjaan. Gender berperan dalam kondisi ini, karena wanita lebih sering menderita nyeri punggung bawah dibandingkan pria. Faktor lainnya antara lain faktor fisik seperti stress fisik, sering angkat beban, dan postur kerja yang tidak tepat (Sidarto et al., 2022).

Pada kasus ini, fisioterapi dapat membantu pasien mengatasi masalah kinerja fisik dan kapasitas fungsionalnya, sehingga memungkinkan mereka menjadi produktif. William flexi exercise merupakan suatu teknik latihan atau peregangan yang dilakukan untuk memanjangkan otot yang sakit sehingga terjadi relaksasi otot dengan cara meregangkan spindle dan tendon golgi. Terapi latihan William flexion memberikan terapi latihan yang mengurangi nyeri punggung bawah dan meningkatkan stabilitas inti bawah melalui latihan aktif otot perut dan peregangan pasif pada otot bokong, paha belakang, fleksor pinggul, dan otot sacrum. Selain itu, latihan ini dapat menyeimbangkan kelompok otot postural fleksor dan ekstensor. Latihan William fleksi memungkinkan untuk mengulangi gerakan ini tiga hingga empat kali sehari, menahan setiap gerakan selama lima hingga sepuluh detik (Sidarto et al., 2022).

## **METODE PENELITIAN**

### **1. Bentuk Kegiatan**

Berdasarkan survey terdapat sebanyak 5 orang yang bekerja pada perusahaan tersebut. Kegiatan yang akan dilakukan dengan memberikan edukasi mengenai resiko terjadinya low back pain pada pekerja kantor. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari selasa, 23 April 2024 di Ruko Safira Garden (kantor pusat). Pada hari itu kami melakukan edukasi dan pemaparan materi sekitar 10-15 menit, lalu dilanjutkan dengan tanya jawab serta sharing.

### **2. Khalayak Sasaran & Tempat**

Kegiatan ini dilaksanakan di ruko safira garden (kantor pusat), kota sidoarjo. Sasaran yang diambil terdiri dari beberapa pekerja kantor yang bekerja disana.

### **3. Pelaksanaan**

Pelaksanaan yang dilakukan dalam kegiatan tersebut diawali dengan survey mengenai keluhan yang sering dialami oleh para pekerja. Setelah itu edukasi dilakukan dengan penyuluhan kepada para pekerja dengan menyampaikan materi. Setelah itu diberikan edukasi dan secara bersama-sama diajarkan terapi latihan peregangan untuk mengurangi nyeri pada nyeri punggung bawah. Setelah nya melakukan sesi tanya jawab dan sharing bersama.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dalam kegiatan ini, pelaksanaan yang digunakan memberikan pengetahuan dan wawasan kepada para pekerja mengenai resiko terjadinya low back pain atau nyeri pada punggung bawah dengan cara melakukan penyuluhan (edukasi), edukasi tersebut berupa presentasi dan memberikan latihan untuk mengurangi nyeri pada punggung bawah. Penyuluhan dihadiri oleh 4 orang para pekerja di lahan tersebut. Kegiatan ini dilakukan oleh mahasiswa prodi pofesi fisioterapis universitas muhammadiyah malang yang sedang menjalankan kegiatan profesi pada stase peminatan (K3).

Penyuluhan (edukasi) yang dialkukan yaitu menjelaskan tentang resiko terjadinya low back pain yang berhubungan dengan peran fisioterapi. Para pekerja yang hadir pada penyuluhan sangat menyimak dengan baik tentang penyuluhan yang diberikan, karena para pekerja tersebut mengalami nyeri pada punggung bawah serta penyampaian materi menggunakan bahasa yang mudah dipahami dan dimengerti oleh para pekerja, menampilkan gambar contoh exercise pada leaflet serta mempraktikkan secara langsung terkait exercise yang dapat dilakukan dirumah.

Kegiatan yang dilakukan berjalan dengan lancar dan dapat diterima baik oleh para pekerja dan juga beberapa para pekerja tanya dengan apa yang dikeluhkan. Ketika sedang pemaparan materi para pekerja mendengarkan dengan baik dan sesekali bertanya terkait dengan gejala dan latihan yang dapat dilaksanakan. Berdasarkan hasil evaluasi para pekerja cukup paham dan mengerti tentang apa yang telah disampaikan. Tujuan utama sudah terpenuhi sehingga informasi yang disampaikan dapat dijadikan

upaya pencegahan nyeri pada punggung bawah yang dialami oleh para pekerja.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan kegiatan penyuluhan (edukasi) yang telah dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan dan pencegahan para pekerja terkait low back pain/nyeri pada punggung bawah yang sering para pekerja alami. Terapi latihan dapat dijadikan bahan pencegahan pada saat nyeri pada punggung bawah muncul. Dari presentase data diatas menunjukkan adanya peningkatan tentang low back pain. Kegiatan ini diharapkan bisa dilakukan secara bertahap oleh para pekerja yang berguna menurunkan tingkat nyeri yang dirasakan para pekerja dan diharapkan para pekerja melakukan stretching yang ringan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Hadyan. (2015). Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Low Back Pain pada Pengemudi. *Medical Journal of Lampung University*, 4(7), 19–24.
- Sidarto, A., Hadi Endaryanto, A., Pitaloka Priasmoro, D., Abdullah, A., Sarjana Fisioterapi, P., Ilmu Kesehatan, F., Teknologi, I., & Kesehatan Soepraoen Kesdam V, dan R. (2022). Pengaruh Pemberian William Flexion Exercise Terhadap LBP Miogenik Pada Karyawan Kantor Pusat PT. Nusantara Medika Utama *INFORMASI ABSTRACT. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(2), 2022.
- Zein, R. H. (2019). Pengaruh Duduk Terhadap Kasus Low Back Pain Myogenik Dengan Modalitas Infrared Dan William Flexion Exercise. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 2, 39–44.