ABDIMAS 45
FAKULTAS EKONOMI
UNIVERSITAS 45 SURABAYA
Jurnal Pengabdian Masyarakat

Edukasi Self-Care Management Dan Positioning Untuk Mengatasi Nyeri Punggung Bawah Pada Pembatik Di Kampung Batik Laweyan

Arif Pristianto [1], Sarita Sri Astuti[2], Annisa Nur Syalfa[3], Retno Andriani[4], RizkiNisaa' Uljanah[5], Kharisma Puja Khusuma[6]

[1,2,,3,4,5,6]Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta
Jl. A. Yani, Mendungan, Pabelan, Kec. Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah 57169
e-mail: [1]arif.pristianto@ums.ac.id, [2]j120190138@student.ums.ac.id,
[3]j120190153@studemt.ums.ac.id, [4]j120210125@student.ums.ac.id,
[5]j120210202@student.ums.ac.id, [6]j120210203@student.ums.ac.id

Abstract

Low back pain is a complaint in the form of pain or discomfort felt in the lower back and some spread to the legs, both right and left legs. Low back pain is often complained of by workers who sit a lot (sedentary jobs) such as batik craftsmen. Batik craftsmen or batik artisans are jobsthat are carried out in a monotonous position, namely mostly sitting so that many complain of lowerback pain. Sitting for long periods of time can cause tension in the lower back muscles. So that this tense muscle over time can cause complaints in the form of pain. The purpose of this activity is to provide education to the batik community about how to independently treat low back pain and the correct position when working as a batik maker. The target of this activity is batik in the village of Batik Laweyan, namely the Teko batik factory and Mahkota batik. The method used in this program is that students make observations or observations directly in the field, conduct dialogues and interviews using a screening form to 20 batik craftsmen. The results obtained are. The average batik maker in Batik Laweyan village complains of lower back pain. The conclusion of this activity is that the monotonous work position factor is very influential on lower back pain, especially those who work as batikmakers

Kata kunci: *Low Back Pain, Batik Makers, Batik Laweyan Village*

Abstrak

Nyeri Punggung Bawah merupakan keluhan berupa nyeri atau rasa tidak nyaman yang dirasakan pada punggung bagian bawah dan ada yang menjalar sampai ke tungkai baik tungkai kanan maupun kiri. Nyeri punggung bawah ini sering di keluhkan oleh pekerja yang banyak duduk (sedentary job) seperti pengrajin batik. Pengrajin batik atau pembatik adalah pekerjaan yang dilakukan dengan posisi yang monoton yakni kebanyakan duduk sehingga banyak mengeluhkan nyeri punggung bawah. Duduk dalam waktu yang cukup lama dapat menyebabkan ketengangan pada otot punggung bagian bawah. Sehingga otot yang tegang ini lama-kelamaan dapat menimbulkan keluhan berupa nyeri. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan edukasi kepada komunitas pembatik tentang bagaimana cara melakukan perawatan secara mandiri dalam mengatasi nyeri punggung bawah serta posisi yang benar saat bekerja sebagai pembatik. Sasaran kegiatan ini adalah pembatik di kampung Batik Laweyan yakni di pabrik batik Teko dan batik Mahkota. Metode yang dilakukan dalam program ini adalah Mahasiswa melakukan observasi atau pengamatan secara langsung ke lapangan, melakukan dialog dan wawancara menggunakan form screening kepada pengrajin batik sebanyak 20 orang. Hasil yang didapatkan adalah. Rata-ratapembatik di kampung Batik Laweyan

Received Agustus 30, 2022; Revised September 2, 2022; Oktober 22, 2022

mengeluhkan nyeri punggung bawah. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah factor posisi kerja yang monoton sangat berpengaruh terhadap nyeri punggung bawah terutama yang bekerja sebagai pembatik.

Kata kunci: Nyeri Punggung Bawah, Pembatik, Kampung Batik Laweyan

1. PENDAHULUAN

Nyeri punggung bawah merupakan suatu gejala berupa nyeri dibagian pinggang yang dapat menjalar ke tungkai kanan atau kiri (Winata, 2014). Faktor pekerjaan merupakan masalah utama pada ergonomi. Pekerjaan yang banyak duduk (sedentary job) merupakan salah satu faktor resiko terjadinya nyeri punggung bawah. Pengrajin batik merupakan salah satu pekerjaan yang beresiko terkena nyeri punggung bawah. Posisi saat bekerja sebagai pengrajin batik yang terlalu monoton menyebabkan sebagian besar pengrajin batik di Kampung Batik Laweyan mengeluhkan nyeri punggung bawah. Pekerja memerlukan istirahat aktif untuk menghindari pekerjaan yang monoton dalam jangka waktu yang cukup lama, dan relaksasi untuk mengurangi ketegangan saraf dan otot yang diakibatkan karena kerja (Rahmat et al., 2019)

Menurut Pratama et.al (2020), Nyeri low back pain atau yang biasa disebut nyeri punggung bawah terjadi akibat adanya penurunan kekuatan dan daya tahan m. abdominals dan m. gluteus maximus serta ketegangan otot pada *m. iliopsoas* dan *m. erector spine*. Sehingga dengan adanya keluhan nyeri punggung bawah membuat para pembatik terbatas atau kurang maksimal dalam melakukan pekerjaannya.

Menurut Tarwaka (2015), nyeri punggung bawah adalah sensasi pada punggungbawah mengacu pada rasa nyeri atau sakit di daerah antara tulang rusuk bagian bawah dan di atas kaki. Nyeri yang dirasakan pada punggung bagian bawah ini dapat disebabkan oleh ketegangan otot, cidera maupun kondisi yang lebih spesifik seperti *hernia disc*.

Berdasarkan hasil hasil observasi dan screening pada pembatik di Kampung Batik Laweyan didapatkan permasalahan berupa: Posisi saat bekerja sebagai pengrajin batik yang terlalu monoton menyebabkan sebagian besar pengrajin batik di Kampung Batik Laweyan mengeluhkan nyeri punggung bawah, belum di ketahui posisi yang benar dalam melakukan pekerjaan sesuai bagiannya masing-masing agar menjaga postur tubuh tetap terjaga, belum diketahui management yang baik dalam mengatasi nyeri punggung bawah secara mandiri, terlalu memforsir pekerjaan tanpa memperhatikan kemampuan fisik dalam melakukan pekerjaan.

Dengan adanya permasalahan yang dihadapi maka dapat dilakukan pemecahan masalah berupa pemberian pengetahuan mengenai nyeri punggung bawah, pemberian edukasi terkait posisi yang tepat saat bekerja sesuai dengan bagiannya masing-masing individu guna meminimalisir terjadinya nyeri punggung bawah, serta pemberian edukasi terkait management dalam mengatasi nyeri punggung bawah yang dapat dilakukan secara mandiri.

Tujuan dan manfaat dari program pengabdian yang telah dilaksanakan adalah teratasinya nyeri punggung bawah yang di keluhkan sebagian besar pengrajin batik di Kampung Batik Laweyan, kemampuan melakukan perawatan secara mandiri dalam

mengatasi nyeri punggung bawah, serta mendapat pengetahuan tentang body mechnic dan posisi yang benar saat bekerja.

2. METODE PENGABDIAN

Metode hendaknya memuat tahapan pelaksaan pengabdian masyarakat dan juga memuat penjelasannya secara detail. (11 point, spasi 1) Kegiatan pengabdian kepada komunitas ini berupa edukasi mengenai perawatan mandiri nyeri punggung bawah dan posisi kerja yang baik bagi para pembatik di Kampung Batik Laweyan. Sebelum pelaksanaan program pengabdian kepada komunitas pekerja beresiko di lapangan, mahasiswa terlebih dahulu melakukan observasi guna inventarisasi keadaan lokasi yang berada di kampung Batik Laweyan. Observasi dilakukan sebanyak 2 kali yang berada di 2 lokasi yang dilaksanakan pada tanggal 16 April 2022 pada pabrik batik Teko yang memiliki jumlah karyawan sebanyak 10 orang dan 19 April 2022 pada batik Mahkota yang memilihi karyawan dengan jumlah 10 orang juga.

Pada tahap observasi mahasiswa melakukan pengamatan secara langsung ke lapangan, melakukan dialog dan wawancara dengan pengrajin batik. Selain dengan observasi di berikan pula form screening untuk mengisi keluhan yang di rasakan oleh pembatik.

Kemudian setelah dilakukan observasi dan screening dilanjut dengan pelaksanaan program edukasi. Edukasi diberikan dengan metode penjelasan yang mudah untuk dimengerti para pekerja batik menggukan media leaflet. Edukasi dilakukan sebanyak dua kali di dua tempat yakni pabrik batik Teko dan batik Mahkota pada tanggal 17 Juni 2022. Adapun alur pelaksanaan program pengabdian kepada komunitas dapat dilihat pada gambarberikut.

Gambar 1. Alur pelaksanaan program pengabdian

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian komunitas ini dilaksanakan secara sistematis dengan setiap pertemuan diisi dengan kegiatan khusus.

Pertemuan Ke-1 : Pengurusan surat-surat perizinan untuk melakukan kegiatan berupa pengabdian di pabrik Batik Teko dan Batik Mahkota.

Pertemuan Ke-2 : Melakukan observasi dan screening mengenai masalah yang dihadapi oleh karyawan-karyawan di pabrik Batik Teko dan Batik Mahkota.

Gambar 2. Kegiatan Observasi dan Screening

Pertemuan Ke-3 : Melakukan kegiatan edukasi untuk memberikan pemahaman kepada pekerja di pabrik Batik Teko dan Batik Mahkota

Gambar 3. Kegiatan Pemberian Edukasi

Dari hasil screening dan observasi didapatkan data bahwa mitra dari pabrik batik Teko, darijumlah seluruh karyawan 10 orang sebanyak 2 orang pada bagian checking dengan posisi bekerja duduk dibawah mengeluhkan nyeri punggung bawah yang menjalar sampai ke tungkai. 3 orang pada bagian mengecap mengeluhkan nyeri punggung bawah dan nyeri bahu. 2 orang pada bagian mencanting yang satu mengeluhkan nyeri punggung bawah, yang 1 lainnya tidak mengeluhkan apa apa. 3 orang pada bagian mencuci dan menjemur mengeluhkan nyeri punggung bawah.

Tabel 1. Hasil screening pabrik batik Teko

Keluhan	Total		
	Bagian	n	%
NBP menjalar ke tungkai	Checking	2	20
NBP dan nyeri bahu	Mengecap	3	30
NBP	Mencanting	1	10
NBP	Mencuci & menjemur	3	30
Tidak ada keluhan	Mencanting	1	10
Total		10	100

Mitra dari batik Mahkota, dari jumlah seluruh karyawan 10 orang sebanyak 2 orang pada bagian mencanting mengeluhkan nyeri punggung bawah, 7 orang pada bagian mewarna 4 orang diantaranya mengeluhkan nyeri punggung bawah, 3 orang lainnya mengeluhkan nyeri punggung bawah dan nyeri bahu. 1 orang penjaga toko mengeluhkan asam urat.

Tabel 2. Hasil screening pabrik batik Mahkota

Keluhan	Total		
	Bagian	n	%
NBP	Mencanting	2	20
NBP dan nyeri bahu	Mewarna	3	30
NBP	Mewarna	4	40
Asam urat	Penjaga toko	1	10
Total		10	100

Sebelum dan sesudah kegiatan penulis mengadakan test untuk mengetahui seberapa jauh pemahaman pekerja batik di Kampung Batik Laweyan mengenai nyeri punggungbawah. Terdapat perbedaan yang signifikan pemahaman para pembatik mengenai nyeri punggung bawah, setelah dilakukan edukasi atau penjelasan dengan bahasa yang mudah dipahami para pembatik memiliki pengetahuan yang lebih baik dari sebelum diberikan edukasi. Para pengrajin batik telah memiliki pengetahuan mengenai perwatan mandiri untuk mengatasi nyeri punggung bawah dan posisi yang baik saat bekerja sebagai pengrajin batik.

Tabel 3. Hasil post test tingkat pengetahuan

Pengetahuam	Post Test	
	n	%
Baik (>60)	16	80
Kurang (<60)	4	20
Total	20	100

4. SIMPULAN

Kegiatan yang dilakukan cukup lama dalam keadaan statis merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya nyeri punggung bawah. Pengrajin batik merupakan pekerjaan yang sangat beresiko terserang nyeri punggung bawah dikarenakan posisi kerja yang statis. Pemberian edukasi kepada pengrajin batik tentang perawatan secara mandiri untuk mengatasi nyeri punggung bawah dan body mekanik serta posisi yang benar saat bekerja dapat memberikan pemahaman kepada para pembatik sehingga bisa meminimalisir terjadinya nyeri punggung bawah pada pembatik di Kampung Batik Laweyan.

5. SARAN

Bagi para pembatik diharapkan dapat menerapkan edukasi yang telah diberikan berupa self- care management dalam mengatasi nyeri punggung bawah dan posisi yang ergonomis dalam melakukan pekerjaan sebagai pembatik untuk meminimalisir terjadinya nyeri punggung bawah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih penulis ucapkan kepada dosen pengampu mata kuliah Fisioterapi Komunitas, bapak Arif Pristianto, SSt.FT., Ftr., M.Fis., kepada pabrik batik Teko dan batik Mahkota yang telah bersedia menjadi tempat untuk penulis melaksanakan kegiatan serta semua pihak yang telah yang telah turut serta dalam membantu terlaksananya program kegiatan Fisioterapi Komunitas.

DAFTAR PUSTAKA

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

Junita, R. G., Pristianto, A., Supriyadi, A., & Susilo, T. E. (2021). Hubungan Aktivitas Duduk Lama Dengan Keluhan Musculoskeletal Pada Punggung Bawah: Critical Review. *FISIO MU: Physiotherapy Evidences*, *2*(3), 150–161. https://doi.org/10.23917/fisiomu.v2i3.15199

Umami, A. R., & Hartanti, Ragil Ismi, A. D. P. (2014). Hubungan antara Karakteristik Responden dan Sikap Kerja Duduk dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain) Pada Pekerja Batik Tulis (The Relationship Among RespondentCharacteristic and Awkward Posture with Low Back Pain in Batik Workers). *Pustaka Kesehatan*, *2*(1), 72–78. http://jurnal.unej.ac.id/index.php/JPK/article/view/599

Winata, S. D. (2014). Diagnosis dan Penatalaksanaan Nyeri Punggung Bawah dari Sudut Pandang Okupasi. *Journal Kedokteran Meditek*, *20*(54), 20–27. http://ejournal.ukrida.ac.id/ojs/index.php/Meditek/article/view/1021

Wahab, A. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain) Pada Nelayan Di Desa Batu Karas Kecamatan Cijulang Pangandaran. *Biomedika*, *11*(1), 35. https://doi.org/10.23917/biomedika.v11i1.7599

Arwinno, L. D. (2018). Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Penjahit Garmen. *Higeia Journal Of Public Health Research And Development*, *2*(3), 406–416.

Sahara, R., & Pristya, T. Y. (2020). Faktor Risiko yang Berhubungan dengan KejadianLow Back Pain (LBP) pada Pekerja: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, *19*(3), 92–99. https://journals.stikim.ac.id/index.php/jikes/article/download/585/499/

Br Silitonga, S. S., & Utami, T. N. (2021). Hubungan Usia dan Lama Kerja dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Nelayan di Kelurahan Belawan II. *PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *5*(2), 926–930. https://doi.org/10.31004/prepotif.v5i2.2194

Rachmat, N., Utomo, P. C., Sambada, E. R., & Andyarini, E. N. (2019). Hubungan Lama Duduk dan Sikap Duduk terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Penjahit Rumahan Di Kecamatan Tasikmadu. *Journal of Health Science and Prevention*, *3*(2), 79–85. https://doi.org/10.29080/jhsp.v3i2.204