

EFFORTS TO PREVENT LOW BACK PAIN IN SKEWER CRAFTSMEN IN BOTOSARI HAMLET, DUKUHMENCEK VILLAGE, JEMBER REGENCY **UPAYA PENCEGAHAN LOW BACK PAIN PADA PENGRAJIN TUSUK SATE DI DUSUN BOTOSARI DESA DUKUHMENCEK KABUPATEN JEMBER**

Retno Ayu Purwaningsih¹, Indriyani Oktavia Masturi², Dyah Fita Nuraini³, Antony Pradana⁴, Safira Bibi⁵, Dwi Agustin⁶, Sri Wahyuni Adriani^{*7}

^{1,2,3} Department of Nursing, Universitas Muhammadiyah Jember, Indonesia

Email: retnoayuu42@gmail.com¹, indrimasturi24@gmail.com², dyahfita02@gmail.com³,
antonipradana007@gmail.com⁴, safirabibi23@gmail.com⁵, 31.dwi.agustin@gmail.com⁶,
sriwahyuni@unmuhjember.ac.id^{*7}

*Penulis koresponden

NO WhatsApp Aktiv Penulis (Wajib di isi): **081234567890**

Recieve: 17 April 2024

Reviewed: 28 May 2024

Accepted: 17 June 2024

Abstract: *Low back pain (LBP) is pain felt in the lower back. This is not a disease or diagnosis for a specific disease, but rather a term for pain felt in that anatomical area with varying durations of pain. Low back pain can result from improper work positions or loads on the spine that are three times heavier than standing positions. The problem of low back pain due to prolonged sitting is now a common phenomenon. Skewer craftsmen are at risk of Low Back Pain because their jobs require sitting for long periods. This counseling activity aims to enable skewer craftsmen to know and understand how to prevent Low Back Pain. The material presented includes understanding, causes, signs and symptoms, and prevention of Low Back Pain. The evaluation was carried out by providing pretest and posttest consisting of the same 10 questions to respondents to measure the level of knowledge before and after counseling. The pretest and posttest results showed an increase in understanding in the skewer artisan community about Low Back Pain (LBP).*

Keyword: *Low Back Pain, Low Back Pain, Back Pain Prevention, Health Counseling*

Abstrak: Nyeri punggung bawah atau *low back pain* (LBP) adalah rasa sakit yang dirasakan di bagian bawah punggung. Ini bukanlah suatu penyakit atau diagnosis untuk penyakit tertentu, melainkan istilah untuk rasa sakit yang dirasakan di area anatomi tersebut dengan berbagai durasi nyeri yang berbeda-beda. Nyeri punggung bawah dapat terjadi akibat posisi kerja yang tidak benar atau beban pada tulang belakang yang tiga kali lebih berat dibandingkan dengan posisi berdiri. Masalah nyeri punggung bawah akibat duduk lama kini menjadi fenomena yang umum terjadi. Pengrajin tusuk sate berisiko mengalami *Low Back Pain* karena pekerjaan mereka mengharuskan duduk dalam waktu yang lama. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan agar para pengrajin tusuk sate dapat mengetahui dan memahami cara mencegah *Low Back Pain*. Materi yang disampaikan meliputi pengertian, penyebab, tanda dan gejala, serta pencegahan *Low Back Pain*. Evaluasi dilakukan dengan memberikan pretest dan posttest yang terdiri dari 10 pertanyaan yang sama kepada responden untuk mengukur tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan. Hasil pretest dan posttest menunjukkan adanya peningkatan pemahaman pada komunitas pengrajin tusuk sate mengenai *Low Back Pain* (LBP).

Keyword: Nyeri punggung bawah, Low Back Pain, Pencegahan nyeri punggung, Penyuluhan kesehatan



PENDAHULUAN

Low Back Pain (LBP) atau nyeri punggung bawah (NPB) adalah keluhan yang sering ditemui dan umum terjadi di masyarakat. Hampir setiap orang pernah mengalami *Low Back Pain* dalam hidupnya. *Low Back Pain* merupakan salah satu gangguan muskuloskeletal yang dapat menurunkan produktivitas kerja (Shabarina et al., 2022). Jumlah kasus nyeri punggung bawah sangat bervariasi dari tahun ke tahun di seluruh dunia, dengan angka kejadian antara 15-45%. Menurut WHO (Anggraika et al., 2019), 33% penduduk di negara berkembang mengalami nyeri persisten. Sekitar 17,3 juta orang di Inggris menderita nyeri punggung bawah, dan dari jumlah tersebut, sekitar 1,1 juta orang mengalami kelumpuhan akibat sakit punggung. Di Amerika, 26% orang dewasa melaporkan mengalami sakit punggung setidaknya satu hari dalam 3 bulan terakhir (Novisca et al., 2021). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018), prevalensi penyakit muskuloskeletal di Indonesia yang pernah didiagnosis oleh tenaga kesehatan adalah 11,9%, dan berdasarkan diagnosis atau gejala, prevalensinya adalah 24,7%. Jumlah pasti penderita nyeri punggung bawah di Indonesia tidak diketahui, namun diperkirakan antara 7,6% hingga 37%.

Menurut Kemenkes (2019), *low back pain* (LBP) adalah rasa nyeri yang dirasakan pada daerah punggung bawah, lebih tepatnya di antara sudut iga paling bawah hingga sacrum. Nyeri punggung lumbosakral aksial mengacu pada nyeri di daerah lumbal atau vertebra L1-L5, serta tulang belakang sakral (Sudaryanto et al., 2022). Nyeri punggung bawah atau *low back pain* (LBP) bukanlah penyakit atau diagnosis penyakit tertentu, melainkan istilah untuk menggambarkan nyeri yang dirasakan di area anatomi tersebut dengan variasi durasi yang berbeda-beda (Amalia, 2019). Penyebab nyeri punggung bawah bisa beragam, termasuk gangguan muskuloskeletal, gangguan psikis, atau kurangnya aktivitas fisik. Nyeri punggung bawah sering disebabkan oleh postur kerja yang salah dan beban pada tulang belakang yang tiga kali lebih berat dibandingkan saat berdiri. Masalah nyeri punggung bawah akibat duduk lama kini menjadi fenomena yang sering terjadi. Duduk dengan posisi yang salah dalam waktu lama dapat menyebabkan otot punggung tegang dan merusak jaringan lunak di sekitarnya. Penyebab nyeri pinggang seringkali dapat diidentifikasi melalui riwayat kesehatan pasien dan pemeriksaan fisik. Penderita biasanya mengeluhkan rasa tidak nyaman pada otot tulang belakang, dan nyeri dapat menjalar dari bokong hingga paha (Urits. L, et al., 2019)

Penyakit akibat kerja adalah kondisi yang dialami oleh pekerja yang berkaitan dengan pekerjaan mereka, mencakup faktor risiko dari lingkungan kerja, peralatan, bahan yang digunakan, proses produksi, metode kerja, dan hasil produksi (Widiyanto, 2023). Salah satu penyakit akibat kerja yang menjadi masalah kesehatan umum di seluruh dunia dan mempengaruhi hampir semua orang adalah nyeri punggung bawah atau *Low Back Pain* (Anulus et al., 2023)..

Sebelum penyuluhan dilakukan, mahasiswa Profesi Ners telah melakukan diagnosis komunitas pada pengrajin tusuk sate di Dusun Botosari, Desa Dukuhmencek. Sebanyak 15 pengrajin tusuk sate di Dusun Botosari, Desa Dukuhmencek dilibatkan sebagai responden. Semua responden adalah perempuan dengan rentang usia terbanyak antara 20-72 tahun, dan mayoritas memiliki riwayat pendidikan terakhir SD sebanyak 7 orang (47%). Hasil analisis menunjukkan bahwa faktor pekerjaan (beban kerja, posisi kerja, durasi kerja) berpengaruh terhadap kejadian *Low Back Pain*. Diperlukan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada edukasi tentang cara mengurangi nyeri *Low Back*

Pain kepada kelompok yang berisiko tinggi serta menjelaskan faktor pencetus untuk mencegah terjadinya Low Back Pain pada anggota komunitas pengrajin tusuk sate di Dusun Botosari, Desa Dukuhmencek.

METODE KEGIATAN

Kegiatan pengabdian masyarakat pada komunitas ini berupa penyuluhan atau edukasi mengenai Low Back Pain kepada komunitas pengrajin tusuk sate. Sebelum pelaksanaan penyuluhan, kami melakukan beberapa tahapan terlebih dahulu pada bulan Maret 2024, di antaranya survei, observasi, dan perizinan dengan pihak komunitas yang akan menjadi responden kegiatan ini. Pada tahap ini, kami memilih komunitas pengrajin tusuk sate yang tepat untuk melaksanakan penyuluhan dengan beberapa pertimbangan serta menganalisis permasalahan yang paling sering dialami oleh responden.

Setelah tahapan tersebut dilalui, kami melaksanakan penyuluhan pada hari Senin, 18 Maret 2024, menggunakan metode ceramah dan media poster yang efektif serta mudah dimengerti oleh responden. Materi yang disampaikan mencakup pengertian, penyebab, tanda dan gejala, serta pencegahan Low Back Pain. Pertanyaan berupa pretest dan posttest dengan 10 pertanyaan yang sama diberikan untuk mengukur tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah penyuluhan.

Setelah penyuluhan, kami melanjutkan dengan sesi tanya jawab untuk memastikan semua peserta memahami materi yang telah disampaikan. Kami juga memberikan contoh latihan fisik sederhana yang bisa dilakukan di rumah untuk mencegah Low Back Pain. Selain itu, kami menyebarkan brosur informasi sebagai panduan bagi para peserta untuk mengingat kembali poin-poin penting dari penyuluhan.

Pada akhir kegiatan, kami melakukan evaluasi menyeluruh terhadap pelaksanaan penyuluhan dengan mengumpulkan umpan balik dari para peserta. Evaluasi ini bertujuan untuk menilai efektivitas metode yang digunakan dan mendapatkan saran untuk perbaikan penyuluhan di masa mendatang. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman dan kesadaran peserta mengenai pencegahan dan penanganan Low Back Pain, yang diharapkan dapat diaplikasikan dalam aktivitas sehari-hari mereka.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan ini berfokus pada kasus *Low Back Pain* (LBP) yang dilaksanakan pada komunitas pengrajin tusuk sate. Acara ini diadakan pada hari Senin, 18 Maret 2024, pukul 10.00 WIB dan dihadiri oleh 15 orang pengrajin tusuk sate. Dalam kegiatan ini, dilakukan asesmen awal (*pretest*) tentang pengetahuan mengenai *Low Back Pain* dengan 10 pertanyaan. Setelah itu, materi edukasi mengenai penyebab, tanda dan gejala, serta pencegahan Low Back Pain disampaikan. Setelah pemaparan materi selesai, dilanjutkan dengan evaluasi pengetahuan (*posttest*) menggunakan pertanyaan yang sama dengan pretest.



Gambar 1. Pemberian Edukasi Mengenai *Low Back Pain*

Tabel 1.1 Persentase *pre-test* pengetahuan tentang *Low Back Pain*

Tingkat Pengetahuan	Responden	Persentase
Rendah (skor 0-65)	9 orang	60%
Cukup (skor 70-80)	6 orang	40%
Tinggi (skor 85-100)	-	-
Total	15 orang	100%

Berdasarkan asesmen pengetahuan tentang *Low Back Pain* pada anggota komunitas yang dilakukan menggunakan kuesioner sebelum penyuluhan, diperoleh hasil bahwa 6 orang (40%) memiliki pengetahuan dalam kategori cukup, 9 orang (60%) memiliki pengetahuan dalam kategori rendah, dan tidak ada yang memiliki pengetahuan dalam kategori tinggi. Data dari asesmen awal ini digunakan sebagai data *pre-test*. Hasil asesmen awal menunjukkan bahwa mayoritas anggota komunitas pengrajin tusuk sate memiliki pengetahuan dalam kategori rendah. Hal ini perlu ditingkatkan, mengingat *Low Back Pain* adalah salah satu penyakit dengan prevalensi cukup tinggi baik di Indonesia maupun di dunia. Langkah berikutnya adalah memberikan edukasi dan penyuluhan kepada komunitas. Kegiatan ini dilakukan dengan metode ceramah menggunakan media poster. Setelah proses ceramah selesai, kegiatan dilanjutkan dengan evaluasi (*post-test*).

Tabel 1.2 Persentase *post-test* pengetahuan tentang *Low Back Pain*

Tingkat Pengetahuan	Responden	Persentase
Rendah (skor 0-65)	-	-
Cukup (skor 70-80)	7 orang	47%
Tinggi (skor 85-100)	8 orang	53%
Total	15 orang	100%

Berdasarkan evaluasi pengetahuan tentang *Low Back Pain* pada anggota komunitas yang dilakukan menggunakan kuesioner setelah penyuluhan, diperoleh hasil bahwa 8 orang (53%) memiliki pengetahuan dalam kategori tinggi dan 7 orang (47%) memiliki pengetahuan dalam kategori cukup. Data dari proses evaluasi ini digunakan sebagai data *post-test*, sehingga dapat disimpulkan bahwa mayoritas anggota komunitas memiliki pengetahuan dalam kategori tinggi dan mengalami peningkatan.

Kegiatan penyuluhan ini memberikan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan anggota komunitas pengrajin tusuk sate mengenai Low Back Pain. Berikut beberapa dampak positif yang dapat disimpulkan dari hasil penyuluhan:

1. Peningkatan Pengetahuan: Hasil post-test menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan, dimana 53% responden kini memiliki pengetahuan dalam kategori tinggi dan 47% dalam kategori cukup. Sebelumnya, 60% responden berada dalam kategori pengetahuan rendah, dan tidak ada yang memiliki pengetahuan tinggi.
2. Kesadaran Akan Pencegahan: Dengan adanya penyuluhan ini, para pengrajin tusuk sate menjadi lebih sadar akan pentingnya pencegahan Low Back Pain, termasuk postur kerja yang benar dan pentingnya melakukan latihan fisik secara rutin.
3. Penggunaan Metode Interaktif: Metode ceramah yang disertai dengan media poster terbukti efektif dan mudah dipahami oleh responden, sehingga mempermudah penyampaian informasi yang kompleks menjadi lebih sederhana dan menarik.
4. Umpan Balik Positif: Evaluasi dan umpan balik dari peserta menunjukkan bahwa penyuluhan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga memberikan mereka alat dan teknik yang praktis untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk mencegah Low Back Pain.

Dengan demikian, penyuluhan ini tidak hanya berhasil meningkatkan pengetahuan, tetapi juga berpotensi meningkatkan kualitas hidup para pengrajin tusuk sate dengan cara mencegah terjadinya Low Back Pain di masa mendatang.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sudaryanto et al. (2022) yang menyatakan bahwa berdasarkan evaluasi pengetahuan tentang *Low Back Pain* pada pengurus PKK di Makam Haji menggunakan kuesioner setelah penyuluhan, diperoleh hasil bahwa 2 orang (29%) memiliki pengetahuan cukup dan 5 orang (71%) memiliki pengetahuan tinggi. Selain itu, penelitian oleh Yulia Dewi et al. (2022) menyatakan bahwa berdasarkan hasil post-test, diperoleh persentase 56% pengetahuan cukup, 44% baik, dan 0% kurang. Dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan pengetahuan responden tentang Low Back Pain (LBP) setelah dilakukan penyuluhan.

KESIMPULAN

Low Back Pain atau nyeri punggung bawah adalah sensasi tidak nyaman yang terasa di bagian bawah punggung disertai dengan rasa sakit yang merambat hingga ke kaki. Penyuluhan mengenai *Low Back Pain* memiliki dampak yang positif dalam meningkatkan pemahaman terhadap penyakit tersebut pada pengrajin tusuk sate. Berdasarkan kegiatan yang telah dilaksanakan pada hari Senin, 18 Maret 2024, dengan partisipasi 15 responden dari komunitas pengrajin tusuk sate Dusun Botosari, Desa Dukuhmencek, dapat disimpulkan bahwa kegiatan tersebut sukses dilakukan. Melalui penyuluhan yang mengadopsi metode ceramah dengan menggunakan media poster, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan baik di kalangan mahasiswa maupun masyarakat umum, dengan harapan dapat mencegah terjadinya *Low Back Pain* (LBP) di masa mendatang. Setelah penyuluhan dilakukan, diharapkan komunitas pengrajin tusuk sate dapat melanjutkan latihan secara rutin sebagai langkah pencegahan, mengingat *Low Back Pain* dapat terjadi kapan saja dan di mana saja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada dosen pengampu mata kuliah Keperawatan Komunitas, Ibu Ns. Sri Wahyuni Adriani, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom, atas arahan dan masukan yang diberikan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini. Selain itu, juga terima kasih kepada pengrajin tusuk sate yang telah memberikan izin dan berpartisipasi dalam kegiatan penyuluhan ini..

DAFTAR PUSTAKA

Amalia, S. B. (2019). Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan *Low back pain* Pada Pekerja Pembuat Tusuk Satai Di Desa Dago Kecamatan Parungpanjang Kabupaten Bogor Tahun 2019. *Promotor*, 2(6), 495. <https://doi.org/10.32832/pro.v2i6.3140>

- Anggraika P, Apriani A, Pujianan D. 2019. Hubungan Posisi Duduk Dengan Kejadian Low Back Pain Pada Pegawai Stikes. *Jurnal'Aisyiyah Medika*. Vol. 4(1).
- Anulus, Ayu, et al. "Sosialisasi Pencegahan Dan Penanganan Nyeri Punggung (Low Back Pain) Pada Pedangan Satai Bulayak Di Daerah Wisata Suranadi." *Jurnal Pengabdian. Komunitas* 2.02 (2023): 6-11.
- Back, L., 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). OTHER PAIN (A. KAYE AND N. VADIVELU, SECTION EDITORS) and Treatment. 1–10. <https://doi.org/10.1007/s11916-019-0757-1>
- Dewi, Yulia, et al. "Manajemen Edukasi Terhadap Pencegahan Low Back Pain (LBP) pada Ikatan Keluarga Madrasah Raudatul Ulum Surakarta." *Jurnal Pengabdian Masyarakat* 1.2 (2022): 149-154.
- Kementerian Kesehatan RI. 2019. IndoDatin K3. Pusat Data dan Informasi (online) diakses dari <https://pusdatin.kemkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/infodatin/Infodatin-K3.pdf> pada 9 Januari 2021
- Novisca et al 2021. Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Nelayan. *Indones J Public Heal Community Med*. 2021;2(1):21–6.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf – Diakses Agustus 2018.
- Shabarina, Nurvadhanti Intan, et al. "Penyuluhan Low Back Pain pada Komunitas Ibu-Ibu PKK di Dusun II Makam Haji, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Surakarta." *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 1.3 (2022): 100-105.
- Sudaryanto, Wahyu Tri, et al. "Penyuluhan Tentang Low Back Pain Pada Komunitas Motor “VARIO. SOC”." *Jurnal Pengabdian Masyarakat* 1.2 (2022): 110-114.
- Widiyanto, A., & Alviani, E. L. (2023). Implementasi Pemberian Sawi Putih Gulung Tahu “Saluhu “Sebagai Terapi Non Farmakologi Pencegahan Osteoporosis Di Dusun Ngablak, Kemuning, Nargoyoso Karanganyar. *Jurnal Pengabdian Komunitas*, 2(01), 8-15.