

EDUKASI TENTANG PENCEGAHAN DAN PENAGANAN NYERI PUNGGUNG BAWAH DENGAN PEREGANGAN MANDIRI

Kasim Nurhas J, Dessy Annisa Perdana, Wardaturrahmah, Deni Wahyudi, Destiya Naftali
Ramadhani

ITKES Wiyata Husada

Samarinda

**e-mail:*

kasimnurhasj@ymail.com

Abstrak: Artikel ini mengangkat Edukasi tentang Pencegahan dan Penanganan Nyeri Punggung Bawah dengan Peregangan Mandiri. Faktanya, warga kota Samarinda masih kurang memahami tentang Pencegahan dan Penanganan Nyeri Punggung Bawah. Nyeri Punggung Bawah dapat menjadi suatu permasalahan penting karena dapat menyebabkan antara lain waktu kerja yang hilang, menurunkan produktivitas kerja, penanganannya membutuhkan biaya yang tinggi, penurunan kewaspadaan, meningkatkan resiko terjadinya kecelakaan, dll. Pegawai Kelurahan Air Hitam meneluhkan nyeri punggung bawah karena posisi statis di depan computer dan duduk lama yang memerlukan edukasi mengenai kesehatan tentang pencegahan dan penanganan nyeri punggung bawah dengan peregangan mandiri. Upaya-upaya sederhana perlu dipromosikan di lingkungan kerja. Merujuk pada itu, apa yang ditulis disini merupakan upaya promotif dan preventif melalui program Edukasi Nyeri Punggung Bawah.

Kata Kunci: Edukasi, Promotif dan Preventif, Nyeri Punggung Bawah

Abstract : This article raises Education on the Prevention and Management of Low Back Pain with Independent Stretching. In fact, Samarinda city residents still do not understand about the Prevention and Management of Low Back Pain. LBP can be an important problem because it can cause, among others, lost working time, reduced work productivity, high costs for handling, decreased alertness, increased risk of accidents, etc. Air Hitam Village employees complain of low back pain due to a static position in front of the computer and long sitting which requires education about health about the prevention and treatment of low back pain with independent stretching. Simple efforts need to be promoted in the work environment. Referring to that, what is written here is a promotive and preventive effort through the LBP pain education program.

Key word : Education, Promotive and Preventive, Low Back Pain

Pendahuluan

Jenis pekerjaan yang juga berupa aktivitas duduk yang lama, menggunakan komputer dan menulis dalam waktu lama salah satunya adalah pegawai kelurahan ataupun pegawai kantor lainnya. Posisi statis yang lama ini menyebabkan dan menjadi factor terjadinya nyeri punggung bawah.

Penangan nyeri punggung bawah pada pegawai dapat dilakukan secara mandiri dengan edukasi kebiasaan duduk dan peregangan otot (NICE, 2016). Selain sebagai penanganan awal dalam paduan kesehatan NICE dipaparkan bahwa nyeri punggung bawah dapat dicegah dengan menggunakan *self-management* atau penanganan mandiri. Penanganan dengan menggunakan *self-stretching* terbukti menjadi salah satu penanganan awal pada kondisi nyeri punggung bawah (Gwanda et al, 2015). Selain itu, sebagai standar terbaik penanganan nyeri punggung bawah pada kondisi gangguan nyeri punggung bawah adalah *self-management exercise* dimana salah satu komponen latihannya adalah *active stretching*, sehingga orang yang mengalami gangguan nyeri punggung bawah dapat dilakukan secara mandiri.

Pegawai Kelurahan Air Hitam meneluhkan nyeri punggung bawah karena posisi statis di depan computer dan duduk lama yang memerlukan edukasi mengenai kesehatan tentang pencegahan dan penanganan nyeri punggung bawah dengan peregangan mandiri.

Metode

Metode dengan Melakukan edukasi pendidikan kesehatan tentang pencegahan dan penanganan nyeri punggung bawah menggunakan media presentasi. Sebelum melakukan presentasi fasilitator memberikan kuisisioner yang sudah

disiapkan dengan dibantu oleh mahasiswa dan memandu para peserta mengisi kuisisioner. Setelah sesi edukasi peregangan dilanjutkan sesi Tanya jawab mengenai kondisi peserta, materi presentasi dan cara melakukan peregangan. dengan tahapan sebagai berikut:

a. Persiapan

1. Melakukan perizinan
2. Mengumpulkan peserta
3. Menyiapkan peralatan berupa speaker, LCD, dll.

b. Pelaksanaan

Pengabdian dilaksanakan pada tanggal 10-12 Maret 2021 di Kantor Kelurahan Air Hitam Kota Samarinda, Kalimantan Timur. Physio (Pengabd) menjelaskan tentang pencegahan dan penanganan nyeri punggung bawah.

Hasil

a. Karakteristik Peserta

Peserta merupakan pegawai kelurahan sebanyak 24 orang .

Respon Peserta

Peserta belum tahu tentang pencegahan dan penanganan nyeri punggung bawah.

b. Dampak

Dampak kegiatan ini adalah sebagai berikut:

1. Peserta mengenal adanya *self-management exercise* atau melakukan peregangan secara mandiri untuk mencegah dan menangani nyeri punggung bawah
2. Menarik minat peserta untuk meningkatkan aktivitas untuk mencegah dan menangani nyeri punggung bawah

Peserta mampu melaksanakan *self-stretching* untuk mencegah dan menangani nyeri punggung bawah

Dokumentasi



Kesimpulan

Kegiatan pendidikan kesehatan tentang pencegahan dan penanganan pada nyeri punggung bawah ini memberikan penurunan nyeri punggung bawah. Kegiatan ini dinilai sangat bermanfaat oleh para peserta dan bermanfaat bagi peningkatan kualitas fisik pada peserta.

Rekomendasi

Diharapkan kegiatan ini dapat dilakukan berjadwal dan peserta diharapkan tetap terus berolahraga untuk menjaga kesehatannya, khususnya dengan peregangan mandiri untuk mencegah dan menangani nyeri punggung bawah yang dapat muncul karena kurangnya aktivitas dan posisi statis yang lama.

Referensi

Anggiat, L., Hon, W. H. C., & Baait, S. N. 2018. Comparative Effect of Proprioceptive Neuromuscular Facilitation and McKenzie Method on pain in non-specific low back pain among university population. *International Journal of Medical and Exercise Sciences*. 4(3), 475-485

Anggiat, L., Hon, W. H. C., & Baait, S. N. 2018. The incidence of low back pain among university students. *Pro-Life*, 5(3), 677-687.

Ardahan M., Simsek H. 2016. Analyzing musculoskeletal system discomforts and risk factors in computer-using office workers. *Pak J Med Sci*.

2016;32(6):1425-1429. doi:
<https://doi.org/10.12669/pjms.326.11436>

Aziz, S., Ilyas, S., Imran S., Yamin F., Zakir A., Rehman A., Adnan S., Khanzada S. 2016. Effectiveness of McKenzie Exercise in Reducing Neck and Back Pain Among Madrassa Student. *International Journal Physiotherapy* 3 (1), 78-85

Bardin L, D., King P., Maher C, D. 2017. Diagnostic triage for low back pain : apractical approach for primary care. *The Medical Journal Australia* 206.doi: 10.5694/mja16.00828

Chaiklieng S, Suggaravetsiri P. 2012. Risk factors for repetitive strain injuries among school teachers in Thailand. *Work: A Journal Prevention, Assessesment Rehabilitation*, 41:2510–2515

Chiu. T. T.W., Lam. P. K. W. 2007. The Prevalence of and Risk Factors for Neck Pain and Upper Limb Pain among Secondary School Teachers in Hong Kong. *Journal of Occupational and Rehabilitation*, vol 17:19–32

Gawda P, Dmoszyńska-Graniczka M, Pawlak H, Cybulski M, Kiełbus M,

Jurnal Physio Education Indonesia

Volume 1, Nomor.1, September 2021

Majcher P, Buczaj A, Buczaj M. 2015. Evaluation of influence of stretching therapy and ergonomic factors on postural control in patients with chronic nonspecific low back pain. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*22(1): 142–146. doi: 10.5604/12321966.1141384

National Institute for Health and Care Excellence (NICE). 2016. Low back pain and sciatica in over 16s: assessment and management. United Kingdom: NICE Guidelines. nice.org.uk

Samara D. 2007. Nyeri musculoskeletal pada pekerja dengan posisi pekerjaan statis. *UniversaMedicina*. Vol 26, No 3

Yue, P., Liu, F dan Li. L. 2012. Neck and shoulder pain and low back pain among school teachers in China, prevalence and risk factors. *BMC Public Health* 2012 12:789.