

Pencegahan Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain) di Poskesdes Desa Bandung Kabupaten Mojokerto

Nurul Agustin¹, Yosep Filliandri¹, Sutrisno¹, Alfian Chandiardy¹

¹ D3 Keperawatan, Akademi Keperawatan Kosgoro Mojokerto, Indonesia.

* Corresponding author email: nurulagustinagustus@gmail.com

INFO ARTIKEL

Diterima: 28 November 2022

Direvisi: 15 Desember 2022

Disetujui: 18 Januari 2023

Tersedia online:

Februari 2023

Keywords:

Nyeri punggung bawah,

Low back pain,

Petani

Penyuluhan

ABSTRAK

Nyeri punggung bawah atau Low Back Pain (LBP) merupakan salah satu penyakit yang sering diderita oleh para petani dan pekerja berat. Kondisi ini disebabkan oleh posisi tubuh yang tidak ergonomis dan terpaksa menahan beban berat. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kondisi ini berbahaya, karena dapat menyebabkan kelumpuhan bahkan memicu penyakit lainnya. Tujuan dari kegiatan penyuluhan kesehatan ini adalah untuk memberikan pemahaman bagi petani dalam upaya pencegahan nyeri punggung bawah sehingga harapannya petani dapat melakukan pencegahan secara mandiri. Metode yang digunakan adalah ceramah atau presentasi kemudian demonstrasi yang melibatkan pekerja tani yang ada di lingkungan kerja Poskesdes Desa Bandung, Kecamatan Gedeg, Kabupaten Mojokerto pada tanggal 24 Oktober 2022. Sebagai evaluasi kegiatan, pelaksanaan penyuluhan ini berjalan dengan baik. Melalui kegiatan ini didapatkan hasil peserta dapat memahami faktor risiko yang dapat terjadi akibat pekerjaannya.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)
Copyright © 2023 (The Author's).

1. PENDAHULUAN

Nyeri punggung bawah atau low back pain (LBP) merupakan salah satu gangguan muskuloskeletal akibat dari ergonomi yang salah. Posisi kerja, kondisi psikologis, mobilisasi yang kelirur, usia, kebiasaan merokok, dan kegemukan menjadi beberapa faktor yang umum sebagai pemicu terjadinya nyeri punggung bawah [1]. Data global menunjukkan bahwa kasus nyeri punggung bawah cukup tinggi. Di Inggris, dari 43.000 pekerja disektor pertanian terjadi gangguan ergonomis dengan kasus LBP pada 27.000 pekerja, upper limb injury atau keluhan dileher pada 10.000 pekerja dan keluhan pada lower limb injury pada 11.000 pekerja. Penelitian di Amerika Serikat pada pekerja pertanian tahun 2010 melaporkan terdapat 25,7% pekerja yang mengeluh nyeri punggung bawah [2]. Di Indonesia, angka kejadian nyeri punggung bawah mencapai 18 % [3]. Salah satu pekerjaan yang dapat meningkatkan resiko LBP yaitu pada sektor pertanian.

Penyebab yang paling sering terjadi yang dapat mengakibatkan nyeri punggung bawah adalah kekakuan dan spasme otot punggung oleh karena aktivitas tubuh yang kurang baik serta tegangnya postur tubuh [4]. Selain itu berbagai penyakit juga dapat menyebabkan LBP seperti osteoarthritis, osteoporosis, fibromyalgia, scoliosis, rematik. Kebanyakan nyeri punggung bawah disebabkan oleh

salah satu dari berbagai masalah muskuloskeletal (misal regangan lumbosakral akut, ketidakstabilan ligamen lumbosakral dan kelemahan otot, osteoarthritis tulang belakang, stenosis tulang belakang, masalah diskus intervertebralis, ketidakseimbangan panjang tungkai) [5].

Penyebab yang paling banyak petani mengeluhkan nyeri punggung bawah adalah karena posisi kerja yang tidak ergonomis [6]. Dari 109 responden, 79 responden menunjukkan bahwa terjadi keluhan nyeri pada punggung akibat seringnya membungkuk (menanan, memanen, dan lain lain) dengan derajat kemiringan 20 – 45 derajat. Posisi kerja yang tidak ergonomis akan menimbulkan kontraksi otot secara isometris (melawan tahanan) pada otot-otot utama yang terlibat dalam pekerjaan, sedangkan otot-otot punggung akan bekerja keras menahan beban anggota gerak atas yang sedang melakukan pekerjaan. Akibatnya beban kerja bertumpu di daerah pinggang dan menyebabkan otot pinggang sebagai penahan beban utama akan mudah mengalami kelelahan dan selanjutnya akan terjadi nyeri pada otot sekitar pinggang.

Menurut situasi dilapangan saat petani bekerja disawah sangatlah tidak ergonomis dan diindikasikan sangat rentan terkena nyeri punggung bagian bawah. Para petani di lingkungan UPT Puskesmas Gedeg, khususnya lingkungan Poskesdes Desa Bandung cukup banyak dengan mayoritas usai produktif baik laki laki maupun perempuan adalah petani tebu atau jagung. Berdasarkan kondisi ini, diperlukan suatu pendidikan kesehatan dalam upaya pencegahan penyakit nyeri punggung bawah dan menekan angka penyakit tidak menular..

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan oleh dosen Akademi Keperawatan Kosgoro Kota Mojokerto dengan sasaran adalah pekerja tani baik laki laki maupun perempuan yang ada di lingkungan kerja Poskesdes Desa Bandung, Kecamatan Gedeg, Kabupaten Mojokerto. Sasaran tidak dibatasi usia dan kriteria khusus lainnya, namun dengan ketentuan adalah petani. Kegiatan dilaksanakan pada 24 Oktober 2022. Terdapat dua metode yang digunakan dalam kegiatan ini, yang pertama adalah pemaparan materi dengan metode ceramah/presentasi dan kedua adalah evaluasi dengan metode demonstrasi senam low back pain..

3. HASIL & PEMBAHASAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat, adapun implementasi yang dilakukan adalah sebagai berikut:

3.1 Observasi dan perizinan

Perizinan ke UPT Puskesmas Gedeg dan diteruskan ke Poskesdes Desa Bandung.

3.2 Penyuluhan

Proses kegiatan meliputi:

1. Penyampaian materi secara umum oleh dosen dan melibatkan mahasiswa mengenai nyeri punggung bawah termasuk penatalaksanaannya. Dalam proses ini, dapat diidentifikasi bahwa peserta tidak memahami resiko penyakit yang dapat terjadi sebagai pekerja petani.
2. Proses kedua adalah tanya jawab untuk mengukur pemahaman peserta terhadap materi yang sudah disampaikan. Dalam proses ini, diketahui bahwa peserta antusias mengajukan

pertanyaan agar dapat memahami dengan baik.

3. Proses ketiga adalah demonstrasi berupa tata cara mengangkat beban berat dan kemudian senam nyeri punggung bawah. Dalam proses ini, didapati bahwa peserta mampu memahami prosedur yang ada serta dapat melakukannya secara mandiri..



Gambar 1 Kegiatan Penyuluhan

Materi yang disampaikan pada saat penyuluhan diantaranya:

a) *Definisi Low Back Pain (Lbp)*

Nyeri adalah pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan akibat dari kerusakan jaringan yang aktual maupun potensial. Definisi keperawatan tentang nyeri adalah, apapun yang menyakitkan tubuh yang dikatakan individu/seseorang yang mengalaminya, yang ada kapanpun orang tersebut mengatakannya. Nyeri punggung bawah adalah perasaan nyeri di daerah lumbosakral dan sakroiliakal, nyeri pinggang bawah ini sering disertai penjalaran ketungkai sampai kaki [7].

Low Back Pain (LBP) atau nyeri punggung belakang adalah suatu sindrom nyeri yang terjadi pada regio punggung bagian bawah yang merupakan akibat dari berbagai sebab (kelainan tulang punggung/spine sejak lahir, trauma, perubahan jaringan, pengaruh gaya berat). LBP merupakan keluhan yang sering kita dengar dari orang usia lanjut, namun tidak tertutup kemungkinan dialami oleh orang usia muda [6]. Low back pain adalah suatu sindroma nyeri pada ekstremitas atas yang terjadi pada regio punggung bagian bawah yang merupakan akibat dari berbagai sebab. Gangguan ini paling banyak ditemukan di tempat kerja, terutama pada mereka yang beraktivitas dengan posisi tubuh yang salah.

b) *Etiologi Low Back Pain (Lbp)*

Menurut Harsono (2000) penyebab yang paling sering terjadi yang dapat mengakibatkan Low Back Pain (LBP) adalah kekakuan dan spasme otot punggung oleh karena aktivitas tubuh yang kurang baik serta tegangnya postur tubuh. Kebanyakan nyeri punggung bawah disebabkan oleh salah satu dari berbagai masalah muskuloskeletal (misal regangan lumbosakral akut, ketidakstabilan ligamen lumbosakral dan kelemahan otot, osteoarthritis tulang belakang, stenosis tulang belakang, masalah diskus intervertebralis, ketidakseimbangan panjang tungkai).

Pasien biasanya mengeluh nyeri punggung akut maupun nyeri punggung kronis dan kelemahan. Peninggian tungkai dalam keadaan lurus yang mengakibatkan nyeri menunjukkan iritasi serabut saraf. Pemeriksaan fisik dapat menemukan adanya spasme otot paravertebralis (peningkatan

tonus otot tulang postural belakang yang berlebihan) disertai hilangnya lengkung lordotik lumbal yang normal dan mungkin ada deformitas tulang belakang. Bila pasien diperiksa dalam keadaan telungkup, otot paraspinal akan relaksasi dan deformitas yang diakibatkan oleh spasme akan menghilang. Kadang-kadang dasar organik nyeri punggung tak dapat ditemukan. Kecemasan dan stress dapat membangkitkan spasme otot dan nyeri. Nyeri punggung bawah bisa merupakan anifestasi depresi atau konflik mental atau reaksi terhadap stressor lingkungan dan kehidupan. Bila kita memeriksa pasien dengan nyeri punggung bawah, perawat perlu meninjau kembali hubungan keluarga, variable lingkungan dan situasi kerja [5].

c) Penatalaksanaan Low Back Pain (LBP)

Kebanyakan nyeri punggung bisa hilang sendiri dan akan sembuh dalam 6 minggu dengan tirah baring, pengurangan stress dan relaksasi. Pasien harus tetap ditempat tidur dengan matras yang padat dan tidak membal selama 2 sampai 3 hari. Posisi pasien dibuat sedemikian rupa sehingga fleksi lumbal lebih besar yang dapat mengurangi tekanan pada serabut saraf lumbal. Bagian kepala tempat tidur ditinggikan 30 derajat dan pasien sedikit menekuk lututnya atau berbaring miring dengan lutu dan panggul ditekuk dan tungkai dan sebuah bantal diletakkan dibawah kepala. Posisi tengkurap dihindari karena akan memperberat lordosis. Kadang-kadang pasien perlu dirawat untuk penanganan “konservatif aktif” dan fisioterapi. Traksi pelvic intermiten dengan 7 sampai 13 kg beban traksi. Traksi memungkinkan penambahan fleksi lumbal dan relaksasi otot tersebut. Fisioterapi perlu diberikan untuk mengurangi nyeri dan spasme otot. Terapi bisa meliputi pendinginan (missal dengan es), pemanasan sinar infra merah, kompres lembab dan panas [8].

3.3 Hasil Evaluasi

1) Evaluasi Proses

Proses kegiatan berjalan dengan lancar, melihat pemaparan materi yang baik dan sesuai rencana serta antusias peserta selama berlangsungnya kegiatan penyuluhan. Durasi kegiatan sesuai dengan rencana yang sudah ditetapkan dalam rundown acara/kegiatan. Hampir keseluruhan peserta yang hadir adalah perempuan/ibu-ibu karena disebutkan bahwa kebanyakan laki-laki berada disawah saat pelaksanaan kegiatan.

2) Evaluasi Hasil

Peserta dapat memahami dengan baik materi yang disampaikan. Beberapa pertanyaan yang diajukan seperti: a) apa itu nyeri punggung bawah; b) apa saja yang dapat menyebabkan terjadinya nyeri punggung bawah; dan, c) apa yang dapat dilakukan untuk mencegah nyeri punggung bawah sebagai petani. Beberapa pertanyaan tersebut dapat dijawab dengan baik oleh peserta.

Selain pertanyaan, keberhasilan juga diukur melalui praktik mengangkat beban berat yang benar dan senam nyeri punggung bawah. Dari kegiatan ini, disimpulkan bahwa peserta dapat melakukannya dengan baik dan benar sesuai dengan yang diperagakan oleh pemateri sebelumnya.

4. KESIMPULAN

Setelah dilakukan kegiatan penyuluhan kesehatan, disimpulkan bahwa peserta dapat memahami mengenai nyeri punggung belakang (LBP), baik itu faktor resiko dan penatalaksanaannya. Peserta juga memahami mengenai tata cara mengangkat beban berat yang biasanya dilakukan oleh para petani. Sebagai target kemandirian, peserta juga memahami mengenai prosedur senam nyeri punggung

belakang, sebagai upaya mengurangi resiko munculnya nyeri pada area punggung.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada tenaga kesehatan dilingkungan kerja Puskesmas Gedeg, Kabupaten Mojokerto yang membantu memfasilitasi kegiatan. Juga disampaikan terimakasih untuk peserta penyuluhan yang sudah antusias mengikuti kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] N. Tridaranto, I and A. Said, “Pengaruh terapi dingin ice massage terhadap penurunan skala nyeri pada petani penderita low back pain (lbp) di desa woerahi kecamatan meluhu kabupaten konawe tahun 2016,” vol. 3, no. 1, pp. 76–89, 2016.
- [2] I. G. Purnawinadi and A. Rumegang, “Evaluasi Sikap Kerja Sebagai Risiko Nyeri Punggung Bawah,” *J. Sk. Keperawatan*, vol. 5, no. 1, pp. 48–55, 2019, doi: 10.35974/jsk.v5i1.759.
- [3] Kemenkes RI, “Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018,” *Kementrian Kesehat. RI*, vol. 53, no. 9, pp. 1689–1699, 2018.
- [4] A. Rahmawati, “Risk Factor of Low Back Pain,” *J. Med. Utama*, vol. 3, no. 1, pp. 402–406, 2021.
- [5] Vera, *Pengaruh Ergonomi Terhadap Timbulnya Kejadian Low Back Pain I (LBP) pada Pekerja di Kelurahan Gedong Meneng Bandar Lampung Tahun 2009*. Bandar Lampung, 2009.
- [6] A. Aseng and S. Sekeon, “Hubungan Posisi Kerja Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Petani Di Indonesia: Sistematis Review,” *Kesmas*, vol. 10, no. 4, pp. 60–64, 2021.
- [7] Harsono, *Kapita Selekta Neurologi*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2000.
- [8] A. D. N. Wulan, T. Hartati, and Machmudah, “Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Low Back Pain Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kandangserang Kabupaten Pekalongan,” *Undergrad. thesis Univ. Muhammadiyah Semarang*, vol. 5, no. No 2, pp. 1–11, 2012..