

Penyuluhan Fisioterapi K3 Dalam Upaya Melakukan Preventif Dan Promotive Low Back Pain Di Penjahit Sartika Express Samarinda, Kalimantan Timur (*K3 Physiotherapy Counseling To Perform Preventive And Promotive Low Back Pain At Sartika Express Tailor Samarinda, East Kalimantan*)

Bungan Yepinrigaseva¹, Siti Nur Rahimatus Shifa², Syarif Hidayatullah³
¹⁻³ Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

Jl. Bandung No. 1, Penanggungan, Kec. Klojen, Kota Malang- Jawa Timur - Indonesia

Korespondensi penulis: yepinrigaseva19@gmail.com

Article History:

Received ;Juni 13, 2024

Revised ; Juni 27, 2024

Accepted ; Juli 08, 2024

Online Available ; Juli 10, 2024

Keywords: *low back pain, tailor, physiotherapy*

Abstract, Introduction: Jobs in long static positions, such as tailors, can cause musculoskeletal disorders (MSDs). MSDs are caused by unergonomic work postures, long work durations, and monotonous movements, resulting in loss of productivity and health problems. In Indonesia, the prevalence of musculoskeletal diseases is around 7.30%. Tailors often experience stiff posture and static muscle loads, causing muscle pain and stiffness in the waist and lower back. **Objective:** To provide preventive and promotional services and understanding of low back pain to tailors at Sartika Express, Samarinda, East Kalimantan. **Method:** This counseling is carried out by a health promotion method about low back pain which is carried out with presentations and using flyer media to facilitate education, this aims to understand the tailors, after that conduct a question and answer session to find out the condition and complaints of the tailors and then, educate with exercises and management that can be done independently. **Conclusion:** The counseling process went well, the tailors were able to follow and understand the exercises that had been taught, this activity got results in the form of understanding related to the exercises that had been taught from 0% to 100% after the counseling was carried out so that it could help the tailors prevent low back pain

Abstrak

Pendahuluan: Pekerjaan dalam posisi statis yang lama, seperti penjahit, dapat menyebabkan gangguan muskuloskeletal (MSDs). MSDs disebabkan oleh postur kerja yang tidak ergonomis, durasi kerja yang panjang, dan gerakan monoton, mengakibatkan hilangnya produktivitas dan masalah kesehatan. Di Indonesia, prevalensi penyakit muskuloskeletal sekitar 7,30%. Penjahit sering mengalami postur kaku dan beban otot statis, menyebabkan nyeri otot dan kekakuan pada pinggang dan punggung bawah. **Tujuan:** Memberikan pelayanan preventif dan promotif serta pemahaman terkait *low back pain* kepada para penjahit di Sartika Express, Samarinda, Kalimantan Timur. **Metode:** Penyuluhan ini dilakukan dengan metode promosi kesehatan tentang *low back pain* yang dilakukan dengan presentasi dan menggunakan media *flyer* untuk mempermudah edukasi, hal ini bertujuan memahamkan para penjahit, setelah itu melakukan sesi tanya jawab untuk mengetahui kondisi dan keluhan para penjahit lalu, mengedukasi dengan latihan-latihan dan penanganan yang dapat dilakukan secara mandiri. **Kesimpulan:** Proses penyuluhan berjalan dengan baik, para penjahit dapat mengikuti dan memahami latihan-latihan yang telah diajarkan, kegiatan ini mendapatkan hasil berupa pemahaman terkait latihan-latihan yang telah diajarkan dari 0% hingga 100% setelah penyuluhan dilakukan sehingga, dapat membantu para penjahit mencegah terjadinya *low back pain*

Kata Kunci: *low back pain, penjahit, fisioterapi*

1. PENDAHULUAN

Manusia sebagai makhluk hidup dituntut untuk bekerja agar bisa memenuhi kebutuhan hidupnya. Setiap manusia mempunyai kepentingan hidup dengan cara memenuhi kebutuhan hidupnya hingga kebutuhan tertentu yang harus dipenuhi seiring dengan tuntutan zaman. Tuntutan pekerjaan seringkali dapat menyebabkan penurunan kondisi fisik. Beberapa jenis pekerjaan mengharuskan seseorang untuk bekerja dalam posisi statis dan dalam waktu yang lama salah satu pekerjaan tersebut adalah penjahit. Penjahit bekerja dalam posisi duduk statis dalam waktu yang lama, yang dapat mempengaruhi kondisi fisik tubuh mereka, pekerjaan fisik yang berat ini juga berdampak pada sistem kerja otot .

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi memiliki dampak besar terhadap kesehatan pekerja, yang dapat menyebabkan munculnya masalah kesehatan baru akibat pekerjaan. Hal ini sering terjadi karena kurangnya tindakan pencegahan, perlindungan, dan pengendalian yang memadai. Bahaya dan risiko baru, seperti gangguan muskuloskeletal atau *musculoskeletal disorders*, menjadi salah satu contoh kondisi yang muncul. Musculoskeletal disorders (MSDs) adalah penyakit yang disebabkan oleh posisi kerja yang tidak ergonomis, durasi kerja yang lama, frekuensi gerakan yang monoton atau berulang, atau bekerja dalam posisi yang tidak nyaman atau melelahkan. Gangguan muskuloskeletal terkait pekerjaan dianggap sebagai salah satu penyebab utama kecacatan secara global, dengan dampak ekonomi yang signifikan akibat hilangnya produktivitas. Menurut laporan *Global Burden of Disease* (GBD) tahun 2019, sekitar 1,71 miliar orang di seluruh dunia menderita penyakit muskuloskeletal, dengan prevalensi tertinggi di daerah punggung bawah. Data dari laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi penyakit muskuloskeletal di Indonesia mencapai 7,30%. Gangguan muskuloskeletal terkait kerja meliputi gangguan kumulatif yang mempengaruhi otot, ligamen, tendon, tulang rawan, dan saraf, yang dapat secara langsung dikaitkan dengan lingkungan kerja atau beban kerja .

Low Back Pain (LBP) merupakan gangguan muskuloskeletal yang paling sering di dalam aktivitas kerja. Kejadian kecelakaan atau penyakit akibat kerja salah satu resiko keselamatan dan kesehatan kerja adalah *low back pain* . Perasaan nyeri, ngilu, pegel yang terjadi di daerah pinggang bagian bawah. Pekerjaan yang mengharuskan pekerja menggunakan posisi duduk, posisi duduk beresiko tinggi terjadinya gangguan *low back pain* salah satunya adalah pekerjaan menjahit . Kelompok pekerja yang melakukan pekerjaan menjahit sering mengalami keadaan postur yang kaku dan beban otot yang statis akibat tugas yang berulang-ulang dengan kecepatan produksi yang tinggi sehingga berisiko mengalami masalah

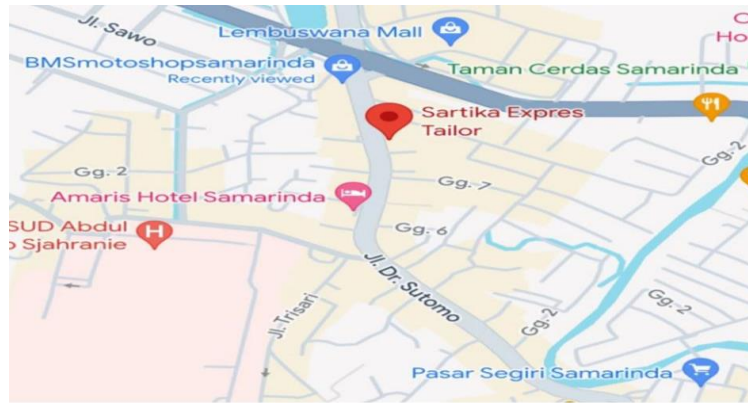
kecelakaan maupun penyakit akibat kerja. Penyakit akibat kerja merupakan penyakit yang timbul karena hubungan kerja atau yang disebabkan oleh pekerjaan dan sikap kerja. Pekerjaan menjahit dilakukan dalam posisi duduk yang cukup lama, kurang lebih 4-8 jam per hari dan dilakukan terus menerus. Postur atau posisi kerja di tempat kerja perlu diperhatikan karena jika postur kerja tidak ergonomis dipertahanan pada waktu yang cukup lama dapat mengakibatkan timbulnya keluhan rasa sakit seperti ngilu, pegel-pegel, bahkan bisa mengakibatkan kram otot di bagian tubuh tertentu .

Fisioterapi merupakan tenaga kesehatan yang memberikan pelayanan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif terutama pada permasalahan anggota gerak tubuh. Dalam upaya pencegahan terjadinya gangguan *musculoskeletal disorder* semakin parah, diperlukan tindakan edukasi, pemeriksaan dan *Self Treatment Exercise*. Berdasarkan uraian latar belakang, kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan preventif dan promotif pada kondisi *low back pain* dengan memberikan edukasi dan manajemen mandiri atau *self treatment exercise* pada para penjahit di Sartika Express Samarinda, Kalimantan Timur.

2. METODE KEGIATAN

Metode yang digunakan dengan memberikan penyuluhan berupa promosi kesehatan tentang *low back pain* kepada para penjahit menggunakan *flyer* sebagai media penyuluhan. Bentuk kegiatan pada penyuluhan ini diantaranya identifikasi, penyuluhan, dan edukasi latihan fisik pada para pekerja penjahit. Sebelum dan sesudah dilakukan kegiatan akan dilakukan evaluasi berupa pemberian kuesioner untuk mendapatkan informasi terkait pengetahuan dan keluhan yang dialami. Target yang diharapkan setelah mengikuti kegiatan ini, dapat membantu meningkatkan pengetahuan mengenai preventif dan promotif penanganan *low back pain* dengan memberikan edukasi atau *self treatment exercise* pada para penjahit di Sartika Express Samarinda, Kalimantan Timur.

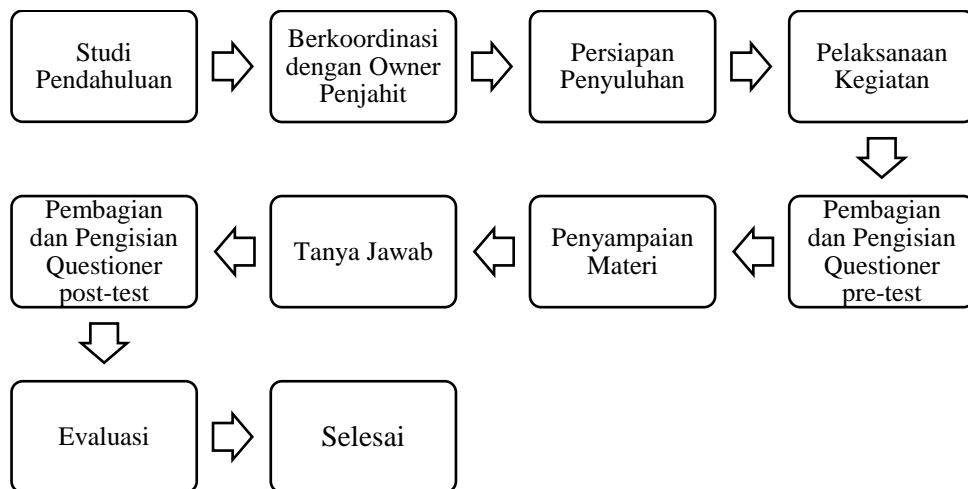
Sasaran dalam kegiatan ini para penjahit Sartika Express. Kegiatan penyuluhan dilakukan di Penjahit Kartika Express Jl. Dr. Sutomo No.21, Sidodadi, Kecamatan Samarinda Ulu, Kota Samarinda, Kalimantan Timur, yang dilakukan mulai pada tanggal 15 April hingga 25 April 2024 pukul 12.00 – 17.00 WITA



Jl. Dr. Sutomo No.21, Sidodadi, Kec. Samarinda Ulu, Kota Samarinda, Kalimantan Timur 75124

Gambar 1. Google Maps Lokasi Penjahit Sartika Express

Dalam kegiatan ini, pekerja di penjahit Sartika Express berjumlah 14 orang dengan rata-rata usia 20 hingga 54 tahun, bentuk pelaksanaan yang digunakan adalah memberikan pengetahuan dan wawasan tentang *Low Back Pain* dengan cara melakukan penyuluhan, menggunakan media berupa *flyer*, melakukan demonstrasi *self stretching exercise* dan sesi tanya jawab. Materi yang disampaikan terdiri dari definisi, gejala, penyebab, faktor resiko, *self stretching exercise* dan pencegahan terjadinya penyakit *Low Back Pain*.



Gambar 2. Kerangka Kerja Kegiatan Pengabdian

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dokumentasi Kegiatan



Gambar 3. Melakukan observasi penjahit ketika



Gambar 4. Melakukan observasi penjahit ketika



Gambar 5. Melakukan pencatatan data diri Penjahit



Gambar 6. Melakukan langkah preventive dan promotor mengenai penyakit dan dampaknya

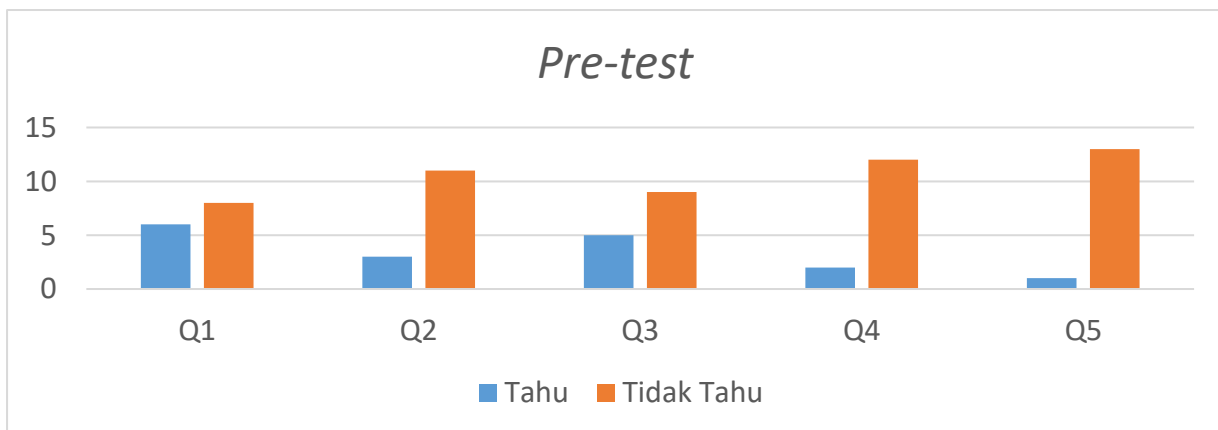
Penyuluhan mengenai *low back pain* di Penjahit Sartika Express di jl. Dr. Soetomo berlangsung dengan sukses. Para penjahit yang menghadiri sesi penyuluhan merespons dengan baik saat materi disampaikan. Mereka mendengarkan materi yang mencakup definisi, gejala, penyebab dan pencegahan untuk pencegahan *Low Back Pain*. Para Penjahit yang hadir tampak antusias mengikuti materi tersebut, karena informasi yang disampaikan dapat meningkatkan pemahaman dan pengetahuan mereka. Materi penyuluhan juga menarik perhatian para

penjahit, karena disampaikan dengan bahasa yang mudah dimengerti dan disesuaikan dengan kemampuan mereka. Hal ini memungkinkan para penjahit untuk memahami materi dan menjalankan *self stretching exercise* yang dapat dilakukan di tempat kerja maupun di rumah. Selama sesi tanya jawab, para penjahit aktif bertanya tentang pencegahan, menunjukkan keinginan mereka untuk mendapatkan informasi lebih lanjut tentang kondisi tersebut.

Konseling fisioterapi tentang pencegahan *low back pain* memungkinkan para penjahit untuk melaksanakannya sendiri di rumah sambil tetap aktif bergerak. Melakukan latihan rutin selama dua minggu dapat mengurangi intensitas nyeri *low back pain*. Salah satu jenis latihan yang efektif adalah "*Stretching Exercise*" yang bertujuan untuk mengurangi rasa nyeri, sehingga memungkinkan pergerakan yang lebih aktif. Prinsip utama dari latihan ini adalah mengembalikan struktur anatomi ke posisi semula dan mengurangi nyeri pada area tulang belakang.

Untuk mengukur efektivitas kegiatan penyuluhan yang telah dijalankan, penilaian dilaksanakan sebelum dan setelah wawancara, seperti yang tercermin dalam grafik berikut:

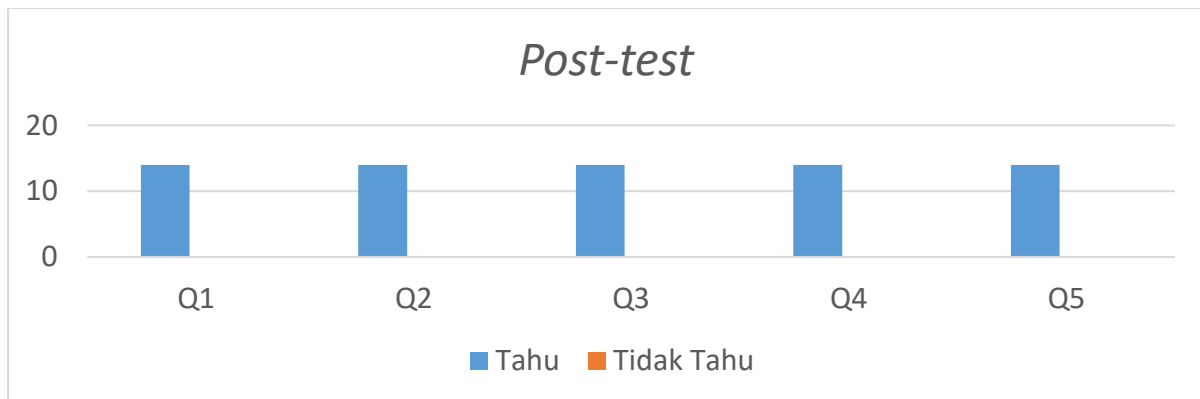
Hasil Pre-Test



Grafik 1. Hasil *Pre-Test*

Berdasarkan hasil yang tertera pada Grafik 1, didapatkan hasil dari 5 pertanyaan yang diberikan kepada 14 para penjahit sebelum dilakukan penyuluhan dapat disimpulkan bahwa pengetahuan tentang *Low Back pain* dengan pertanyaan 1 terdapat 6 orang menjawab "tahu" dan 8 orang menjawab "tidak tahu", pertanyaan 2 terdapat 3 orang menjawab "tahu" dan 11 orang menjawab "tidak tahu", pertanyaan 3 terdapat 5 orang menjawab "tahu" dan 9 orang menjawab "tidak tahu" dan pertanyaan 4 terdapat 2 orang menjawab "tahu" dan 10 orang menjawab "tidak tahu" dan pada pertanyaan terakhir 1 orang menjawab "tahu" dan 13 orang menjawab "tidak tahu".

Kesimpulan yang didapatkan dari hasil *pre-test* diatas bahwa para penjahit di Sartika Express di jl Dr. Soetomo belum memiliki pengetahuan tentang *Low Back Pain* dan latihan mandiri pada kasus *Low Back Pain*.

HASIL Post-Test**Grafik 2. Hasil Post-Test**

Berdasarkan data yang terdokumentasi dalam Grafik 2, dapat disimpulkan bahwa setelah dilakukan penyuluhan, hasil post-test dari 5 pertanyaan yang diajukan kepada 14 para penjahit menunjukkan bahwa mereka semua mampu menjawab dengan baik semua pertanyaan yang diajukan tentang pengetahuan mengenai *Low Back Pain*.

Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*

Tabel 1. Hasil Evaluasi Pre-Test dan Post-Test

NO	Nilai <i>Pre-Test</i>		Nilai <i>Post-test</i>	
	Tahu	Tidak Tahu	Tahu	Tidak Tahu
Q1	6	8	14	0
Q2	3	11	14	0
Q3	5	9	14	0
Q4	2	12	14	0
Q5	1	13	14	0

Seperti yang terlihat dalam data, sebelum penyuluhan dilakukan di para penjahit di Sartika Express di jl Dr. Soetomo, pengetahuan mereka tentang *Low Back Pain* cenderung terbatas. Namun, setelah penyuluhan dilakukan, pengetahuan mereka tentang *Low Back Pain* meningkat. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan signifikan dalam pemahaman para penjahit di jl. Dr. Soetomo tentang *Low Back Pain* dan cara penanganannya setelah penyuluhan dilaksanakan.

KESIMPULAN

Hasil kegiatan penyuluhan yang telah dilaksanakan pada tanggal 15 April hingga 25 April 2024 menunjukkan bahwa para penjahit memahami tentang cara pencegahan terjadinya *low back pain*. Hal ini dibuktikan dengan hasil kuisioner yang diberikan pada para penjahit setelah dilaksanakan penyuluhan selama 10 hari, dengan memberikann edukasi tentang pencegahan *low back pain* melalui media *flyer* dengan harapan para pekerja dapat menerapkan hal tersebut ketika ada rasa tidak nyaman saat melakukan pekerjaan.

DAFTAR REFERENSI

- Achwan, A., & Nasirudin, Y. (2023). Pelayanan Fisioterapi Preventif Dan Promotif Pada Nyeri Punggung Bawah Dengan Pendekatan Ergonomi Di Wilayah Puskesmas Jatirahayu Kecamatan Pondok Melati Kota Bekasi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Fisioterapi Dan Kesehatan Indonesia*, 2(2), 194–201. <https://doi.org/10.59946/jpmfki.2023.283>
- Budiyanto, T., Adiyanto, O., Ma'ruf, F., & Haryadi, H. (2024). Assessing Musculoskeletal Disorders (Msd) of Workers of Fired Clay Bricks Industry. *LOGIC : Jurnal Rancang Bangun Dan Teknologi*, 24(1), 24–30. <https://doi.org/10.31940/logic.v24i1.24-30>
- Cheng, Y.-L., Lee, C.-Y., Huang, Y.-L., Buckner, C. A., Lafrenie, R. M., Dénomée, J. A., Caswell, J. M., Want, D. A., Gan, G. G., Leong, Y. C., Bee, P. C., Chin, E., Teh, A. K. H., Picco, S., Villegas, L., Tonelli, F., Merlo, M., Rigau, J., Diaz, D., ... Mathijssen, R. H. J. (2016). We are IntechOpen , the world ' s leading publisher of Open Access books Built by scientists , for scientists TOP 1 %. *Intech*, 11(tourism), 13. <https://www.intechopen.com/books/advanced-biometric-technologies/liveness-detection-in-biometrics>
- Gita Karunia Saraswati, N. L. P., Sutjana, I. D. P., -, W., Tianing, N. W., Sri Handari Adiputra, L. M. I., & Irfan, M. (2019). Postural Stability Exercise Lebih Meningkatkan Fleksibilitas Lumbal Dibandingkan Static Stretching Exercise Pada Penjahit Di Kota Denpasar. *Sport and Fitness Journal*, 26–33. <https://doi.org/10.24843/spj.2019.v07.i01.p04>
- Lim, M. C., Awang Lukman, K., Giloi, N., Lim, J. F., Salleh, H., Radzran, A. S., Jeffree, M. S., & Syed Abdul Rahim, S. S. (2021). Landscaping work: Work-related musculoskeletal problems and ergonomic risk factors. *Risk Management and Healthcare Policy*, 14, 3411–3421. <https://doi.org/10.2147/RMHP.S314843>
- Pristianto, A., Syauqi, A. S., Rahmat, F., Wijianto, & Kusumandari, E. (2020). Edukasi Program Fisioterapi dan Posisi Ergonomis pada Penjahit di PT Boyazy Garmino Perkasa Karanganyar. *URECOL University Research Colloquium 2020*, 1(1), 140–144. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/1054>
- Prissa Janiar Damayanti, 2021; Faktor yang berhubungan dengan keluhan low back pain pada penjahit sebuah kajian literatur, Jurusan Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Wang, T., Zhao, Y. L., Hao, L. X., & Jia, J. G. (2019). Prevalence of musculoskeletal symptoms among industrial employees in a modern industrial region in Beijing, China. *Chinese Medical Journal*, 132(7), 789–797. <https://doi.org/10.1097/CM9.0000>
- Zuniawati, D. (2023). Risk Factors for Tailor Workers with the Incident of Flak Pain at PT X. *Prisma Sains : Jurnal Pengkajian Ilmu dan Pembelajaran Matematika dan IPA IKIP Mataram*, 11(1), 45-52. <https://doi.org/10.33394/js.v11i1.6258>