

PENYULUHAN POSISI DUDUK YANG BENAR UNTUK KESEHATAN PUNGGUNG BAGI MASYARAKAT AWAM

Mirna Marhami Iskandar¹, Fairuz Quzwain², Patrick Wiliam Gading³, Susan Tarawifa⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi

Email: mirna_marhami@unja.ac.id

ABSTRAK

Latar belakang. Postur tubuh yang kurang tepat dan posisi yang tidak ergonomis saat duduk dapat menyebabkan peningkatan jumlah energi, dan transfer tenaga yang tidak efisien dari otot ke jaringan rangka yang menyebabkan timbulnya kelelahan. Hal ini dapat berujung pada nyeri punggung bawah. Penderita LBP akan mengalami penurunan produktivitas kerja dan disabilitas. Oleh karena itu, perlu dilakukan edukasi kepada para masyarakat awam mengenai postur yang baik untuk mencegah terjadinya LBP.

Metode. Penyuluhan diawali dengan pembuatan video edukatif mengenai posisi duduk yang baik, kemudian ditayangkan melalui webinar daring, di samping adanya materi dari narasumber ahli. Penyuluhan juga mencakup tanya-jawab dengan responden.

Hasil. Didapatkan 69 orang responden di mana sebagian besarnya berusia produktif dewasa muda-dewasa yaitu 21-40 (88,39%), berjenis kelamin perempuan (69,57%), berasal dari kota Jambi (49,28%), dengan pekerjaan mahasiswa (36,23%) atau karyawan swasta (17,39%). Nyeri punggung pernah diderita oleh 92% dari responden, dan didapat pula 69% telah mengetahui bahwa postur tubuh dan posisi duduk dapat menyebabkan nyeri punggung namun baru 54% yang mengetahui ciri postur tubuh dan posisi duduk yang baik.

Kesimpulan. Mayoritas masyarakat awam usia produktif pernah mengalami nyeri punggung selama hidupnya, memahami bahwa postur dan posisi duduk dapat menyebabkan nyeri punggung, namun belum semuanya mengetahui ciri postur dan posisi duduk yang baik untuk pencegahan nyeri punggung. Penyuluhan awam secara daring dapat menjadi suatu alternatif yang efektif dalam tindakan preventif bagi nyeri punggung bawah dengan cara meningkatkan pengetahuan masyarakat awam dengan suasana yang interaktif.

Kata Kunci : *Low back pain*, nyeri punggung, posisi duduk, postur, ergonomis, penyuluhan daring

PENDAHULUAN

LBP merupakan nyeri, ketegangan otot, atau kekakuan yang terlokalisir di antara batas iga bagian bawah dan lipatan gluteus inferior, dengan atau tanpa penjaran ke paha dan/atau tungkai.¹ Keluhan ini dapat disebabkan oleh inflamasi, proses degeneratif, keganasan, kelainan ginekologi, trauma, dan gangguan metabolik.⁶

Prevalensinya cukup bervariasi, di Amerika Serikat lebih dari 80% penduduk pernah

mengeluhkan LBP. Di Indonesia diperkirakan jumlahnya lebih banyak lagi. Berdasarkan studi yang telah dilakukan, kejadian tertinggi *low back pain* pada dekade ketiga dan prevalensi meningkat pada usia 60-65 tahun dan kemudian secara bertahap menurun.⁷

Faktor resiko yang menyebabkan LBP adalah usia, IMT, jenis kelamin, merokok, masa kerja, beban kerja, lama duduk, posisi kerja, kegiatan repetisi, dan lingkungan fisik. Sebesar 90% kasus nyeri pinggang bawah bukan disebabkan

oleh kelainan organik, melainkan oleh kesalahan posisi tubuh dalam bekerja.⁸

Bekerja dalam posisi janggal dapat meningkatkan jumlah energi yang dibutuhkan dalam bekerja. Posisi janggal adalah posisi tubuh yang tidak sesuai pada saat melakukan pekerjaan sehingga dapat menyebabkan kondisi di mana transfer tenaga dari otot ke jaringan rangka tidak efisien sehingga mudah menimbulkan kelelahan. Yang termasuk dalam posisi janggal yakni pengulangan atau waktu lama dalam posisi menggapai, berputar, memiringkan badan, berlutut, jongkok, memegang dalam posisi statis, dan menjepit dengan tangan. Posisi ini melibatkan beberapa area tubuh seperti bahu, punggung, dan lutut karena daerah inilah yang paling sering mengalami cedera.⁹

Dibanding berdiri, sekitar 40% tekanan yang ditanggung oleh diskus intervertebralis lebih besar saat duduk. Tekanan meningkat dua kali lipat ketika seseorang duduk dalam posisi membungkuk, seperti saat belajar atau menggunakan komputer. Ketidakseimbangan juga terjadi karena posisi yang tidak baik. Beberapa jaringan lunak dan sendi meregang dan beberapa lainnya menegang dari waktu ke waktu. Ketidakseimbangan ini dapat menyebabkan nyeri punggung.¹⁰

Hingga saat ini, belum ada data mengenai angka LBP pada populasi umum di Kota Jambi. Oleh karena itu, perlu dilakukan penyuluhan terkait posisi yang ergonomis untuk mencegah timbulnya LBP untuk masyarakat umum. Dengan diadakannya penyuluhan ini, diharapkan dapat memberikan informasi bagi masyarakat umum di Kota Jambi. Informasi yang diberikan meliputi definisi, penyebab, dan posisi ergonomis untuk mencegah timbulnya LBP akibat kesalahan posisi selama bekerja.

METODE

Kegiatan penyuluhan diawali dengan pembuatan media penyuluhan, yaitu dengan merekam video edukatif yang mendemonstrasikan postur yang baik dan ergonomis, baik dalam posisi duduk maupun kegiatan lain yang berisiko menyebabkan nyeri punggung misalnya mengangkat benda berat. Video ini kemudian ditayangkan dalam penyuluhan daring dengan menggunakan aplikasi Zoom. Dilakukan pemaparan singkat oleh narasumber, kemudian video ditayangkan dan seluruh responden dipersilakan untuk bertanya untuk membuat suasana diskusi interaktif. Dilakukan juga *polling* untuk mengetahui sikap dan pengetahuan responden selama ini berkaitan dengan nyeri punggung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Selama masa pandemi COVID-19, terdapat protokol kesehatan yang harus dipatuhi, antara lain menghindari kegiatan berkelompok yang mencakup banyak orang sekaligus di dalam satu ruangan. Oleh karena itu, penyuluhan tidak dapat dilakukan sebagaimana biasanya yaitu mengumpulkan para responden dan memberikan materi penyuluhan, di mana akan sulit dilakukan protokol menjaga jarak. Maka tim pengabdian memutuskan untuk membuat video edukatif. Cakupan dari video tersebut adalah:

- Cara duduk yang benar pada kursi dengan sandaran dan meja, disertai cara duduk dan bersandar yang salah
- Postur duduk yang benar pada kursi yang tidak memiliki sandaran
- Variasi posisi duduk dengan postur tubuh yang salah: *slouching* (membungkuk), *reclining* (bersandar rendah ke belakang), dan *slumping*

(bertumpu pada meja di depan tubuh sehingga tubuh membungkuk)

- Cara mengangkat beban berat yang salah dan yang benar, dengan ilustrasi kotak, kardus, dan galon

Video tersebut kemudian ditayangkan dalam bentuk seminar daring dengan aplikasi Zoom. Seminar tersebut mengundang narasumber dr. Patrick William Gading, SpKFR untuk memaparkan materi mengenai struktur tulang

belakang, postur tubuh yang baik untuk kesehatan tulang belakang, dan berbagai tips mengenai cara mencegah nyeri punggung. Video yang telah direkam kemudian ditayangkan beserta narasumber, dengan memberikan kesempatan bagi para responden untuk bertanya dan diskusi interaktif.

Karakteristik responden yang bergabung dalam dapat dilihat dari tabel berikut ini:

Tabel 1 Karakteristik Responden

Variabel	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	11	15,94
Perempuan	58	84,05
Usia		
<20	0	0
21-30	36	52,17
31-40	25	36,24
41-50	5	7,24
>50	3	4,35
Pekerjaan		
Mahasiswa	25	36,23
Karyawan Swasta	12	17,39
Tenaga Kesehatan	11	15,94
Ibu Rumah Tangga	6	8,70
Wiraswasta	4	5,80
Pegawai Negeri Sipil	4	5,80
Lain-lain	7	10,14
Tempat Tinggal		
Jambi	34	49,28
Luar Jambi	25	50,72

Berdasarkan data di atas, dapat dilihat bahwa sebagian besarnya berusia produktif dewasa muda-dewasa yaitu 21-40 (88,39%), berjenis kelamin perempuan (69,57%), berasal dari kota Jambi (49,28%), dengan pekerjaan

mahasiswa (36,23%) atau karyawan swasta (17,39%).

Dari *polling* yang dilakukan di saat acara berlangsung, didapatkan data berikut ini:

Pertanyaan	Respon	
Apakah anda pernah mengalami nyeri punggung?	Ya	92%
	Tidak	8%
Apakah anda mengetahui bahwa postur tubuh dan posisi duduk dapat menyebabkan nyeri punggung?	Ya	69%
	Tidak	31%
Apakah anda mengetahui bagaimana postur tubuh dan posisi duduk yang baik agar dapat mencegah nyeri punggung?	Ya	54%
	Tidak	46%

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa hampir semua (92%) responden yang tertarik mengikuti seminar awam ini pernah menderita nyeri punggung, dan didapat pula bahwa 69% sesungguhnya telah mengetahui bahwa postur tubuh dan posisi duduk dapat menyebabkan nyeri punggung. Namun baru 54% responden yang mengetahui bagaimana ciri dan persyaratan postur tubuh dan posisi duduk yang baik sehingga nyeri punggung dapat dicegah.

KESIMPULAN DAN SARAN

Mayoritas masyarakat awam usia produktif pernah mengalami nyeri punggung selama hidupnya, memahami bahwa postur dan posisi duduk dapat menyebabkan nyeri punggung, namun belum semuanya mengetahui ciri postur dan posisi duduk yang baik untuk pencegahan nyeri punggung. Penyuluhan awam secara daring dapat menjadi suatu alternatif yang efektif dalam tindakan preventif bagi nyeri punggung bawah dengan cara meningkatkan pengetahuan masyarakat awam dengan suasana yang interaktif.

REFERENSI

- Harris S, Wiratman W, Zairinal RA. 2017. *Nyeri punggung bawah. Buku Ajar Neurologi Buku 2 Edisi Pertama. Departemen Neurologi Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Jakarta, Indonesia.*
- Ginting, N. B. R. 2010. *Karakteristik Penderita Nyeri Punggung Bawah (NPB) yang Dirawat Inap di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2004-2009. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara. Medan.*
- Umami AR, Hartatnti RI, Dewi A. 2014. *Hubungan Antara Karakteristik Responden dan Sikap Kerja Duduk dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Pekerja Batik Tulis. e-Jurnal Pustaka Kesehatan. 2(1):72-8.*
- Widiasih, Ghina. 2015. *Hubungan Posisi Belajar dan Lama Duduk dengan Kejadian Nyeri Punggung Bawah Mahasiswa PSPD FKIK UIN Jakarta. Skripsi. Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Ilmu Kesehatan UIN Jakarta. Jakarta.*
- Aggarwal, N., Anand, T., Kishore, J., Ingle, G. K. 2014. *Low Back Pain and Associated Risk Factors Among Undergraduate Students of A Medical College in Delhi. Thesis. Department of Community Medicine Maulana Azad Medical College. New Delhi, India.*
- Munir S. 2012. *Analisis Nyeri Punggung Bawah Pekerja Bagian Final Packing dan Part Supply di PT.X Tahun 2012 [Tesis]. Jakarta: Universitas Indonesia.*

7. Chou R, Huffman LH. 2007. *No Pharmacologic Therapies for Acute and Chronic Low Back Pain: A Review of The Evidence for An American Pain Society/American College of Physicians Clinical Practice Guideline*. ANN INTERN MED. 147. 492- 504.
8. Herbert, M., & Lanctot-Herbert, M. (2005). *Low back pain*. In S. Mahadevan & G. Garmel (Authors), *An Introduction to Clinical Emergency Medicine: Guide for Practitioners in the Emergency Department* (pp. 413-426). Cambridge: Cambridge University Press.
doi:10.1017/CBO9780511544811.030
9. Putranto TH, Djajakusli R, Wahyuni A. 2014. *Hubungan Postur Tubuh Menjahit Dengan Keluhan Low Back Pain Pada Penjahit di Pasar Sentral Kota Makassar [Skripsi]*. Makassar: Universitas Hasanuddin.
10. Andini F. 2015. *Risk Factors of Low Back Pain in Workers*. J.Majority. Universitas Lampung. 4(1):12-19.
11. McKinley Health Center. *Back Pain: Overview*. Board Trust Univ Illinois (online). 2010 (diakses 28 April 2019). Diunduh dari: URL: http://www.mckinley.illinois.edu/handouts/pdfs/back_pain.pdf