

Penyuluhan Penanganan Nyeri Punggung Bawah Pada Guru Sekolah Dasar

Wahyu Tri Sudaryanto*¹, Maulidya², Nabila Nur Afifah Fitri³, Evi Oktaviani⁴, Cindy Kartika Arimbi⁵, Achmad Kukuh⁶

^{1,2,3,4,5,6}Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta
*e-mail: wts831@ums.ac.id¹, j120211110@student.ums.ac.id², j120211237@student.ums.ac.id³, j120211265@student.ums.ac.id⁴, j120211104@student.ums.ac.id⁵, j120211266@student.ums.ac.id⁶

Abstrak

Nyeri punggung bawah menjadi salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi di masyarakat. Nyeri punggung bawah disebabkan oleh kurangnya perhatian masyarakat terhadap postur tubuh yang benar ketika bekerja. Tujuan dari penyuluhan penanganan nyeri punggung bawah adalah untuk membantu meningkatkan pemahaman tentang penanganan nyeri punggung bawah sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Metode kegiatan adalah dengan memberikan materi beserta demonstrasi latihan tentang penanganan nyeri punggung bawah terhadap 8 orang guru di SDN 009 Tambusai. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa guru memiliki pengetahuan yang rendah terkait penanganan nyeri punggung bawah. Dari penyuluhan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa guru mengetahui penanganan nyeri punggung bawah dengan cara memperhatikan postur duduk dan latihan.

Kata kunci: nyeri punggung bawah, postur duduk, latihan peregangan

Abstract

Low back pain is a health problem that often occurs in society. Low back pain is caused by a lack of public attention to correct posture when working. The purpose of the low back pain counseling is to increase understanding of low back pain care so it can improve the quality of life. The activity method are provide material accompanied by a demonstration of low back pain handling exercise to 8 teachers at SDN 009 Tambusai. The results of this activity indicate that teachers have low knowledge regarding the management of low back pain. From the counseling that has been done, it can be concluded that the teachers know the management of the low back pain by paying attention to sitting posture and exercises.

Keywords: low back pain, sitting posture, stretching exercise

1. PENDAHULUAN

Sejak pandemi *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19) melanda Indonesia dan diberlakukannya masa darurat COVID-19 pada 16 Maret 2020 memberikan dampak besar pada sistem pembelajaran untuk menghambat penyebaran COVID-19. Sekolah di Indonesia menerapkan proses belajar mengajar dengan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Teknologi sebagai media pembelajaran sangat berperan penting dalam proses tersebut seperti penggunaan komputer, *handphone*, laptop, tablet dan lainnya.

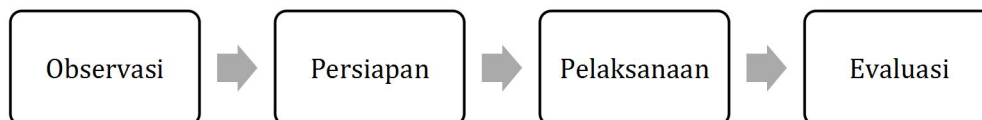
Dengan durasi yang cukup lama saat berlangsungnya Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) ini mengharuskan guru untuk duduk lebih lama didepan layar komputer atau laptop tanpa memperhatikan postur. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (In et al., 2021) menyatakan bahwa tekanan mekanis pada tulang belakang akan meningkat apabila lordosis lumbar menghilang saat duduk sehingga terjadi kontraksi isometris pada otot-otot utama dan membuat otot daerah punggung bawah bekerja sebagai penahan beban utama. Ketika otot punggung bawah bekerja sebagai penahan beban utama maka akan menyebabkan kontraksi yang berlebihan sehingga mengalami nyeri pada area tersebut. Hal tersebut membuktikan pentingnya pengetahuan postur duduk yang baik dan benar untuk mengurangi nyeri punggung bawah (Urits et al., 2019). Terdapat 58-84% kasus nyeri punggung bawah yang menjadi

penyebab kecacatan jangka panjang terbesar di seluruh dunia (Purnamasari, 2010). Terdapat sekitar 33% kasus nyeri punggung bawah yang bersifat persistensi dengan prevalensi terjadinya nyeri punggung bawah di negara berkembang dan setiap tahunnya mengalami peningkatan sekitar 15-45% (Ehrlich, 2003).

Penanganan nyeri punggung bawah dapat dilakukan mulai dari perubahan *lifestyle* yang sederhana seperti aktif bergerak, belajar memperbaiki postur tubuh saat duduk dan menjaga berat badan yang ideal (Aeni & Faudiah, 2019). Untuk mencapai perubahan *lifestyle* yang baik tersebut perlu banyak wawasan terkait pemahaman dan penanganan nyeri punggung bawah maka perlu adanya penyuluhan kepada guru agar dapat mengetahui bagaimana cara penanganan nyeri punggung bawah sehingga dapat melakukan pekerjaan dengan optimal.

2. METODE

Pengabdian masyarakat ini merupakan penyuluhan yang dilakukan di SDN 009 Tambusai. Penyuluhan ini diberikan kepada 8 guru yang bekerja di SDN 009 Tambusai. Penyuluhan ini dilaksanakan pada 16 Desember 2021. Pelaksanaan penyuluhan ini diawali dengan perkenalan, pengisian kuesioner dan pembagian *flyer*, selanjutnya penjelasan materi serta demonstrasi latihan *bridging*, *cat camel* dan *child' pose* secara langsung kepada guru. Materi penyuluhan yang diberikan berkaitan dengan penyebab dan penanganan nyeri punggung bawah serta posisi duduk yang benar. Evaluasi dari penyuluhan ini diukur dari tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan dengan memberikan kuesioner yang dimodifikasi dari *Low Back Knowledge Questionnaire* (Maciel et al., 2009). Kuesioner yang dimodifikasi ini disesuaikan dengan materi yang disampaikan oleh peneliti. Kuesioner ini terdiri dari 15 pertanyaan dengan setiap pertanyaan memiliki 2 jawaban yaitu 'tahu' dan 'tidak tahu'. Berdasarkan banyaknya 2 jawaban ini dapat dijadikan bahan evaluasi keberhasilan penyampaian materi penyuluhan pada tingkat *understand* menurut *Bloom's Taxonomy*.



Gambar 1. Kerangka Pelaksanaan Kegiatan

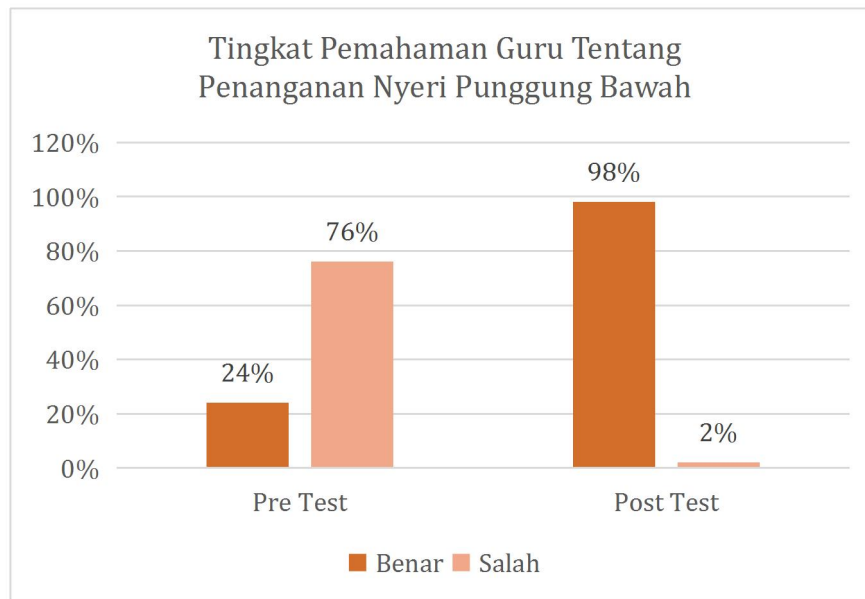
3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Terganggunya aktivitas sehari-hari karena adanya nyeri punggung bawah merupakan masalah yang banyak terjadi. Postur duduk yang salah dalam durasi yang lama merupakan penyebab dari rasa nyeri punggung bawah (In et al., 2021). Kurangnya perhatian dan pengetahuan tentang cara penanganan yang tepat serta kesalahan posisi atau postur saat duduk mengakibatkan lebih seringnya terjadi nyeri punggung bawah secara berulang (Patrianigrum, 2015).

Penyuluhan penanganan nyeri punggung bawah pada guru SDN 009 Tambusai dilakukan pada tanggal 16 Desember 2021. Materi yang diberikan berupa pemahaman dan penanganan tentang nyeri punggung bawah serta posisi duduk yang benar. Pemateri memberikan pertanyaan sebelum memberikan penyuluhan untuk mengukur dan memberikan pertanyaan yang sama sesudah kegiatan demonstrasi latihan sebagai bahan evaluasi tingkat pemahaman guru.

Perilaku seseorang didasari oleh pemahaman akan pengetahuan sehingga untuk merubah kualitas hidup seseorang harus memiliki pengetahuan yang luas (Sudaryanto, 2018). Berdasarkan hal tersebut, penyuluhan ini diharapkan dapat menambah pengetahuan akan penanganan nyeri punggung bawah pada guru di SDN 009 Tambusai sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Berdasarkan data diketahui bahwa tingkat pemahaman guru

mengalami peningkatan setelah mengikuti penyuluhan dibandingkan sebelumnya. Secara keseluruhan terdapat peningkatan jumlah jawaban yang benar dan penurunan jumlah jawaban yang salah menunjukkan efisiensi dari penyuluhan ini dalam meningkatkan pemahaman guru.



Gambar 2. Tingkat Pemahaman Guru Tentang Penanganan Nyeri Punggung Bawah (Pre & Post Test)

Gambar diatas menunjukkan adanya perubahan tingkat pemahaman para peserta penyuluhan. Pada saat pre test untuk kategori benar sebanyak 24% dan kategori salah sebanyak 76%. Hasil pemahaman pada saat post test untuk kategori benar sebanyak 98% dan kategori salah sebanyak 2%.



Gambar 3. Kegiatan Penyuluhan di SDN 009 Tambusai

Penyuluhan dilakukan dengan pemberian materi yang dilanjutkan dengan demonstrasi tentang penanganan nyeri punggung bawah berupa *stretching exercise* yang bermanfaat dalam mengurangi ketegangan pada otot penopang tulang belakang, meningkatkan *range of motion* dan mobilitas sehingga mengurangi nyeri punggung bawah (Owen et al., 2020). Pengaruh posisi duduk dengan durasi duduk berkaitan dengan pekerjaan guru juga sangat berkorelasi dengan munculnya nyeri punggung bawah sehingga posisi duduk yang benar sangat penting. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Bontrup et al., 2019) menyatakan bahwa pemahaman mengenai posisi duduk yang benar dapat mengurangi *functional disability* yang disebabkan nyeri punggung bawah.

Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan ini terdapat peningkatan pengetahuan guru terkait pemahaman dan penanganan nyeri punggung bawah serta posisi duduk yang benar. Penyuluhan ini diharapkan dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari.

4. KESIMPULAN

Dengan diadakannya kegiatan penyuluhan tentang penanganan nyeri punggung bawah pada guru dapat meningkatkan pemahaman guru mengenai pemahaman dan penanganan nyeri punggung bawah serta posisi duduk yang benar sehingga dapat mengurangi keluhan dengan mengimplementasikan pemahaman yang didapatkan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada pihak SDN 009 Tambusai, Kabupaten Rokan Hulu tempat dilaksanakannya kegiatan ini. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada pengelola Program Fisioterapi Ahli Jenjang Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah membantu dan memfasilitasi kegiatan penyuluhan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Aeni, H. F., & Faudiah, R. (2019). Penyuluhan Posisi Kerja Duduk Dalam Mengurangi Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Pengrajin Batik Tulis. *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (JPHI)*, 1(2), 46. <https://doi.org/10.30644/jphi.v1i2.191>
- [2]. Bontrup, C., Taylor, W. R., Fliesser, M., Visscher, R., Green, T., Wippert, P. M., & Zemp, R. (2019). Low back pain and its relationship with sitting behaviour among sedentary office workers. *Applied Ergonomics*, 81(July), 102894. <https://doi.org/10.1016/j.apergo.2019.102894>
- [3]. Ehrlich, G. E. (2003). Low back pain. *Bulletin of the World Health Organization*, 81(9), 671–676.
- [4]. In, T. S., Jung, J. H., Jung, K. S., & Cho, H. Y. (2021). Effects of the Multidimensional Treatment on Pain, Disability, and Sitting Posture in Patients with Low Back Pain: A Randomized Controlled Trial. *Pain Research and Management*, 2021. <https://doi.org/10.1155/2021/5581491>
- [5]. Maciel, S. C., Jennings, F., Jones, A., & Natour, J. (2009). The development and validation of a low back pain knowledge questionnaire - LKQ. *Clinics*, 64(12), 1167–1175. <https://doi.org/10.1590/S1807-59322009001200006>
- [6]. Owen, P. J., Miller, C. T., Mundell, N. L., Verswijveren, S. J. J. M., Tagliaferri, S. D., Brisby, H., Bowe, S. J., & Belavy, D. L. (2020). Which specific modes of exercise training are most effective for treating low back pain? Network meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 54(21), 1279–1287. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100886>
- [7]. Patrianigrum, M. (2015). Prevalence and Risk Factors of Lower Back Pain in the Anesthesiology Workplace in Dr. Hasan Sadikin General Hospital Bandung. *Jurnal Anestesi Perioperatif [JAP]*, 3(1), 47–56.
- [8]. Purnamasari, H. (2010). Overweight sebagai faktor resiko low back pain pada pasien Poli Saraf RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto. *Mandala of Health*, 4, 26–32.
- [9]. Sudaryanto, W. T. (2018). Biopsychosocial Factors Affecting Functional Disability and Depression in Patients with Osteoarthritis in Surakarta, Central Java. *Journal of Epidemiology and Public Health*, 03(02), 292–306.

<https://doi.org/10.26911/jepublichealth.2018.03.02.08>

- [10]. Urits, I., Burshtein, A., Sharma, M., Testa, L., Gold, P. A., Orhurhu, V., Viswanath, O., Jones, M. R., Sidransky, M. A., Spektor, B., & Kaye, A. D. (2019). Low Back Pain, a Comprehensive Review: Pathophysiology, Diagnosis, and Treatment. *Current Pain and Headache Reports*, 23(3), 1-10. <https://doi.org/10.1007/s11916-019-0757-1>