

Edukasi *Self-Care Management* untuk Mengatasi Nyeri Punggung Bawah di Desa Tanjung Anom

Diah Karlina¹

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Sejati, Indonesia

Korespondensi penulis : diahkarlinanana@gmail.com*

Abstract. *Low Back Pain (LBP) is a complaint characterized by pain or discomfort felt in the lower back, which may radiate to the legs, either the right or left leg. Prolonged sitting can cause tension in the lower back muscles, eventually leading to pain. This activity aims to educate the batik artisan community on self-care methods to manage low back pain and correct sitting positions while working as batik artisans. The target of this activity is the batik artisans in Dusun 1 and Dusun 6 of Tanjung Anom Village. The method used in this program involved students conducting direct field observations, engaging in dialogue, and interviewing batik artisans using screening forms with a sample size of 20 artisans. The results showed that the majority of batik artisans in Dusun 1, Tanjung Anom Village, complained of low back pain. The conclusion of this activity is that a monotonous working position significantly affects the incidence of low back pain, especially among batik artisans.*

Keywords: Education, Low Back Pain, Batik Artisans

AbstrakNyeri Punggung Bawah merupakan keluhan berupa nyeri atau rasa tidak nyaman yang dirasakan pada punggung bagian bawah dan ada yang menjalar sampai ke tungkai baik tungkai kanan maupun kiri. Duduk dalam waktu yang cukup lama dapat menyebabkan ketegangan pada otot punggung bagian bawah. Sehingga otot yang tegang ini lama-kelamaan dapat menimbulkan keluhan berupa nyeri. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan edukasi kepada komunitas pembatik tentang bagaimana cara melakukan perawatan secara mandiri dalam mengatasi nyeri punggung bawah serta posisi yang benar saat bekerja sebagai pembatik. Sasaran kegiatan ini adalah pembatik di Dusun 1 dan Dusun 6 Desa Tanjung Anom. Metode yang dilakukan dalam program ini adalah Mahasiswa melakukan observasi atau pengamatan secara langsung ke lapangan, melakukan dialog dan wawancara menggunakan form screening kepada pengrajin batik sebanyak 20 orang. Hasil yang didapatkan adalah. Rata-rata pembatik di Dusun 1 Desa Tanjung Anom mengeluhkan nyeri punggung bawah. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah faktor posisi kerja yang monoton sangat berpengaruh terhadap nyeri punggung bawah terutama yang bekerja sebagai pembatik.

Kata kunci: Edukasi, Nyeri Punggung Bawah, Pembatik

1. PENDAHULUAN

Nyeri punggung bawah merupakan suatu gejala berupa nyeri dibagian pinggang yang dapat menjalar ke tungkai kanan atau kiri (Winata, 2014). Faktor pekerjaan merupakan masalah utama pada ergonomi. Pekerjaan yang banyak duduk (sedentary job) merupakan salah satu faktor resiko terjadinya nyeri punggung bawah. Pengrajin batik merupakan salah satu pekerjaan yang beresiko terkena nyeri punggung bawah. Posisi saat bekerja sebagai pengrajin batik yang terlalu monoton menyebabkan sebagian besar pengrajin batik di Dusun 1 Desa Tanjung Anom mengeluhkan nyeri punggung bawah. Pekerja memerlukan istirahat aktif untuk menghindari pekerjaan yang monoton dalam jangka waktu yang cukup lama, dan relaksasi untuk mengurangi ketegangan saraf dan otot yang diakibatkan karena kerja (Rahmat et al., 2019)

Menurut Pratama et.al (2020), Nyeri low back pain atau yang biasa disebut nyeri punggung bawah terjadi akibat adanya penurunan kekuatan dan daya tahan m. abdominals

dan *m. gluteus maximus* serta ketegangan otot pada *m. iliopsoas* dan *m. erector spinae*. Sehingga dengan adanya keluhan nyeri punggung bawah membuat para pembatik terbatas atau kurang maksimal dalam melakukan pekerjaannya.

Dengan adanya permasalahan yang dihadapi maka dapat dilakukan pemecahan masalah berupa pemberian pengetahuan mengenai nyeri punggung bawah, pemberian edukasi terkait posisi yang tepat saat bekerja sesuai dengan bagiannya masing-masing individu guna meminimalisir terjadinya nyeri punggung bawah, serta pemberian edukasi terkait management dalam mengatasi nyeri punggung bawah yang dapat dilakukan secara mandiri. Tujuan dan manfaat dari program pengabdian yang telah dilaksanakan adalah teratasinya nyeri punggung bawah yang di keluhkan sebagian besar pengrajin batik di Dusun 1 Desa Tanjung Anom, kemampuan melakukan perawatan secara mandiri dalam mengatasi nyeri punggung bawah, serta mendapat pengetahuan tentang *body mechnic* dan posisi yang benar saat bekerja.

2. METODE PENGABDIAN

Kegiatan pengabdian kepada komunitas ini berupa edukasi mengenai perawatan mandiri nyeri punggung bawah dan posisi kerja yang baik bagi para pembatik di Dusun 1 Desa Tanjung Anom. Sebelum pelaksanaan program pengabdian kepada komunitas pekerja beresiko di lapangan, mahasiswa terlebih dahulu melakukan observasi guna inventarisasi keadaan lokasi yang berada di Dusun 1 Desa Tanjung Anom. Pada tahap observasi mahasiswa melakukan pengamatan secara langsung ke lapangan, melakukan dialog dan wawancara dengan pengrajin batik. Selain dengan observasi di berikan pula form screening untuk mengisi keluhan yang di rasakan oleh pembatik. Kemudian setelah dilakukan observasi dan screening dilanjut dengan pelaksanaan program edukasi. Edukasi diberikan dengan metode penjelasan yang mudah untuk dimengerti para pekerja batik menggunakan media leaflet. Edukasi dilakukan sebanyak dua kali di dua tempat yakni Dusun 1 dan Dusun

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian komunitas ini dilaksanakan secara sistematis dengan setiap pertemuan diisi dengan kegiatan khusus.

- Pertemuan Ke-1 : Pengurusan surat-surat perizinan untuk melakukan kegiatan berupa pengabdian di Dusun 1 dan Dusun 6.
- Pertemuan Ke-2 : Melakukan observasi dan screening mengenai masalah yang dihadapi oleh karyawan-karyawan di Dusun 1 dan Dusun 6.
- Pertemuan Ke-3 : Melakukan kegiatan edukasi untuk memberikan

pemahaman kepada pekerja di Dusun 1 dan Dusun 6

4. KESIMPULAN

Kegiatan yang dilakukan cukup lama dalam keadaan statis merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya nyeri punggung bawah. Pengrajin batik merupakan pekerjaan yang sangat beresiko terserang nyeri punggung bawah dikarenakan posisi kerja yang statis. Pemberian edukasi kepada pengrajin batik tentang perawatan secara mandiri untuk mengatasi nyeri punggung bawah dan body mekanik serta posisi yang benar saat bekerja dapat memberikan pemahaman kepada para pembatik sehingga bisa meminimalisir terjadinya nyeri punggung bawah pada pembatik di Dusun 1 Desa Tanjung Anom.

5. SARAN

Bagi para pembatik diharapkan dapat menerapkan edukasi yang telah diberikan berupa self-care management dalam mengatasi nyeri punggung bawah dan posisi yang ergonomis dalam melakukan pekerjaan sebagai pembatik untuk meminimalisir terjadinya nyeri punggung bawah.

DAFTAR PUSTAKA

- Arwinno, L. D. (2018). Keluhan nyeri punggung bawah pada penjahit garmen. *Higeia Journal Of Public Health Research And Development*, 2(3), 406–416.
- Junita, R. G., Pristianto, A., Supriyadi, A., & Susilo, T. E. (2021). Hubungan aktivitas duduk lama dengan keluhan musculoskeletal pada punggung bawah: Critical review. *FISIO MU: Physiotherapy Evidences*, 2(3), 150–161. <https://doi.org/10.23917/fisiomu.v2i3.15199>
- Pristianto, A., Wardani, A. A. K., Ervianta, W., & Santoso, T. B. (2021). Efektivitas program aquatic exercise terhadap fleksibilitas lumbal pasien chronic low back pain. *FISIO MU: Physiotherapy Evidences*, 2(1), 7–14. <https://doi.org/10.23917/fisiomu.v2i1.12932>
- Rachmat, N., Utomo, P. C., Sambada, E. R., & Andyarini, E. N. (2019). Hubungan lama duduk dan sikap duduk terhadap keluhan nyeri punggung bawah pada penjahit rumahan di Kecamatan Tasikmadu. *Journal of Health Science and Prevention*, 3(2), 79–85. <https://doi.org/10.29080/jhsp.v3i2.204>
- Sahara, R., & Pristya, T. Y. (2020). Faktor risiko yang berhubungan dengan kejadian low back pain (LBP) pada pekerja: Literature review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 19(3), 92–99. <https://journals.stikim.ac.id/index.php/jikes/article/download/585/499/>
- Umami, A. R., & Hartanti, R. I. (2014). Hubungan antara karakteristik responden dan sikap kerja duduk dengan keluhan nyeri punggung bawah (low back pain) pada pekerja batik tulis. *Pustaka Kesehatan*, 2(1), 72–78. <http://jurnal.unej.ac.id/index.php/JPK/article/view/599>

- Wahab, A. (2019). Faktor-faktor yang berhubungan dengan keluhan nyeri punggung bawah (low back pain) pada nelayan di Desa Batu Karas Kecamatan Cijulang Pangandaran. *Biomedika*, 11(1), 35. <https://doi.org/10.23917/biomedika.v11i1.7599>
- Winata, S. D. (2014). Diagnosis dan penatalaksanaan nyeri punggung bawah dari sudut pandang okupasi. *Journal Kedokteran Meditek*, 20(54), 20–27. <http://ejournal.ukrida.ac.id/ojs/index.php/Meditek/article/view/1021>