J. A. I : Jurnal Abdimas Indonesia ISSN: 2797-2887

Upaya Preventif Mencegah Nyeri *Low Back Pain* Pada Pegawai UPT Agribisnis Kota Pontianak

Nabila Sabrina Hadi[1*]
Ali Multazam[2]

[1*,2] Universitas Muhammadiyah Malang, Kota Malang, Indonesia

nabilasabrinahadi@umm.ac.id [1*)]
alimultazam@umm.ac.id [2)]

Kata Kunci: *[Low back Pain, Stretching, Penyakit Akibat Kerja]*

Abstrak: Penyakit akibat kerja adalah masalah kesehatan yang terkait dengan pekerjaan/kegiatan yang berhubungan dengan pekerjaan. Berkerja dengan jangka waktu yang lama mulai pada posisi duduk memungkinkan timbulnya rasa tidak nyaman/nyeri pada berbagai ekstremitas. Berdasarkan hasil analisis penyakit akibat kerja di UPT Agribisnis Kota pontianak, pegawai banyak mengeluhkan nyeri pada punggung bawah/*Low back pain*. Oleh karena itu, penting menerapkan strategi pencegahan guna mengurangi resiko terjadinya *low back pain* pada pegawai di UPT Agribisnis seperti *stretching*. Selain itu dengan pemberian *home program* berupa *Child pose, Cobra exercise, Spine twist dan Open book exercise* diharapkan dapat membantu mengoptimalkan pengurangan nyeri. Kegiatan ini menggunakan pendekatan edukatif dan intervensi langsung, dengan melibatkan 21 pegawai. Evaluasi dari kegiatan menggunakan kuesioner *pre* dan *post*. Hasil program ini terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan pegawai dalam melakukan pencegahan secara mandiri, serta menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat dan produktif.

Published by:

Copyright © 2025 The Author(s)
This article is licensed under CC BY 4.0 License

Pendahuluan

Dalam melakukan pekerjaan, seseorang atau sekelompok pekerja berisiko mendapat kecelakaan ataupun penyakit akibat kerja. Penyakit akibat kerja didefinisikan sebagai kondisi kesehatan yang muncul sebagai konsekuensi dari hubungan kerja atau yang disebabkan oleh sifat pekerjaan dan perilaku terkait pekerjaan (Turci et al., 2023). Jumlah pekerja di Indonesia setiap tahunnya akan mengalami peningkatan, maka penyakit akibat kerja pun dipastikan akan bertambah. Pada penelitian yang di lakukan oleh Erik (2023) gangguan muskuloskeletal menyumbang 58% pada penyakit akibat kerja. Menurut UU cipta kerja No.21/2020 waktu bekerja di Indoneisa rata-rata ialah 7 jam sehari dengan jumlah 6 hari per minggu, serta 8 jam sehari dengan jumlah 5 hari perminggu. Berkerja dengan jangka waktu yang lama mulai dari 07.15 – 14.30 WIB pada posisi duduk memungkinkan timbulnya rasa tidak nyaman atau nyeri pada berbagai ekstremitas seperti pada lumbal, bahu serta jaringan otot lainnya. Berdasarkan hasil analisis penyakit akibat kerja yang di lakukan di UPT Agribisnis Kota pontianak, pegawai banyak mengeluhkan nyeri pada punggung bawah/*Low back pain*.

Low Back Pain (LBP) merupakan kondisi umum dan sering ditemui yang mungkin muncul sebagai konsekuensi dari banyak faktor, yang dapat mencakup ketegangan otot akibat kelelahan, cedera traumatis, atau adanya penyakit medis yang mendasarinya yang memerlukan penyelidikan dan manajemen lebih lanjut (Turci et al., 2023). *Low back pain* (LBP) merupakan salah satu masalah kesehatan yang umum terjadi dan sering dialami oleh pekerja, termasuk pegawai di sektor agribisnis. Nyeri punggung bawah dapat secara signifikan menghambat kemampuan individu untuk melakukan tugas secara efisien, yang menyebabkan peningkatan ketidakhadiran dan penurunan produktivitas keseluruhan di tempat kerja (Solumsmoen et al., 2022). Masalah ini tidak hanya mengganggu produktivitas kerja, tetapi juga dapat memengaruhi kualitas hidup individu dan juga dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mental dan emosional karyawan, yang selanjutnya memperburuk situasi di lingkungan kerja (Muttaqin et al., 2023; Areias et al., 2022). Oleh karena itu, penting untuk menerapkan strategi pencegahan yang efektif guna mengurangi resiko terjadinya *low back pain* pada pegawai di UPT Agribisnis Kota Pontianak seperti *stretching*, istirahat yang cukup dan aktivitas fisik yang teratur. Perusahaan juga dapat mempertimbangkan untuk menyediakan pelatihan ergonomis dan fasilitas kesehatan yang mendukung, sehingga karyawan dapat bekerja dalam kondisi yang lebih nyaman dan aman (Grabovac & Dorner, 2019). Penerapan pendekatan holistik yang mencakup perubahan gaya hidup dan peningkatan kesadaran akan pentingnya kesehatan tubuh juga dapat memberikan kontribusi signifikan dalam mengurangi prevalensi masalah ini.

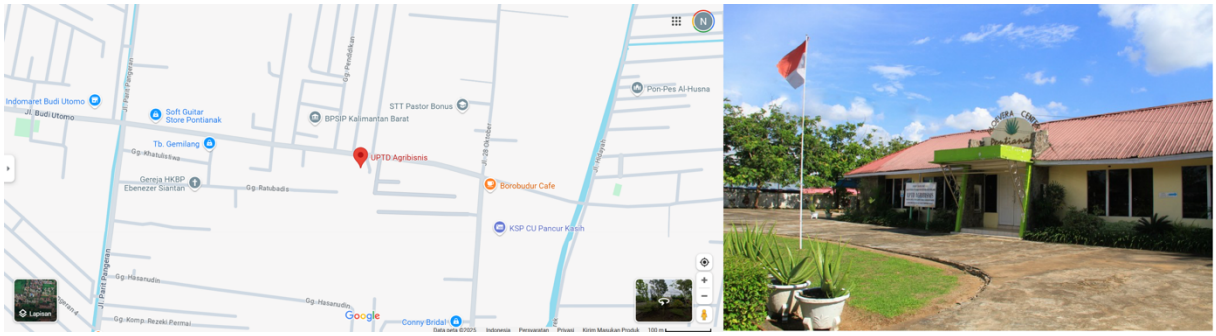
Stretching atau peregangan merupakan pendekatan yang mudah dan bermanfaat untuk mengurangi nyeri punggung bawah (Putri et al., 2023). Melalui latihan peregangan yang konsisten, ketegangan otot dapat dikurangi, sirkulasi darah ditingkatkan, dan fleksibilitas tubuh secara keseluruhan di pertahankan. Selain itu dengan pemberian *home program* berupa *Child pose*, *Cobra exercise*, *Spine twist* dan *Open book exercise* diharapkan dapat membantu mengoptimalkan pengurangan nyeri (Wada et al., 2024). Latihan peregangan dapat meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan pada otot-otot di sekitar punggung bawah, pada akhirnya mengurangi risiko cedera dan mengurangi ketidaknyamanan yang terkait dengan nyeri punggung bawah (De Campos et al., 2021). Peregangan yang rutin juga dapat membantu memperbaiki postur tubuh, sehingga mengurangi tekanan pada tulang belakang dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan (Steffens et al., 2016). Pentingnya melakukan peregangan secara teratur

tidak hanya terbatas pada pengurangan nyeri, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan sirkulasi darah dan pemeliharaan kesehatan otot yang optimal. Dengan demikian, mengintegrasikan latihan peregangan dalam rutinitas harian dapat menjadi langkah proaktif untuk menjaga kesehatan punggung dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan (Teferi, 2020). Namun, sejumlah pegawai yang ada di UPT Agribisnis Kota Pontianak tidak mendapat informasi mengenai efek menguntungkan dari peregangan dan pentingnya mempertahankan kesehatan punggung mereka. Oleh karena itu, penting untuk mengadakan program edukasi yang memberikan pemahaman tentang manfaat peregangan dan cara-cara menjaga kesehatan punggung agar produktivitas kerja dapat ditingkatkan dan kualitas hidup pegawai di UPT Agribisnis Kota Pontianak. Program ini mencakup sesi demonstrasi teknik peregangan yang tepat, serta penyuluhan mengenai postur kerja yang baik untuk mencegah cedera. program ini tidak hanya akan meningkatkan kesadaran tentang pentingnya peregangan, tetapi juga mendorong pegawai untuk secara aktif berpartisipasi dalam menjaga kesehatan fisik mereka. Dengan demikian, diharapkan angka kejadian LPB dapat menurun dan produktivitas kerja pegawai UPT Agribisnis dapat meningkat.

Program ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan agar pegawai dapat melakukan pencegahan secara mandiri, serta menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat dan produktif.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan ini menggunakan pendekatan edukatif dan intervensi langsung, dengan fokus pada pemberian informasi dan pelatihan mengenai teknik pencegahan *low back pain* (LBP) melalui *stretching*. Kegiatan penyuluhan dilakukan pada tanggal 11 Maret 2025 di UPT Agribisnis Kota Pontianak, Jl. Budi Utomo No.29, Siantan Hulu, Kec. Pontianak Utara, Kota Pontianak, Kalimantan Barat 78242. Kegiatan di lakukan saat selesai apel pagi yang di laksanakan di Dinas pertanian, peternakan dan pangan Kota Pontianak. Sasaran dari penyuluhan ini terdiri dari staf tata usaha, staf laboratorium kultur jaringan, staf laboratorium pengolahan hasil panen, staf lapangan, staf bidang pertanian, staf bidang perikanan, staf BPP (Balai Penyuluhan Pertanian dan Perikanan, dan staf Puskeswan (Pusat Kesehatan Hewan)

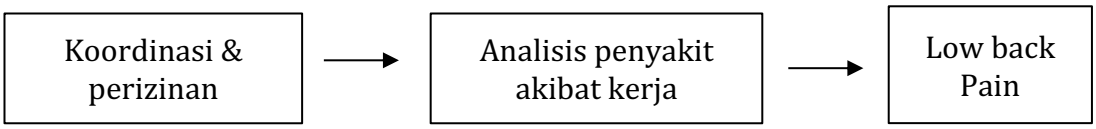


Gambar 1. Lokasi Kegiatan

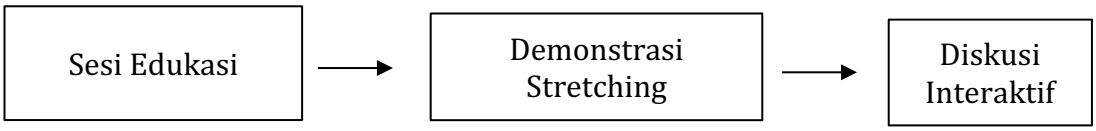
Peserta kegiatan ini adalah pegawai UPT Agribisnis yang berjumlah sekitar 30 orang, yang dipilih berdasarkan kesediaan untuk mengikuti program dan tidak memiliki

kontraindikasi untuk melakukan aktivitas fisik. Prosedur kegiatan di uraikan sebagai berikut:

a) Persiapan



b) Pelaksanaan



Dalam mengurangi resiko *low back pain* (LBP) sangat penting untuk menerapkan inisiatif pendidikan yang membahas definisi *low back pain* (LBP), data Epidemiologis mengenai prevalensi low back pain (LBP) di kalangan tenaga kerja, dan pentingnya pencegahan *low back pain* (LBP) di lingkungan kerja, Selain itu penyebab dan faktor resiko *low back pain* (LBP), teknik dan panduan *stretching*. Dengan pemahaman yang baik mengenai pencegahan low back pain melalui stretching, diharapkan pegawai UPT Agribisnis dapat menjaga kesehatan punggung mereka dan meningkatkan produktivitas kerja. Media yang digunakan dalam menyampaikan materi yaitu berupa *leaflet* dan poster.



Gambar 2. Media Edukasi Leaflet



Gambar 3. Media Edukasi Poster

Penilaian penyampaian program edukasi di ukur menggunakan kuesioner *pre* dan *post* untuk mengukur pengetahuan peserta tentang *low back pain* (LBP) dan teknik *stretching*. Kuesioner yang digunakan terdiri dari kuesioner pengetahuan umum untuk mengukur pemahaman dasar peserta tentang *low back pain* (LBP) dan faktor-faktor risikonya serta Disamping itu di lakukan pula penilaian pengetahuan tentang *stretching* untuk mengukur pemahaman peserta mengenai teknik *stretching* yang tepat dan manfaatnya dalam mencegah *low back pain* (LBP). Selanjutnya melakukan observasi dan pengamatan terhadap penerapan teknik *stretching* oleh peserta selama 3 hari setelah edukasi.

Dengan mengukur aspek pengetahuan dan keterampilan dapat diketahui sejauh mana penyuluhan mengenai *stretching* dalam mencegah *low back pain* telah berhasil. Hasil evaluasi ini akan memberikan wawasan penting untuk perbaikan program di masa mendatang.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Tindakan pencegahan sangat penting dalam mengelola *low back pain* (LBP), terutama bagi pegawai yang keseharianya bekerja dengan posisi duduk dalam waktu lama. DaIam observasi analisis penyakit akibat kerja yang di lakukan di UPT Agribisnis dengan melibatkan 30 pegawai di dapatkan hasil bahwa para pegawai 70% mengeluhkan nyeri punggung bawah dan 30% mengeluhkan nyeri pada leher. Mayoritas responden berjenis kelamin Perempuan 67% dan Laki – laki 33%.



Gambar 4. Analisis Penyakit Akibat Kerja

Tabel 1. Analisis Penyakit Akibat Kerja

Keluhan	Jumlah	Presentase(%)
Nyeri Punggung	21	70%
Nyeri Leher	9	30%
Total	30	100%

Tabel 2. Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase(%)
Perempuan	20	67%
Laki- laki	10	33%
Total	30	100%

Insiatif ekstensi yang ditujukan untuk pencegahan nyeri *low back pain* (LBP) melalui *stretching* dilaksanakan di UPT Agribisnis Kota Pontianak dengan melibatkan 21 pegawai. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran pegawai tentang pentingnya kebugaran fisik dan teknik yang tepat dalam melakukan aktivitas sehari-hari, sehingga dapat mengurangi risiko terjadinya *low back pain* (LBP). Hasil dari kegiatan ini dapat dianalisis dari dua aspek utama yaitu pengetahuan, dan keterampilan:

a) Pengetahuan

Sebelum penyuluhan, rata-rata skor pengetahuan peserta mengenai *low back pain* (LBP) dan teknik *stretching* adalah 55%. Setelah penyuluhan, skor rata-rata meningkat menjadi 85%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan berhasil meningkatkan pemahaman peserta tentang etiologi, manifestasi klinis, dan faktor risiko *Low back pain* (LBP), serta manfaat *stretching* sebagai upaya pencegahan.

Tabel 3. Hasil Pengetahuan

Keterangan	*Pre*	*Post*
Pengetahuan	55%	85%

b) Keterampilan

Sebelum diberikannya program edukasi kepada para pegawai di UPT Agribisnis dalam mengatasi *low back pain* (LBP) mereka tidak melakukan apa-apa dalam mengatasi

nyeri. Terdapat 2 orang yang melakukan keliling koridor kantor dalam mengurangi nyeri punggung dan memberikan koyo / minyak hangat. Selama sesi praktik *stretching*, 90% peserta dengan mahir menjalankan teknik stretching yang diinstruksikan dengan akurat. Penilaian observational mengungkapkan bahwa peserta dengan mahir menerapkan teknik seperti *Child pose, Cobra exercise, Spine twist* dan *Open book exercise* dengan baik. Selain itu mereka juga sangat baik dalam menerapkan teknik stretching saat bekerja. Temuan ini mendukung kemanjuran metodologi demonstrasi dalam meningkatkan keahlian peserta.

Tabel 4. Hasil Keterampilan

Keterangan	*Pre*	*Post*
Keterampilan	10%	90%

Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan di Aula UPT Agribisnis Kota Pontianak, kegiatan ini melibatkan 21 pegawai di UPT Agribisnis kota pontianak. Berdasarkan hasil analisis penyakit akibat kerja yang telah di lakukan fokus utama dari program edukasi yaitu *low back pain* (LBP). Berdasarkan hasil analisis yang di dapatkan bahwa faktor penyebab dari *low back pain* (LBP) pada pegawai di UPT Agribisnis adalah sebagai berikut:

a) Durasi kerja yang panjang mulai dari 07.15 – 14.30 WIB.

b) Posisi kerja yang dilakukan dalam posisi duduk terus menerus tanpa peregangan.



Gambar 5. Edukasi mengenai pencegahan *low back pain* (LBP)

Dari hasil analisis terkait faktor penyebab kejadian *Low Back Pain* (LBP) tersebut, maka dilakukannya program pemberian edukasi mengenai pencegahan *low back pain* (LBP). Kegiatan penyuluhan ini menunjukkan dampak positif yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan. Hasil peningkatan pengetahuan peserta menunjukkan bahwa informasi mengenai *low back pain* (LBP) dan teknik pencegahan yang disampaikan selama penyuluhan sangat relevan dan bermanfaat. Pengetahuan yang baik tentang *low back pain* (LBP) penting untuk mencegah terjadinya cedera dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. Kemampuan peserta dalam melakukan teknik *stretching* dengan benar menunjukkan bahwa metode pendidikan yang digunakan, termasuk demonstrasi dan praktik langsung, efektif. Teknik *stretching* yang diajarkan

tidak hanya mudah dipahami tetapi juga dapat diintegrasikan ke dalam rutinitas harian pegawai di UPT Agribisnis Kota Pontinak.

Dengan langkah-langkah ini, diharapkan perusahaan dapat menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat dan produktif, serta mengurangi beban biaya terkait dengan perawatan kesehatan dan ketidakhadiran karyawan

Kesimpulan

Kegiatan penyuluhan ini telah berhasil mencapai tujuannya dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pegawai UPT Agribisnis Kota Pontianak. Diharapkan program ini dapat dilanjutkan dengan sesi pelatihan lanjutan dan evaluasi berkala untuk memastikan keberlanjutan kebiasaan sehat di tempat kerja. Dengan demikian, angka kejadian LBP dapat menurun, dan produktivitas kerja pegawai dapat meningkat.

Ucapan Terimakasih

Kami ingin menyampaikan terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Malang atas penyediaan dukungan dan sumber daya yang penting dalam pelaksanaan program ini. Selanjutnya, kami ingin menyampaikan apresiasi mendalam kepada UPT Agribisnis Kota Pontianak atas kolaborasi dan dukungan mereka terhadap inisiatif penyuluhan ini.

Kami mengucapkan terima kasih yang tulus kepada semua responden yang telah secara aktif terlibat dalam program ini, serta kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan saran selama proses. Kami berharap hasil dari inisiatif ini akan memberikan kontribusi positif bagi kesehatan dan kesejahteraan karyawan di UPT Agribisnis Kota Pontianak.

Referensi

De Campos, T. F., Maher, C. G., Fuller, J. T., Steffens, D., Attwell, S., & Hancock, M. J. (2021). Prevention strategies to reduce future impact of low back pain: A systematic review and meta-analysis. In *British Journal of Sports Medicine* (Vol. 55, Issue 9, pp. 468–476). BMJ Publishing Group. https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-101436

Grabovac, I., & Dorner, T. E. (2019). Association between low back pain and various everyday performances: Activities of daily living, ability to work and sexual function. *Wiener Klinische Wochenschrift*, *131*(21–22), 541–549. https://doi.org/10.1007/s00508-019-01542-7

Muttaqin, D. Z., Yudhawati, D. D., & Lufthansyahrizal, M. F. (2023). Identifikasi Faktor Risiko Kejadian Low Back Pain Pada Pekerja Industri Katering. In *CoMPHI Journal: Community Medicine and Public Health of Indonesia Journal* (Vol. 4, Issue 1). https://doi.org/https://doi.org/10.37148/comphijournal.v4i1.147

Putri, A. E. D., Masfuri, M., & Nova, P. A. (2023). Efektivitas Stretching terhadap Pekerja Kantoran yang Mengalami Nyeri Low Back Pain. *Journal of Telenursing (JOTING)*, *5*(2), 2603–2610. https://doi.org/10.31539/joting.v5i2.6126

Solumsmoen, S., Poulsen, G., Kjellberg, J., Melbye, M., & Munch, T. N. (2022). *The impact of specialised treatment of low back pain on health care costs and productivity in a nationwide cohort*. https://doi.org/10.1016/j

Steffens, D., Maher, C. G., Pereira, L. S. M., Stevens, M. L., Oliveira, V. C., Chapple, M., Teixeira-Salmela, L. F., & Hancock, M. J. (2016). Prevention of lowback pain a systematic review and meta-Analysis. In *JAMA Internal Medicine* (Vol. 176, Issue 2, pp. 199–208). American Medical Association. https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2015.7431

Teferi, G. (2020). Regular Physical Exercise for Prevention and Treatment of Low Back Pain: A Systematic Review. *American Journal of Sports Science*, *8*(3), 73. https://doi.org/10.11648/j.ajss.20200803.15

Turci, A. M., Nogueira, C. G., Nogueira Carrer, H. C., & Chaves, T. C. (2023). Self-administered stretching exercises are as effective as motor control exercises for people with chronic non-specific low back pain: a randomised trial. *Journal of Physiotherapy*, *69*(2), 93–99. https://doi.org/10.1016/j.jphys.2023.02.016

Wada, Z. H., Binawan, U., & Ranti, R. A. (2024). Pemberian Stretching Dan Core Stability Dengan Kondisi Nyeri Punggung Bawah Miogenik : Literature Review. *Jurnal Sains Student Research*, *2*(5), 458–471. https://doi.org/10.61722/jssr.v2i5.2708