



Penyuluhan Fisioterapi Kasus *Low Back Pain* pada Komunitas Industri
Keramik Dinoyo Kota Malang

*Low Back Pain Physiotherapy Counseling in the Dinoyo Ceramic
Industry Community, Malang City*

Alfina Chintya Damayanti¹, Nurul Aini Rahmawati², Lina Sriyatun³

^{1,2,3} Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

Email : alfinacd@webmail.umm.ac.id¹, ainirahmawati@umm.ac.id²,
lina01karlos@gmail.com

Article History:

Received: Agustus 19, 2024;

Revised: September 30, 2024;

Accepted: Oktober 29, 2024; Online

Available: Oktober 31, 2024;

Keywords: *Low Back Pain
Physiotherapy Counseling,
Industrial Community, Dinoyo
Ceramics*

Abstract: *Low back pain (LBP) is a musculoskeletal disorder that is most often found in work activities (Anggraika et al., n.d.). The Directorate General of Health Services, Ministry of Health of the Republic of Indonesia (Kemenkes RI) reports that the prevalence of Low Back Pain (LBP) in Indonesia is 18%. This figure is based on patient visits from several hospitals, and around 3-17% of all LBP complaints occur in Indonesia (Hasby et al., n.d.). This outreach aims to increase the knowledge of Dinoyo ceramic workers about low back pain. This outreach activity includes explanation of the definition, causes, signs and symptoms, prevention, and exercises for LBP. The method of physiotherapy activities used is providing health promotion outreach and physiotherapy exercises carried out independently regarding low back pain. From the results of observations and interviews, several workers complained of lower back pain. It is hoped that this outreach activity can increase workers' knowledge regarding low back pain. The hope is that all ceramic industry workers in Malang City will gain knowledge and prevention about low back pain.*

Abstrak

Low back pain (LBP) ialah gangguan muskuloskeletal yang banyak dijumpai dalam kegiatan kerja (Anggraika et al., n.d.). Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) melaporkan bahwa prevalensi Low Back Pain (LBP) di Indonesia ialah 18%. Angka ini didasarkan pada kunjungan pasien dari sejumlah rumah sakit, dan sekitar 3-17% dari semua keluhan LBP terjadi di Indonesia (Hasby et al., n.d.). Penyuluhan ini bertujuan untuk menambah ilmu pengetahuan para pekerja keramik dinoyo tentang low back pain. kegiatan penyuluhan ini meliputi penjelasan definisi, penyebab, tanda dan gejala, pencegahan, dan latihan untuk LBP. Metode kegiatan fisioterapi yang digunakan adalah pemberian sosialisasi promosi kesehatan dan latihan fisioterapi yang dilakukan secara mandiri terkait low back pain. Dari hasil observasi dan wawancara ada beberapa pekerja mengeluhkan nyeri punggung bawah. Kegiatan penyuluhan ini diharapkan dapat menambah wawasan kepada para pekerja terkait low back pain. Harapannya adalah agar semua pekerja industri keramik di Kota Malang mendapatkan pengetahuan dan pencegahan tentang low back pain.

Kata Kunci : Penyuluhan Fisioterapi Low Back Pain , Komunitas Industri , Keramik Dinoyo

1. PENDAHULUAN

Pertumbuhan industri di Indonesia sangatlah pesat sehingga pertumbuhan ekonomi di Indonesia sangat berkembang. Salah satu daerahnya adalah di kampung keramik dinoyo. Industri keramik di kota malang berdiri pada tahun 1953, kemudian industri keramik dinoyo sempat ditutup dikarenakan mengalami stagnasi. Setelahnya industri keramik skala rumah tangga kemudian bermunculan dan tersebar di wilayah kelurahan Dinoyo dan Penanggungan. Salah satu nyeri yang paling sering terjadi di dunia adalah *Low back pain (LBP)*. *Low back*

pain (LBP) merupakan gangguan muskuloskeletal yang paling banyak dijumpai dalam aktivitas kerja (Anggraika et al., n.d.). Duduk dalam waktu yang lama, sikap duduk yang tidak ergonomis, postur tubuh yang tidak sesuai, terlalu banyak aktivitas, dan trauma adalah penyebab utama *low back pain* (LBP).

Direktorat Jenderal Pelayanan Kemenkes RI melaporkan bahwa prevalensi *Low Back Pain* (LBP) di Indonesia ialah 18%. Angka ini didasarkan pada kunjungan pasien dari sejumlah rumah sakit, dan sekitar 3-17% dari semua keluhan nyeri punggung bawah terjadi di Indonesia (Hasby et al., n.d.). Dalam bekerja para pekerja sangat rawan terkena nyeri punggung bawah dikarenakan duduk dengan durasi yang lama dan posisi tubuh yang tidak ergonomis saat bekerja. Namun, nyeri punggung lebih parah pada usia 30 hingga 60 tahun (Fitrianti et al., 2023). *Low back pain* memiliki gejala, seperti nyeri tiba-tiba pada tulang belakang, panas, dan nyeri. LBP biasanya terjadi ketegangan otot dibagian m.erector spine dan quadratus lumborum, bersama dengan rasa kaku di daerah punggung. Salah satu latihan yang dapat dilakukan untuk mengatasi ketegangan otot adalah stretching. Stretching dapat mengurangi nyeri dan menstabilkan bagian punggung bawah. Stretching juga dapat melatih otot menjadi kuat. Penyuluhan untuk mencegah dan meningkatkan pengetahuan tentang *Low Back Pain* (LBP) pada pekerja keramik dinoyo merupakan cara lain untuk mencegah LBP.

Berdasarkan observasi di industri keramik dinoyo pada tanggal 28 oktober 2024 terlihat pembuatan keramik dengan cara duduk dan berdiri, para pekerja akan duduk dengan posisi duduk yang membungkuk. Durasi duduk selama 1-2 jam dan dimulai dari pagi hingga sore. Industri keramik dinoyo diproduksi di belakang rumah pemilik dan area produksi kecil (Ardiansyah et al., 2023). Penyuluhan ini bertujuan untuk menambah ilmu pengetahuan para pekerja tentang definisi, penyebab, tanda dan gejala, pencegahan, dan latihan untuk LBP.

Penyuluhan ini memberikan pengetahuan kepada pekerja tentang penyebab nyeri punggung bawah dan cara mengatasi cedera secara mandiri setelah bekerja. Ini penting karena banyak pekerja yang mengabaikan penyebab dan kondisi nyeri punggung bawah. Kegiatan ini menunjukkan betapa pentingnya melakukan latihan mandiri setelah bekerja untuk mempercepat proses penyembuhan dan mencegah penyakit punggung bawah berulang.

2. METODE

Metode kegiatan fisioterapi yang digunakan adalah pemberian sosialisasi promosi kesehatan dan latihan fisioterapi yang dilakukan secara mandiri terkait *low back pain*. Media penyuluhan menggunakan poster tentang *low back pain*. Sebelum dilakukannya penyuluhan para pekerja diberikan quisioner (*Pretest*) tentang pengetahuan dan penanganan *low back pain*

secara mandiri. Setelah itu dilakukan penyuluhan dan diakhir sesi diberikan quisioner (*Post-test*). Hasil pretest dan post-test dibandingkan untuk mengetahui pemahaman atau keefektifan dari penyuluhan yang dilakukan. Setelah dilakukan hasil *pretest* dan *post-test* kami membagikan leaflet berisi materi tentang *low back pain* supaya mempermudah para pekerja untuk selalu mengingat terkait definisi, tanda gejala, penyebab, pencegahan, gerakan latihan ditempat kerja atau dirumah.

Kegiatan ini dilakukan di Industri Keramik Dinoyo, Jl. MT Haryono XI no 461 Dinoyo, Kota Malang, Jawa Timur pada hari senin tanggal 28 Oktober 2024. Untuk memulai kegiatan ini, mahasiswa profesi fisioterapi UMM memberikan pengenalan dan informasi tentang rencana penyuluhan *low back pain*. Materi yang disampaikan mencakup penjelasan tentang *low back pain*, penyebab, tanda dan gejala, latihan yang disarankan, dan pencegahan yang bisa dilakukan.

3. HASIL

Kegiatan penyuluhan *low back pain* disambut baik oleh 13 pekerja keramik dinoyo kota malang. Para pekerja sangat antusias mendengarkan penjelasan materi penyuluhan. Penyuluhan dengan memakai media poster dan membagikan leaflet sangat efektif karena mempermudah para pekerja memahami materi yang disampaikan, leaflet sangat membantu pekerja untuk mengingat dan mempermudah melakukan latihan secara mandiri. Setelah persentasi materi selanjutnya dilakukan sesi tanya jawab antara pekerja dan pemateri. Setelah sesi tanya jawab pekerja sangat senang karena mendapatkan pengetahuan baru. Berikut media penyuluhan berupa leaflet dan poster:





Gambar 1. Leaflet dan poster *low back pain*



Gambar 2. Penyuluhan tentang *low back pain*

Pada gambar 2 adalah kegiatan penyuluhan kepada para pekerja keramik dan mempraktikkan cara duduk yang baik dan benar agar terhindar dari nyeri punggung bawah. Pada kegiatan ini di lakukan edukasi kepada para pekerja kalau sudah terlalu lama duduk bisa dilakukan perenggangan.

Terdapat 5 pertanyaan, pertanyaan tentang apakah definisi low back pain?, apakah penyebab dari low back pain?, apa saja tanda gejala dari low back pain?, Bagaimana pencegahan dari penyakit low back pain?, dan Bagaimana terapi latihan dari low back pain?.

Tabel. 1 Pretest dan Postest

No	Pretest		Postest	
	Paham	Tidak paham	Paham	Tidak paham
1	2	11	13	0
2	2	11	13	0
3	0	13	13	0
4	0	13	13	0

Berdasarkan tabel diatas didapatkan hasil *pretest* pertanyaan 1, paham 2 pekerja, tidak paham 11 pekerja. Pertanyaan 2, paham 2 pekerja, tidak paham 11 pekerja. Pertanyaan 3, paham 0 pekerja, tidak paham 13 pekerja. Pertanyaan 4, paham 0 pekerja, tidak paham 13 pekerja. Pertanyaan 5, paham 0 pekerja, tidak paham 13 pekerja. Didapatkan hasil *postest* pertanyaan 1-5 13 pekerja paham atas materi yang disampaikan.

4. DISKUSI

Kegiatan penyuluhan tentang *low back pain* di industry keramik dinoyo berhasil memberikan pengaruh positif kepada para pekerja. Pekerja menjadi lebih memiliki kesadaran terkait nyeri punggung bawah. Sebelum penyuluhan para pekerja tidak peduli dan membiarkan saja ketika mengalami nyeri punggung bawah. Setelah dilakukan penyuluhan para pekerja lebih memperhatikan dan menghindari duduk/berdiri dengan membungkuk. Kebiasaan seperti membungkuk bisa menyebabkan kelelahan, ketegangan pada otot, dan rasa sakit pada otot. Selain itu, tulang tidak akan lurus dan otot, ruas, dan ligamen akan lebih tertarik. Tulang punggung akan bergerak ke bagian depan tubuh saat kita membungkuk (Karet et al., 2018). Banyak pekerja yang melakukan pekerjaan dengan duduk dan berdiri dengan membungkuk yang beresiko *low back pain*.

LBP biasanya disebabkan oleh ketegangan otot atau postur tubuh yang tidak baik, kebiasaan duduk dan berdiri dengan posisi membungkuk dalam waktu yang lama, mengangkat beban dengan sikap yang tidak baik, tulang belakang yang abnormal, atau penyakit yang disebabkan degeneratif (Karet et al., 2018). Dari hasil observasi dan wawancara ada beberapa pekerja yang mengeluhkan nyeri punggung bawah. Dengan penyuluhan ini diharapkan membantu para pekerja untuk lebih memperhatikan posisi tubuh saat bekerja agar terhindar dari nyeri punggung bawah.

Selain itu, kegiatan ini menunjukkan cara interaksi dan penggunaan media edukasi, seperti leaflet dan poster yang dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat. Penelitian menunjukkan bahwa kombinasi edukasi lisan dan media cetak dapat meningkatkan pemahaman masyarakat dan membantu mereka menerapkan pengetahuan dalam kehidupan sehari-hari (Amin et al., 2024).

Secara umum, penyuluhan secara signifikan meningkatkan kesadaran para pekerja tentang definisi, tanda dan gejala, penyebab, pencegahan, dan penanganan LBP dengan latihan. Keberhasilan ini menunjukkan bahwa mengatasi LBP pada pekerja dengan cara efektif adalah dengan cara pendekatan yang komprehensif yang melibatkan sosialisasi, dan edukasi.

5. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan fisioterapi tentang *low back pain* pekerja keramik dinoyo berhasil mencapai tujuannya. Hasil evaluasi dapat dilihat di tabel pretest dan posttest terdapat peningkatan pengetahuan tentang *low back pain*. Para pekerja yang mengikuti kegiatan penyuluhan dengan kondusif, aktif dan dapat memahami materi yang dijelaskan. Penulisan ini berharap agar kegiatan ini terus dikembangkan dan dijalankan secara teratur karena banyak pekerja di luar sana yang belum mendapatkan pengetahuan dan pencegahan tentang sakit belakang lutut. Harapannya adalah agar semua pekerja industri keramik di Kota Malang mendapatkan pengetahuan dan pencegahan tentang *low back pain*.

6. PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Kami mengucapkan kepada Prodi Profesi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang dan para kader Puskesmas Dinoyo yang telah memfasilitasi dan melancarkan kegiatan penyuluhan di industri Keramik Dinoyo Kota Malang.

7. DAFTAR REFERENSI

- Amin, M., Salsabilah, M., Pratama, M. I., Salsabila, M., Dwi Satria, M., & Regita Az-Zahra, B. (2024). Strategi pencegahan anemia pada ibu hamil melalui layanan posyandu. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*, 6(4), 32–42. <https://doi.org/10.57214/pengabmas.v6i4.576>
- Anggraika, P., Apriany, A., Pujiana, D., & Medika, A. (n.d.). Hubungan posisi duduk dengan kejadian low back pain (LBP) pada pegawai Stikes.
- Ardiansyah, N., Rahmanto, S., & Rahmawati, Y. (2023). Penyuluhan fisioterapi low back pain pada pekerja industri keripik Sanan Kota Malang. *Inovasi Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 253–258. <https://doi.org/10.54082/ijpm.156>
- Fitrianti, A. N., Fitriati, N., & Rahmanto, S. (2023). Upaya meningkatkan pengetahuan tentang low back pain pada anggota Nasyyatul Aisyiyah Sukodadi Lamongan. *Jurnal ABDIMAS-KU: Jurnal Pengabdian Masyarakat Kedokteran*, 2(2), 37. <https://doi.org/10.30659/abdimasku.2.2.37-42>
- Hasby, A., Baharuddin, N. H., Sani, A., & Kesehatan, P. (n.d.). Faktor-faktor low back pain (LBP) pada buruh pabrik beras. *Window of Public Health Journal*, 4(5).
- Karet, P., Sujono, P. X., Raharjo, W., & Fitriangga, A. (2018). Hubungan antara posisi kerja terhadap low back pain. *Jurnal Cerebellum*, 4.