

Penyuluhan Posisi Kerja Duduk Dalam Mengurangi Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Pengrajin Batik Tulis

Heni Fa'riatul Aeni^{1*}, Reza Faudiah¹

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Cirebon

*e-mail : fachsria_aeni@yahoo.com

Abstrak

Posisi duduk yang benar dapat menentukan kesehatan punggung manusia. Nyeri yang dirasakan biasanya disebabkan karena posisi duduk yang salah. Keterbatasan pengetahuan tentang sikap kerja duduk yang benar membuat pengrajin batik sering mengalami keluhan nyeri pada bagian punggung bawah. Nyeri pada bagian punggung bawah dapat diatasi melalui terapi non obat misalnya dengan melakukan relaksasi atau peregangan jika sudah mulai kelelahan kerja. Kegiatan ini dilakukan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan tentang posisi kerja duduk yang benar dan cara mengurangi keluhan nyeri punggung bawah pada pengrajin batik tulis di desa Trusmi Kulon Plered Cirebon. Metode yang digunakan pada kegiatan ini dengan cara ceramah/penyuluhan dan tanya jawab dilanjutkan dengan praktik peregangan/relaksasi untuk mengatasi keluhan nyeri punggung bawah. Dari kegiatan yang dilakukan ternyata pengrajin batik tulis memiliki pengetahuan yang rendah tentang sikap kerja duduk yang benar serta tidak mengetahui cara mengatasi keluhan nyeri punggung bawah tanpa menggunakan obat. Dari kegiatan ini dapat disimpulkan bahwa pengrajin batik tulis mengetahui sikap kerja duduk yang benar serta mampu mengurangi keluhan nyeri punggung bawah dengan cara melakukan relaksasi/peregangan otot jika merasa kelelahan.

Kata kunci : posisi kerja duduk, keluhan nyeri punggung bawah, pengrajin batik

Abstract

Good Sitting position will determine the health of human back. Pain that arises is usually caused by a wrong sitting position. The limited knowledge about the right working attitude makes batik craftsmen often experience complaints of low back pain. Low back pain can be overcome with non-drug therapy for example by doing relaxation /stretching if you have working fatigue. This activity was carried out with the aim of providing knowledge about the attitude of sitting work and how to overcome complaints of lower back pain in batik artisans in the village of Trusmi Kulon, Plered, Cirebon. The method used in this activity by lecturing/counseling and question and answer continued with stretching/relaxation practices to overcome complaints of low back pain. The activities carried out it turns out that batik handicraftsmen have low knowledge about the right working attitude and do not know how to deal with complaints of low back pain without using drugs. From this activity, it can be concluded that batik artisans know the right working attitude and are able to reduce complaints of lower back pain by doing relaxation/stretching the muscles if they feel tired.

Keywords: sitting position, low back pain, batik craftsmen

1. PENDAHULUAN

Posisi tubuh saat bekerja sangat ditentukan oleh jenis pekerjaan yang dilakukan. Setiap posisi kerja mempunyai pengaruh yang berbeda - beda terhadap tubuh. Bekerja dengan posisi duduk mempunyai keuntungan antara lain pembebanan pada kaki, pemakaian energi dan keperluan untuk sirkulasi darah dapat dikurangi. Namun demikian kerja dengan posisi duduk terlalu lama dapat menyebabkan otot perut melemek dan tulang belakang akan melengkung sehingga cepat lelah (Tarwaka, 2010).

Posisi kerja duduk merupakan sikap kerja yang sering dilakukan seseorang dalam kesehariannya. Posisi kerja duduk yang baik sangat menentukan kesehatan punggung. Nyeri yang timbul biasanya akibat posisi duduk yang salah. Posisi duduk yang tidak alamiah atau tidak ergonomis akan menimbulkan kontraksi otot secara isometris (melawan tahanan) pada otot-otot utama yang terlibat dalam pekerjaan akibatnya beban kerja bertumpu di daerah pinggang dan menyebabkan otot pinggang sebagai penahan beban utama akan mudah mengalami kelelahan dan selanjutnya akan mengalami nyeri pada otot sekitar pinggang atau punggung bawah atau yang lebih dikenal dengan istilah *low back pain* (Ritonga, 2016). Nyeri punggung bawah atau (*low back pain*) adalah kondisi yang tidak mengenakkan atau nyeri kronik minimal 3 bulan disertai adanya keterbatasan aktivitas yang disebabkan nyeri apabila melakukan pergerakan atau mobilisasi (Helmi, 2011).

Nyeri punggung umum terjadi terutama pada orang dewasa yang berada dalam usia kerja. Menurut *Health and Safety Executive* (institusi yang bertanggung jawab untuk keamanan di tempat kerja), antara tahun 2001– 2002, jutaan hari hilang akibat adanya gangguan *muskuloskeletal*. Sebagian besar gangguan ini adalah nyeri punggung yang disebabkan atau diperburuk dengan bekerja. Rata – rata setiap orang nyeri punggung tidak masuk kerja selama kira – kira 18,9% hari selama periode 12 bulan. Sekitar 13% orang yang tidak bekerja. Di seluruh dunia nyeri punggung merupakan penyebab kedua tidak masuk kerja karena sakit (Elleanor, 2007).

Berdasarkan data dari Puskesmas Plered terdapat 3653 kasus dengan keluhan nyeri punggung pada tahun 2016 diantaranya adalah 1438 kasus nyeri punggung yang diderita oleh pasien laki – laki dan 2215 kasus nyeri punggung yang diderita oleh pasien perempuan. (*Profil Puskesmas Plered*, 2016). Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 15 Mei 2017 pada 10 orang pengrajin batik tulis ditemukan 8 orang (80%) mengalami keluhan nyeri punggung bawah yang biasa dirasakan setelah bekerja. Rata – rata pengrajin batik bekerja selama 8 jam per hari.

Hasil penelitian Juli 2017 diperoleh bahwa sikap kerja duduk sebagian besar pengrajin berada dalam katagori posisi duduk salah yaitu 44 orang (68,8%), sedangkan sebanyak 20 orang (31,2%) dalam kategori sikap kerja duduk benar. Keluhan nyeri punggung bawah dirasakan oleh sebagian besar pengrajin yaitu 35 orang (54,7%), sedangkan sebanyak 29 orang (45,3%) tidak mengalami keluhan nyeri punggung bawah (Aeni, Heni Fa'riatul. Reza, 2017).

Hal yang dilakukan selama duduk, yaitu posisi duduk dengan punggung lurus dan bahu berada di belakang dengan bokong menyentuh sandaran kursi. Pemberian gulungan handuk kecil pada sandaran kursi dapat digunakan untuk mempertahankan kurva tulang belakang. Apabila tidak terdapat pendukung lumbal, dapat dilakukan dengan cara duduk di ujung kursi dan membungkuk sempurna. Tubuh ditegakkan dan lengkungan tubuh (kurva) dibuat sebisa mungkin, kemudian tahan beberapa detik. Setelah itu posisi tersebut dilepaskan secara ringan (sekitar 10 derajat). Keadaan ini merupakan posisi tubuh terbaik (Samara, 2014).

Penanganan nyeri punggung bukan berarti harus menggunakan penghilang nyeri atau melakukan pembedahan punggung. Terdapat banyak cara lain yang dapat mengendalikan nyeri punggung dan mencegah agar tidak kambuh. Melakukan perubahan sederhana pada gaya hidup dapat segera memberikan perbaikan pada nyeri punggung. Hal ini sedapat mungkin bergerak aktif, menurunkan berat badan (bila kelebihan berat badan), belajar membungkuk dan mengangkat benda dengan tepat, memperbaiki postur tubuh (memperbaiki posisi duduk di mobil, di meja kerja, di meja makan, di depan TV, atau posisi tidur). Penanganan nyeri punggung bisa dengan menggunakan obat penghilang rasa sakit atau analgesik dan terapi non obat (Elleanor, 2007). Melakukan peregangan otot juga merupakan salah satu cara untuk mengurangi keluhan nyeri punggung bawah yang sederhana dan mudah dilakukan (Anderson, 2010).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka perlu adanya edukasi atau penyuluhan kepada para pengrajin batik agar mereka mengetahui tentang bagaimana posisi kerja duduk yang benar dan cara mengatasi keluhan nyeri pada bagian punggung bawah (*low back pain*), sehingga pengrajin akan lebih nyaman dalam melakukan pekerjaan. Keluhan nyeri pada bagian punggung bawah dapat diatasi dengan posisi kerja duduk yang benar serta melakukan peregangan otot atau relaksasi jika sudah merasa kelelahan atau setelah bekerja 2 jam.

2. METODE

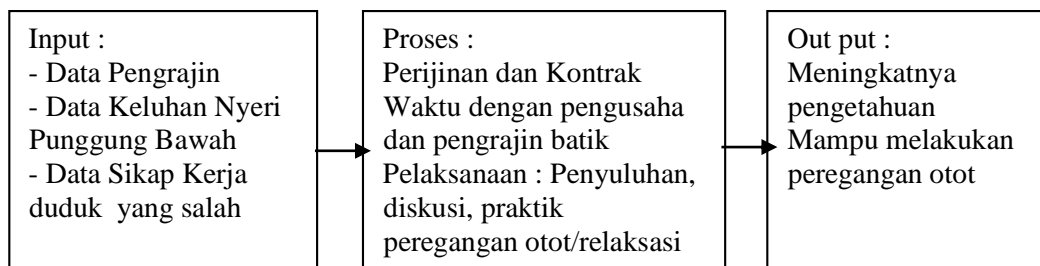
Kegiatan penyuluhan ini dilakukan selama dua hari pada tanggal 28 dan 29 April 2018 mulai pukul 8.00 sampai dengan selesai di empat tempat pengrajin batik tulis. Metode pelaksanaannya dimulai dengan ceramah terlebih dahulu. Pemateri menyampaikan uraian materi tentang posisi kerja duduk yang benar serta cara mengurangi keluhan nyeri punggung bawah melalui media infokus. Materi yang disampaikan disertai dengan gambaran efek dari posisi kerja duduk yang salah. Pemateri juga memberikan contoh posisi kerja duduk yang benar dan salah. Setelah materi disampaikan, pemateri memberikan kesempatan untuk sesi tanya jawab seputar posisi kerja duduk yang benar dan salah serta cara mengurangi keluhan nyeri punggung bawah. Kemudian setelah tanya jawab selesai dilakukan praktik/simulasi relaksasi/peregangan untuk mengurangi keluhan nyeri punggung bawah.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dimulai dengan pembukaan dengan mengucapkan salam dan basmallah, memperkenalkan diri dan selanjutnya menyampaikan topik tujuan dan manfaat pelaksanaan kegiatan, kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi dan menjelaskan tentang posisi kerja duduk yang benar, keluhan nyeri punggung bawah, cara mengatasi keluhan nyeri punggung. Selanjutnya memberikan kesempatan kepada pengrajin batik untuk bertanya. Setelah itu baru melakukan simulasi/praktik relaksasi/peregangan otot.

Langkah praktik peregangan yang dilakukan untuk mengurangi keluhan nyeri punggung bawah adalah sebagai berikut (Anderson, 2010):

- a. Duduk dengan kaki kiri ditumpuk pada kaki kanan, sandarkan tangan kanan di bagian luar paha kiri, lakukan tekanan yang tetap dan terkendali ke arah kanan dengan tangan.
- b. Letakkan kedua tangan tepat di atas bagian belakang pinggul dan siku menekuk lalu dorong ke depan dan angkat sedikit tulang dada ke atas.
- c. Jalin jari-jari kedua tangan kemudian putar telapak tangan menghadap keatas di atas kepala dan luruskan posisi lengan.

- d. Dengan jari yang terjalin di belakang kepala, biarkan siku lurus ke samping, tariklah kedua bidang bahu sehingga saling mendekat.
- e. Jalin jari-jari kedua tangan kemudian meluruskan lengan ke depan, telapak tangan menghadap ke luar.
- f. Membungkuk ke depan untuk meregang, posisi kepala menunduk dan leher dalam posisi nyaman.
- g. Duduk, berpegangan pada bagian dalam kaki kiri, sedikit di atas dan di belakang lutut, secara halus tarik kaki yang ditebuk ke arah dada.
- h. Berdiri dengan kedua tangan di pinggang, putarlah badan dari pinggang ke atas dan melihat melewati bahu, biarkan lutut sedikit menekuk.
- i. Pegang siku kiri dengan tangan kanan, secara halus tarik siku tersebut ke belakang kepala.



Bagan 1. Proses Pengabdian Kepada Masyarakat

3. HASIL

Penyuluhan tentang posisi kerja duduk yang benar dilaksanakan pada tanggal 28 April 2018 yang dihadiri oleh Pengusaha/pemilik batik tulis, dan tenaga pengrajin batik tulis. Hasil evaluasi menunjukkan antusias yang cukup tinggi dari para pengrajin karena kurangnya pengetahuan mereka tentang posisi kerja duduk yang benar sehingga mereka banyak bertanya. Kegiatan diskusi berjalan dengan aktif dan peserta memahami materi yang disampaikan. Pada saat kegiatan relaksasi/peregangan otot untuk mengurangi keluhan nyeri punggung semua pengrajin antusias mengikuti gerakan yang dicontohkan sampai mereka mengatakan keluhan/nyeri yang dirasakan berkurang serta badan terasa lebih ringan/tidak kaku lagi.



Gambar 1. Posisi kerja duduk yang salah (tanpa sandaran kursi)



Gambar 2. Praktik Peregangan Otot/Relaksasi

4. PEMBAHASAN

Penyuluhan tentang sikap kerja/posisi kerja duduk, relaksasi/peregangan otot dan tempat duduk yang ergonomis merupakan satu kegiatan yang tidak dapat dipisahkan untuk menangani masalah kasus keluhan nyeri punggung bawah. Perilaku seseorang didasari oleh pengetahuan dan sikap sehingga untuk merubah perilaku harus diawali dari pengetahuan selain itu pengetahuan merupakan faktor *predisposing* dari determinan perilaku (Notoatmodjo, 2010).

Jika dilihat dari antusias kehadiran dan peran aktif yang ditunjukkan oleh warga selama kegiatan berlangsung mulai dari penyuluhan, relaksasi/peregangan otot, dan simulasi posisi kerja duduk yang benar, menunjukkan adanya niat dan keinginan untuk melakukan pencegahan dan penanggulangan Nyeri Punggung Bawah. Walaupun masih dalam bentuk perilaku pasif respon internal yaitu yang terjadi di dalam diri manusia dan belum secara langsung dapat terlihat oleh orang lain, misalnya berpikir, tanggapan atau sikap batin dan pengetahuan yang ditunjukkan (Notoatmodjo, 2011). Dengan bertambahnya pengetahuan diharapkan pengusaha dan pengrajin batik tulis mampu merubah perilaku posisi kerja duduk yang salah yang dapat menyebabkan munculnya keluhan Nyeri Punggung Bawah.

Kurangnya pengetahuan pengrajin juga menyebabkan penanganan keluhan nyeri punggung bawah yang selama ini mereka lakukan yaitu hanya dengan cara menggunakan obat analgesik/penghilang rasa sakit. Padahal penanganan keluhan nyeri punggung bawah tidak harus dengan cara pengobatan saja tetapi bisa juga dilakukan dengan cara non obat. Jika sakit berlanjut penanganan dapat dilakukan dengan cara fisioterapi, Osteopati dan chiropratic merupakan bentuk terapi dengan cara melakukan manipulasi terhadap bagian tulang punggung untuk meredakan nyeri punggung. *Transcutaneous Electrical Nerve Stimulations* (TENS) dan akupuntur juga dapat meredakan gejala nyeri (Elleanor, 2007).

Salah satu cara untuk mengurangi keluhan nyeri punggung bawah yang paling murah dan mudah adalah dengan melakukan peregangan otot/relaksasi. Adapun manfaat dari peregangan yaitu terhindar dari masalah punggung, peredaran darah menjadi lancar, memulihkan ketegangan otot pada bagian punggung bawah, mengurangi nyeri otot pada bagian punggung bawah, mengurangi resiko cedera punggung, mempertahankan kekuatan otot punggung, kesehatan dan fleksibilitas, serta mempercepat rehabilitasi dan membantu untuk lebih cepat pulih dari nyeri (Anderson, 2010).

Sebagian besar pengrajin batik tulis berjenis kelamin perempuan hal ini kemungkinan dikarenakan perempuan lebih memiliki tingkat ketelitian dan kerapian yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki, namun jenis kelamin ini juga merupakan salah satu faktor risiko tingginya angka keluhan nyeri pinggang karena walaupun keduanya memiliki risiko yang sama tetapi pada perempuan keluhan ini lebih sering terjadi misalnya pada saat mengalami siklus menstruasi, selain itu proses menopause juga dapat menyebabkan kepadatan tulang berkurang akibat penurunan hormon estrogen sehingga memungkinkan terjadinya nyeri pinggang (Wibowo, 2005). Simulasi praktik peregangan otot diharapkan dapat merubah kebiasaan pengrajin dalam menggunakan obat analgesik untuk mengurangi keluhan nyeri punggung bawah dan khususnya bagi pengrajin perempuan bisa juga membantu mengurangi keluhan sakit pada saat menstruasi.

5. KESIMPULAN

Dengan diadakannya kegiatan ini pengrajin batik tulis mengetahui posisi kerja duduk yang benar dan mampu merubah kebiasaan posisi duduk yang salah serta mampu mengurangi keluhan nyeri punggung bawah dengan cara melakukan relaksasi/peregangan otot jika merasa kelelahan.

6. SARAN

Pengrajin batik sebaiknya bekerja dengan posisi kerja duduk yang benar, melakukan relaksasi/peregangan jika sudah merasa lelah dan menggunakan tempat duduk yang lebih ergonomis/memiliki sandaran dalam mengurangi keluhan nyeri punggung bawah,

7. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada kepala desa, pengusaha batik dan pengrajin batik atas kerjasamanya sehingga kegiatan ini berjalan dengan lancar.

8. DAFTAR PUSTAKA

- Aeni, Heni Fa'riatul. Reza, F. (2017). *Hubungan Sikap Kerja Duduk dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Pengrajin Batik Tulis*. Surakarta: UNS Press.
- Anderson, B. (2010). *Stretching in The Office*. Jakarta: Serambi Ilmu Semesta.
- Elleanor, B. G. A. (2007). *Simple Guides Nyeri Punggung*. Jakarta: Erlangga.
- Helmi, Z. N. (2011). *Buku Ajar Gangguan Musculoskeletal*. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Promosi Kesehatan dan perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2011). *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Profil Puskesmas Plered*. (2016). Cirebon.

- Ritonga, A. S. (2016). *Hubungan Posisi Duduk dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain) pada pengemudi Angkutan Kota Fa. Mekar Jaya Trayek 117 di Medan*. Universitas Sumatera Utara.
- Samara, D. B. B. J. J. (2014). Duduk Statis sebagai Faktor Risiko terjadinya Nyeri Punggung Bawah pada Pekerja Perempuan. Retrieved from www.univmed.org/wp-content/uploads/2011/02/Dian%281%29.pdf.
- Tarwaka. (2010). *Ergonomi Industri Dasar-dasar Pengetahuan dan Aplikasi di Tempat Kerja*. Surakarta: Harapan Press.
- Wibowo, D. S. (2005). *Anatomi Tubuh Manusia*. Jakarta: Grasindo.