

Manajemen Edukasi Dengan Mengurangi Nyeri Pada Kasus *Low Back Pain* Untuk Meningkatkan Produktivitas Petani Di Desa Pelemgadung, Sragen, Jawa Tengah

Management Education by Reducing Pain in Low Back Pain Cases to Increase Farmer Productivity in Pelemgadung Village, Sragen, Central Java

Ernanda Zainovita^{1*}, Ronald Rizal Shidiq², Raden Shafira Saniyyah Ramadhani³, Zara Sugiyarti⁴, Siti Fadhilah⁵, Rahma Septiara⁶, Devia Putri Agnesia⁷, Heru Purnomo⁸, Tomiana⁹, Ilham Yugantara¹⁰, Dwi Rosella Komala Sari¹¹, Suryo Saputra Perdana¹²

Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta

*Korespondensi penulis: j120221248@student.ums.ac.id

Article History:

Received: Januari 07, 2024;
Accepted: Februari 08, 2024;
Published: Februari 28, 2024;

Keywords: *low back pain, pain, farmer*

Abstract: *Pelemgadung Village is located in Sragen Regency, Central Java, where the majority of the population makes their living as farmers. According to the results of situation analysis and data collection, it was found that low back pain is one of the conditions that often occurs in the village. Low back pain is a musculoskeletal disorder that arises due to a static body position while working, resulting in pain in the lower back. The aim of this activity is to increase farmers' understanding and knowledge of reducing lower back pain. The method used was education about low back pain using leaflets as a health promotion medium, as well as distributing pre- and post- questionnaires to assess farmers' knowledge about low back pain. The results of the questionnaire show an increase in farmers' understanding, which can be seen from the number of participants with the highest scores. During the pre-test, 24 people achieved the highest score, while in the post-test, the number increased to 35 people. Based on the education that has been carried out, it can be concluded that there has been an increase in farmers' understanding of low back pain and how to overcome this condition.*

Abstrak

Desa Pelemgadung terletak di Kabupaten Sragen, Jawa Tengah, yang mayoritas penduduknya bermata pencaharian sebagai petani. Menurut hasil analisis situasi dan pengumpulan data, ditemukan bahwa *low back pain* adalah salah satu kondisi yang sering terjadi di Desa tersebut. *Low back pain* merupakan suatu gangguan muskuloskeletal yang timbul akibat posisi tubuh yang statis saat bekerja sehingga mengakibatkan rasa nyeri pada punggung bawah. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuan petani dalam mengurangi rasa nyeri pada punggung bawah. Metode yang digunakan yaitu edukasi tentang *low back pain* dengan menggunakan leaflet sebagai media promosi kesehatan, serta menyebarkan lembar kuesioner *pre-* dan *post-* untuk menilai pengetahuan petani mengenai *low back pain*. Hasil dari kuesioner tersebut menunjukkan peningkatan pemahaman petani, yang terlihat dari jumlah peserta dengan nilai tertinggi. Pada saat *pre-test*, 24 orang mencapai nilai tertinggi, sedangkan pada *post-test*, jumlahnya meningkat menjadi 35 orang. Berdasarkan edukasi yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pemahaman petani mengenai *low back pain* dan bagaimana cara untuk mengatasi kondisi tersebut.

Kata Kunci: *low back pain, nyeri, petani.*

* Ernanda Zainovita , j120221248@student.ums.ac.id

PENDAHULUAN

Indonesia adalah negara yang sebagian besar penduduknya bermata pencaharian pada sektor pertanian (Sitepu *et al.*, 2015). Petani memerlukan tenaga yang cukup besar untuk dapat mengolah lahan pertanian dengan baik. Aktivitas mencangkul dan menanam memiliki dampak pada posisi kerja. Petani melakukan pekerjaan dengan posisi membungkuk, menggunakan punggung sebagai penopang utama saat membajak dan menanam padi di sawah. Semua aktivitas tersebut melibatkan berbagai kelompok otot, terutama otot-otot yang mendukung tulang belakang, yang berperan penting dalam menjaga postur tubuh, keseimbangan, serta koordinasi gerakan. Pekerjaan yang melibatkan posisi tubuh yang statis dan dipertahankan dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan petani mengalami nyeri punggung bawah atau yang dikenal sebagai *low back pain* (Malonda *et al.*, 2016). Studi yang dilakukan oleh Vera *et al.* (2022) menunjukkan bahwa 58,3% petani mengalami *low back pain* tanpa gejala menjalar, 87,5% mengalami *low back pain* akut, dan 54,16% mengalami *low back pain* dengan tingkat keparahan nyeri *no disability*.

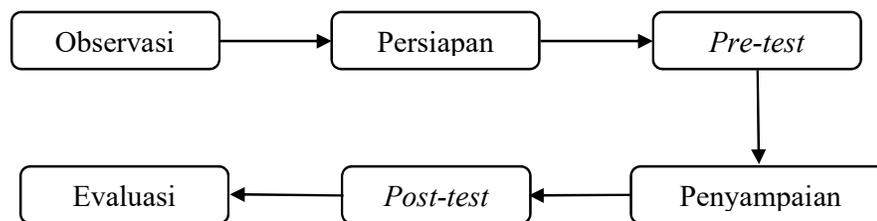
Low Back Pain (LBP) atau nyeri punggung bawah merupakan salah satu konsekuensi dari postur tubuh yang statis dalam jangka waktu yang lama, yang dapat menyebabkan timbulnya keluhan *low back pain* dan mengakibatkan penurunan produktivitas kerja (Natosba & Jaji, 2016). Frekuensi petani bekerja juga merupakan faktor lain yang berkontribusi terhadap timbulnya *low back pain*. Masalah muskuloskeletal dapat timbul akibat pekerjaan yang diulang-ulang dan berlangsung terus menerus dalam waktu yang cukup lama. Hal ini terjadi karena otot mengalami tekanan berlebihan akibat pekerjaan yang berlangsung terus menerus tanpa adanya waktu untuk beristirahat dan merilekskan diri (Mayasari & Saftarina, 2016).

Pada masa kini, *low back pain* menjadi kendala bagi petani. Selain itu, penurunan massa otot mengakibatkan menurunnya produktivitas serta mengurangi kemampuan untuk menjalankan aktivitas pekerjaan. *Low Back Pain* (LBP) juga dapat mengakibatkan perubahan postur tubuh serta penurunan kekuatan otot (Pristianto *et al.*, 2021). Dari pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa nyeri punggung menyebabkan penurunan kekuatan otot, yang kemudian mengakibatkan penurunan produktivitas yang signifikan pada petani.

METODE

Kegiatan ini berlangsung pada hari Minggu, 07 Januari 2024, di Aula Desa Pelemgadung, dimulai dari pukul 07.00 hingga 12.00 WIB. Para responden yang hadir diminta untuk mengisi daftar hadir di meja absensi. Kemudian penyampaian materi tentang *Low Back*

Pain (LBP) yang disampaikan oleh pemateri. Penyampaian materi dilakukan secara edukatif dengan memberikan *pre-test* dan *post-test* secara langsung, sebelum diberikan edukasi kami memberikan beberapa pertanyaan terkait materi *low back pain* dan bagaimana cara mengurangi nyerinya. Materi disampaikan menggunakan leaflet sebagai media presentasi, dan dilakukan demonstrasi tentang cara melakukan program latihan tersebut. Setelah itu, bersama-sama melakukan praktik langsung dari gerakan latihan untuk memberikan penjelasan lebih detail mengenai gerakan yang tercantum dalam leaflet. Selain itu, memberikan contoh latihan yang bisa dilakukan di rumah sebagai upaya pencegahan dan penanganan *low back pain*. Setelah penyampaian materi, kami menyelenggarakan sesi diskusi bagi para responden yang memiliki pertanyaan atau membutuhkan penjelasan tambahan. Setelah itu, diberikan kembali soal *post-test* untuk menilai kembali pemahaman responden. Hasil dari *pre-test* dan *post-test* kegiatan ini akan digunakan sebagai evaluasi untuk menentukan keberhasilan program.



Gambar 1. Alur Kegiatan

HASIL

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah kami lakukan, termasuk hasil *pre-test* dan *post-test* kepada responden yang merupakan petani, menunjukkan peningkatan nilai *pre-test* dan *post-test*. Pada *pre-test*, 24 dari 35 orang (68,5%) menjawab pertanyaan dengan benar, sementara pada *post-test*, 35 dari 35 orang (100%) menjawab dengan benar. Dokumentasi kegiatan dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan

Untuk mengevaluasi keberhasilan kegiatan edukasi ini, pemateri memberikan kuesioner *pre-* dan *post-* edukasi. Karakteristik responden tertera dalam tabel 1, sementara hasil *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat dalam tabel 2.

Tabel. 1 Rekapitulasi Karakteristik Responden

Usia	Jumlah
50-54 tahun	18
55-59 tahun	4
60-64 tahun	4
65-69 tahun	4
70-74 tahun	5
Total	35

Tabel. 2 Rekapitulasi Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

Hasil Nilai <i>Pre-test</i>		Hasil Nilai <i>Post-test</i>	
Jumlah jawaban benar	Jumlah	Jumlah jawaban benar	Jumlah
Rendah (benar 1-2)	5	Rendah (benar 1-2)	0
Sedang (benar 3-4)	6	Sedang (benar 3-4)	0
Tinggi (benar 5-6)	24	Tinggi (benar 5-6)	35

DISKUSI

Edukasi berlangsung dengan baik, responden sangat bersemangat dalam melakukan latihan yang telah didemonstrasikan oleh penulis. Selain menyajikan materi tentang pengertian, gejala dan faktor risiko *low back pain*, juga memberikan pengetahuan tentang strategi pencegahan untuk masa depan. Penyampaian materi menjadi lebih menarik dan mudah dipahami karena disertai dengan pemberian leaflet, yang membantu para responden untuk memahami dan mengingat informasi yang disampaikan.

Setelah materi disampaikan dan demonstrasi tentang cara penanganan *low back pain* secara mandiri, kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab antara responden dengan pemateri. Sesi tanya jawab berlangsung dengan antusias, dimana banyak responden yang aktif bertanya karena hampir semua responden mengalami *low back pain* sebelumnya. Jawaban dari pemateri membuat mereka merasa puas dan pengetahuan mereka meningkat tentang cara penanganan dan pencegahan *low back pain* secara mandiri.

Berdasarkan hasil kuesioner *pre-test* dan *post-test* pada peserta edukasi, sebagaimana yang tercantum dalam tabel 2, dapat disimpulkan bahwa edukasi yang diberikan oleh pemateri telah berhasil meningkatkan dan memperluas pemahaman responden tentang *low back pain*, termasuk penyebabnya, faktor risiko, serta cara pencegahan dan penanganannya, baik secara mandiri maupun melalui penanganan medis.

KESIMPULAN

Salah satu penyebab utama masalah muskuloskeletal yang dihadapi oleh masyarakat Desa Pelemgadung, Kabupaten Sragen, Jawa Tengah, yang mayoritas berprofesi sebagai petani, adalah posisi tubuh yang tidak ergonomis saat bekerja, yang berujung pada keluhan *low back pain*. Berdasarkan hasil edukasi yang telah kami lakukan pada petani di Desa Pelemgadung, dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pemahaman petani setelah dilakukan edukasi.

Pentingnya program ini adalah agar dapat dilakukan secara berkala di masyarakat Desa, mengenai fisioterapi untuk menangani keluhan yang dialami masyarakat. Masyarakat juga dapat menerapkan pola ergonomis dalam aktivitas sehari-hari untuk menjaga kesehatan punggung bawah dan mencegah terjadinya *low back pain*. Jika nyeri pada punggung bawah tidak mereda dan semakin parah, disarankan agar masyarakat segera datang ke fasilitas kesehatan untuk mendapatkan diagnosis dan tindakan fisioterapi lebih lanjut.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terima kasih kepada warga Desa Pelemgadung, Kabupaten Sragen, Jawa Tengah yang sudah memberikan kesempatan penulis untuk melakukan pengabdian masyarakat disana serta seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

DAFTAR REFERENSI

- Malonda, C. E., Kawatu, P. A. T., & Doda, D. V. (2016). Gambaran Posisi Kerja dan Keluhan Gangguan Musculoskeletal pada Petani Padi di Desa Kiawa 1 Barat Kecamatan Kawangkoan Utara. *Jurnal Ilmiah Farmasi*, 5(4), 267–272. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/pharmacon/article/view/14045/13618>
- Mayasari, D., & Saftarina, F. (2016). Ergonomi sebagai Upaya Pencegahan Musculoskeletal Disorders pada Pekerja. *Jurnal Kedokteran Universitas Lampung*, 1(2), 369–379. <https://doi.org/https://doi.org/10.23960/jkunila12369-379>
- Natosba, J., & Jaji. (2016). Pengaruh Posisi Ergonomis terhadap Kejadian Low Back Pain pada Penenun Songket di Kampung BNI 46. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 3(2), 8–16. <https://www.neliti.com/id/publications/181761/pengaruh-posisi-ergonomis-terhadap-kejadian-low-back-pain-pada-penenun-songket-d#cite>
- Pristianto, A., Wardani, A. A. K., Ervianta, W., & Santoso, T. B. (2021). Efektivitas Program Aquatic Exercise terhadap Fleksibilitas Lumbal Pasien Chronic Low Back Pain. *FISIO MU: Physiotherapy Evidences*, 2(1), 7–14. <https://doi.org/10.23917/fisiomu.v2i1.12932>
- Sitepu, D. S., Sinaga, M. M., & Lubis, H. S. (2015). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Keluhan Low Back Pain pada Petani Jeruk di Desa Dokan Kecamatan Merek Kabupaten Karo Tahun 2015. *Lingkungan Dan Keselamatan Kerja*, 4(1). <https://www.neliti.com/id/publications/14552/faktor-faktor-yang-berhubungan-dengan-keluhan-low-back-pain-pada-petani-jeruk-di#cite>
- Vera, Y., Maryaningsih, & Hutagalung, A. B. (2022). Prevalensi dan Karakteristik Low Back Pain pada Petani di Desa Raso Kecamatan Kolang Kabupaten Tapanuli Tengah. *Physiomove Journal*, 1(1), 27–31. <https://ojs.fdk.ac.id/index.php/pmj/article/viewFile/1767/733>