

## SOSIALISASI PENCEGAHAN LOW BACK PAIN PADA PEGAWAI

Rezky Amaliah Usman, Dessy Annisa Perdana, Rifani Audhina Sari, M. Argi Gymnastiar,  
Rizky Dini Utami

ITKES Wiyata Husada Samarinda

*\*e-mail: rezkyamalia@ymail.com*

**Abstrak:** Artikel ini mengangkat tentang sosialisasi pencegahan Low Back Pain pada pegawai. Faktanya, warga kota Samarinda masih kurang memahami tentang nyeri punggung bawah atau Low Back Pain dan penyebabnya, kurangnya pengetahuan peserta tentang cara mencegah gangguan Low Back Pain dan pengetahuan peserta tentang posisi yang baik ketika melakukan suatu pekerjaan. Low Back Pain atau LBP merupakan nyeri pinggang yang sangat sering dikeluhkan dan dirasakan oleh kebanyakan orang dan diperkirakan sekitar 80% dari masyarakat modern selama kehidupan aktifitasnya merasakan nyeri pinggang. Merujuk pada itu, apa yang ditulis disini merupakan suatu upaya pencegahan dilingkungan kerja melalui sosialisasi pencegahan low back pain pada pegawai.

**Kata Kunci:** Sosialisasi, Promotif dan Preventif, Nyeri Punggung Bawah

**Abstract :** This article raises about the socialization of Low Back Pain prevention to employees. In fact, Samarinda residents still lack understanding about low back pain and its causes, participants' lack of knowledge about how to prevent low back pain and participants' knowledge about a good position when doing a job. Low Back Pain is pain that is very often complained of and felt by most people and it is estimated that around 80% of modern society during their life activities feel low back pain. Referring to that, what is written here is an effort to prevent the work environment through the dissemination of prevention of low back pain to employees.

**Key word :** Socialization, Promotive and Preventive, Low Back Pain

### Pendahuluan

Semakin pesatnya perkembangan Teknologi di Indonesia, salah satu upaya untuk meningkatkan pembangunan diperlukan Sumber Daya Masyarakat yang sehat sehingga mampu memenangkan persaingan yang semakin ketat. Sumber daya manusia yang berkualitas memberikan pengaruh yang sangat baik apabila dimanfaatkan dengan sebaikbaiknya” (Pelalawan, Yusni, & Sari, n.d.). Sumber Daya Masyarakat yang cukup berkualitas jika mengalami masalah kesehatan dapat menurunkan produktifitas kerja. Salah satu masalah yang bisa menurunkan produktivitas kerja adalah Low Back Pain. Low Back Pain adalah “sindroma klinik yang ditandai dengan gejala utama nyeri atau perasaan lain yang tidak enak di daerah tulang punggung bagian bawah” (Basuki, 2009).

World Health Organization (WHO) membuat defenisi universal yang menyatakan bahwa pengertian sehat adalah suatu keadaan kondisi fisik, mental, dan kesejahteraan sosial yang merupakan satu kesatuan dan bukan hanya bebas dari penyakit atau kecacatan”(Chandra, 2006). Kondisi tubuh yang sehat merupakan salah satu bagian terpenting dalam menjalani kehidupan, hal ini sangat berpengaruh terhadap seseorang dalam menjalani hidupnya secara produktif baik sosial maupun ekonomis. Agar kondisi itu dapat tercapai maka pentingnya kesadaran individu tersebut untuk peduli dan menjaga kesehatan dengan memperhatikan pola makan, kebersihan makanan dan kebersihan lingkungan sekitar”(Dorce, 2012). (Nyeri pinggang adalah “keluhan yang sangat sering dirasakan oleh kebanyakan orang dan diperkirakan 80% dari semua orang masyarakat modern selama kehidupan aktifitasnya dan merasakan nyeri pinggang”(Fahrurrazi, 2012).

### Metode

Metode yang digunakan adalah Dilakukan pemaparan materi kepada peserta yang mengikuti kegiatan ini dengan tahapan sebagai berikut:

- a. Persiapan
  1. Kegiatan survei tempat pengabdian masyarakat di desa binaan kelurahan air hitam.
  2. Permohonan izin kegiatan pengabdian masyarakat kepada lurah desa binaan kelurahan air hitam..
  3. Pengurusan administrasi (surat-menyerurat).
  4. Persiapan alat dan bahan serta akomodasi.
- b. Pelaksanaan  
Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada 17-19 maret di SMA Negeri 1 Samarinda, Samarinda. Physio (Pengabdi) menjelaskan tentang edukasi pencegahan Low Back Pain.

### Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada 17-19 maret di SMA Negeri 1 Samarinda, Samarinda

#### a. Karakteristik Peserta

Jumlah peserta kegiatan ini diikuti oleh 50 orang

Respon Peserta

Peserta belum tahu tentang pencegahan dan penanganan Low Back Pain.

#### b. Dampak

Dampak kegiatan ini adalah sebagai berikut:

1. Peserta mengetahui edukasi kesehatan untuk mencegah Low Back Pain.
2. Menarik minat peserta untuk meningkatkan aktivitas untuk mencegah dan mengurangi gangguan Low Back Pain.

3. Terjadinya peningkatan pemahaman materi mengenai pencegahan Low Back Pain.

### Dokumentasi



### Kesimpulan

Salah satu penyebab kurangnya pemahaman mengenai masyarakat yang masih menganggap remeh posisi yang baik saat duduk maupun saat sedang beraktivitas, padahal dengan melakukan posisi yang baik saat beraktivitas dapat menurunkan risiko terjadinya *Low Back Pain*. Maka dari itu dilaksanakan upaya promotif yang dilakukan oleh dosen fisioterapi ITKES Wiyata Husada Samarinda agar meningkatkan pemahaman secara luas mengenai pencegahan *Low Back Pain* fisioterapi.

### Rekomendasi

Bagi peserta diharapkan untuk lebih peduli lagi dan tidak menganggap remeh permasalahan dari nyeri punggung bawah serta dengan kita menjaga pola gerak atau postur yang baik dapat menurunkan risiko terjadinya *Low Back Pain*. Menjaga postur tubuh untuk tetap sehat dapat menurunkan risiko terjadinya *Low Back Pain*.

### Referensi

- Pemerintahan Kabupaten Banrul Dinas Kesehatan (2021), '*Pentingnya Menjaga Pola Hidup Sehat Selama Masa Pandemi*'.
- Kurniawati K.R.A, et all (2020), '*Sosialisasi Hidup Sehat di Tengah Wabah Virus Corona*' JPMB: Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Berkaraktere-ISSN2622-6928 | p-ISSN 2622-5387