

SOSIALISASI DAN PELAYANAN KESEHATAN PERAN ERGONOMI, TAPPING DAN CORE STABILITY UNTUK PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAWAH

Abdurahman Berbudi B. Laksono, Mohammad Ali, Christina Natalia Devina

Jurusan Fisioterapi Poltekkes Kemenkes Jakarta III

Email: budiabdurahman@gmail.com

ABSTRACT

Community service activities carried out at the Pamulang community health service clinic have made a very meaningful contribution to the community, especially in the Pamulang area and received a very good reception and high enthusiasm. Dissemination of the role of ergonomics in order to avoid physical disturbances, so it is hoped that this socialization can be used as a first step to prevent unsafe behavior and improve unsafe environmental conditions, as well as to prevent the risk of accidents that can interfere with one's productivity due to low back pain. Low back pain is a health problem that causes movement and function disorders and reduces productivity in the community, the majority of participants have moderate to very severe pain intensity which results in moderate to severe disturbances in daily functions. The core stability method is an exercise that involves repetitive movements or maintaining a position in the core muscles of the body with the aim of reducing pain and disability and increasing spinal mobility. Taping is a rehabilitative technique used to facilitate the body's natural healing process while providing support and stabilization to muscles and joints, without limiting the range of motion of the joints. Because of the problems that occur, core stability training and the use of taping to reduce the degree of pain in low back pain, the community health service clinic was chosen because it is a place of treatment intended for the community around the Pamulang area, one of the problems faced is that the surrounding community has many problems. low back pain starts from motorcycle taxi drivers, housewives and workers, therefore the team conducts training and assistance to help the existing problems, from the activities that have been carried out the community service team can implement core stability and taping training for the community around the service clinic public health in Pamulang.

Keywords: *Ergonomics, Tapping, Core Stability, Low Back Pain*

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan bertempat di klinik pelayanan kesehatan masyarakat pamulang ini telah memberikan sumbangan yang sangat berarti bagi warga masyarakat khususnya di wilayah pamulang serta mendapat sambutan yang sangat baik dan antusiasme yang tinggi. Sosialisasi peran ergonomi agar tidak terjadi gangguan fisik, sehingga diharapkan dengan sosialisasi ini dapat dijadikan sebagai langkah awal untuk mencegah perilaku yang tidak aman dan memperbaiki kondisi lingkungan yang tidak aman pula, serta untuk mencegah resiko terjadinya kecelakaan yang dapat mengganggu produktivitas seseorang akibat nyeri punggung bawah. Nyeri punggung bawah merupakan masalah kesehatan yang menimbulkan gangguan gerak dan fungsi dan menurunkan produktivitas di masyarakat, mayoritas peserta memiliki intensitas nyeri sedang hingga sangat berat yang mengakibatkan gangguan dari sedang hingga berat pada fungsi sehari-hari. Metode core stability merupakan latihan yang melibatkan gerakan berulang atau mempertahankan posisi pada otot inti tubuh dengan tujuan mengurangi nyeri dan ketidakmampuan serta meningkatkan mobilitas spinal. Taping merupakan teknik rehabilitatif yang digunakan untuk memfasilitasi proses penyembuhan alami tubuh saat memberikan dukungan dan stabilisasi pada otot dan sendi, tanpa membatasi lingkup gerak sendi. Oleh karena permasalahan yang terjadi itulah

latihan core stability dan penggunaan taping terhadap penurunan derajat nyeri pada nyeri punggung bawah, klinik pelayanan kesehatan masyarakat dipilih karena merupakan tempat pengobatan yang diperuntukkan bagi masyarakat di sekitar wilayah pamulang, salah satu permasalahan yang dihadapi adalah masyarakat sekitar banyak mengalami permasalahan nyeri punggung bawah mulai dari tukang ojek, ibu rumah tangga dan para pekerja, oleh karena itu tim melakukan pelatihan dan pendampingan untuk membantu permasalahan yang ada, dari kegiatan yang telah dilakukan tim pengabdian kepada masyarakat dapat mengimplementasikan pelatihan core stability dan taping bagi masyarakat sekitar klinik pelayanan kesehatan masyarakat di pamulang.

Kata Kunci: Ergonomi, Tapping, Core Stability, Nyeri Punggung Bawah

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan yang sangat umum didunia dan penyebab disabilitas besar yang mempengaruhi kesehatan secara umum dan performa saat bekerja salah satunya adalah nyeri punggung bawah (Anderson et al., 2013). NPB dapat disebabkan oleh berbagai penyakit muskuloskeletal, gangguan psikologis dan mobilisasi yang salah. Nyeri punggung bawah merupakan nyeri dan ketidaknyamanan, berlokasi dibawah costal margin dan diatas inferior gluteal fold, dengan atau tanpa disertai nyeri tungkai. Nyeri tersebut dapat mengganggu dan menyebabkan gangguan fungsional.

Berdasarkan The Global Burden of Diseases, Injuries, and Risk Factors Study 2010 (GBD 2010), dari 291 penyakit yang diteliti, low back pain masuk kedalam 10 penyakit dan cedera yang menyebabkan ketidakmampuan dengan prevalensi populasi yang mengalami LBP sebesar 9-17% (Vos et al., 2014). Prevalensi lbp meningkat dan mencapai puncak pada usia 35-50 tahun (Anderson et al., 2013). Di Indonesia angka kejadian Low back pain belum diketahui secara pasti, namun diperkirakan, angka prevalensi Low back pain bervariasi antara 7,6% sampai 37% (Sintya, Wibawa and Purnawati, 2015). LBP lebih umum dialami oleh pria berusia 31-40 tahun dan wanita usia 41-50 tahun (Ramdas and Jella, 2018). Faktor fisik terdiri dari berdiri atau duduk dalam periode waktu yang lama, faktor biomekanik seperti membungkuk dan memutar, mengangkat beban dan furnitur kantor yang kurang cocok merupakan faktor predisposisi lbp (Erick and Smith, 2011; Yilmaz and Dedeli, 2012). Sedangkan riwayat merokok, cemas dan ada atau tidaknya dukungan saat bekerja masuk kedalam faktor psikososial (Erick and Smith, 2011).

Pada observasi awal yang dilakukan di Klinik Pelayanan Kesehatan Masyarakat Pamulang menunjukkan bahwa banyak dari pasien yang menderita nyeri punggung bawah dan kualitas hidup yang kurang baik. Hal ini disebabkan pola hidup yang kurang terkontrol dan gerakan serta aktifitas fisik yang belum maksimal serta posisi bekerja atau ergonomis tubuh yang tidak baik, dan alas tidur yang tidak ergonomis.

Fokus utama tim pengabmas dalam melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat program kemitraan masyarakat adalah untuk membantu permasalahan yang ada terutama masalah kasus nyeri punggung bawah. Hasil identifikasi masalah pada kegiatan pengabmas pada pengunjung dan masyarakat sekitar dilakukan pemeriksaan nyeri dengan visual analogue scale berada pada kategori nyeri sedang. Dari uraian di atas, dapat dilihat bahwa kinesiotapping dan core stability exercise diharapkan dapat mengurangi nyeri punggung bawah pada pasien dan masyarakat di Klinik Pelayanan Kesehatan Masyarakat Pamulang.

Tujuan pemberian ergonomi dan latihan core stability dan aplikasi pemasangan tapping adalah mencegah terjadinya kecelakaan kerja dan meningkatkan produktivitas masyarakat setempat. Cara efektif untuk mencegah terjadinya kecelakaan kerja adalah pengambilan tindakan yang tepat terhadap masyarakat, agar mereka memiliki konsep keselamatan dan kesehatan kerja demi mencegah terjadinya nyeri punggung bawah berulang. bagi masyarakat di wilayah klinik pelayanan kesehatan masyarakat pamulang diharapkan mampu memberikan wawasan tentang pentingnya keselamatan kerja, pemahaman prosedur ergonomi saat mengangkat barang, bekerja, dan beristirahat dengan tempat tidur yang terstandart, serta upaya pencegahan bahayanya. Program pengabdian yang dirancang dengan kreatif dan inovatif diharapkan mampu mengantarkan tujuan Poltekkes kemenkes jakarta 3 yaitu beradab.

METODE

Dalam program sosialisasi ini, digunakan beberapa metode, antara lain :

1. Metode ceramah, yaitu digunakan untuk memaparkan materi yang telah disusun oleh Tim Pelaksana.
2. Metode Tanya Jawab, yaitu digunakan untuk merespon sejauh mana tingkat pemahaman peserta sosialisasi terhadap yang telah disampaikan oleh Tim Pelaksana
3. Metode diskusi, yaitu pemateri dan peserta melakukan dialog yang membahas masalah seputar ergonomi tubuh, dan Nyeri Punggung Bawah
4. Metode Simulasi dan Praktek, yaitu digunakan untuk memperlihatkan latihan core stability.
5. Metode Pemasangan Tapping, yaitu digunakan untuk memberikan tindakan pemasangan tapping pada kasus nyeri punggung bawah

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan oleh tim dari Fisioterapi Poltekkes Kemenkes Jakarta III. Sosialisasi ergonomi mengenai edukasi gerakan yang tepat dalam

beraktivitas sehari-hari, hal ini merupakan salah satu cara untuk mencegah terjadinya cedera nyeri punggung bawah, sehingga diharapkan dapat dijadikan langkah awal untuk mencegah terjadinya resiko nyeri punggung bawah. Beberapa faktor pendukung kegiatan tersebut antara lain :

1. Sarana dan Prasarana di fasilitasi klinik pelayanan kesehatan masyarakat UIN Syarif Hidayatullah di pamulang.
2. Dukungan Sosialisasi oleh Guru Besar, dokter dan Staf pelayanan kesehatan di klinik.

Adapun beberapa kendala yang dihadapi saat kegiatan ini antara lain :

1. Dikarenakan adanya pandemi covid 19 sehingga masyarakat takut atau enggan untuk berpartisipasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Berdasarkan data yang didapatkan bahwa total peserta yang hadir berjumlah 50 orang dari pihak masyarakat di lingkungan KPKM UIN Syarif Hidayatullah Pamulang

Tabel 1. Karakteristik Partisipan

Variabel	Frekuensi	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	12	24%
Perempuan	38	76%
Rerata Usia		
Usia Terendah	27	
Usia Tertinggi	68	

Hasil evaluasi setelah diberikan latihan core stability dan pemasangan tapping menunjukkan adanya perbedaan skala nyeri dibandingkan dengan sebelum diberikan. Skala nyeri diukur menggunakan visual analogue scale. Dimana menunjukkan respon yang positif dari masyarakat karena mereka merasakan nyeri pada area punggung semakin berkurang.

Tabel. 2 Skala Nyeri

Hasil Evaluasi	Rerata Nyeri
Sebelum	4.87
Sesudah	2.46

Hasil identifikasi tersebut didukung melalui penelitian yang menyatakan bahwa nyeri punggung bawah selain ditentukan oleh tingkat stress, berat badan, dan pola hidup tidak sehat. Sosialisasi dan edukasi yang diberikan memberikan pengetahuan terhadap participant terhadap tiga (3) hal, diantaranya, pertama, masyarakat mengetahui cara mencegah cedera nyeri punggung bawah, masyarakat mendapatkan manfaat berupa berkurangnya nyeri punggung bawah dan memahami mekanisme terjadinya nyeri punggung bawah. Berdasarkan penelitian yang dilakukan schmagel dimana hasil penelitiannya mengatakan bahwa perempuan lebih banyak mengalami nyeri punggung bawah dibandingkan laki-laki (Shmagel, Foley and Ibrahim, 2013; Maher, Underwood and Buchbinder, 2017; Ramdas and Jella, 2018). Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh sathya pada tahun 2016 dengan judul “Comparison of Kinesio Taping With Mckenzie and Only Mckenzie Technique in The Treatment of Mechanical Low Back Pain” terhadap 30 sampel dengan 15 orang pada kelompok control / kelompok 1 (hanya menerima mckenzie) dan 15 orang pada kelompok intervensi / kelompok 2 (menerima kinesio taping dan mckenzie) dan dilakukan selama 3 minggu didapatkan hasil yang signifikan pemberian tapping dan mc kenzie terhadap nyeri punggung bawah. Berdasarkan penelitian Mohd Hafzi, individu dengan pekerjaan yang mengharuskan menggunakan motor lebih rentang terkena nyeri punggung bawah. Dengan faktor risiko seperti, kebiasaan merokok, lama mengendarai, riwayat kecelakaan dan postur yang buruk (Mohd Hafzi et al., 2011). Beban postur dan terpaparnya getaran pada seluruh tubuh (whole body vibration) dalam jangka waktu lama juga merupakan faktor yang berkontribusi pada terjadinya nyeri punggung bawah pada pengemudi bus kota. Vibrasi yang terjadi disebabkan karena kondisi jalan, aspal yang bagus, buruk atau berbatu akan memberikan getaran yang berbeda kepada tubuh. Dimana jalanan berbatu seperti jalur konstruksi dan polisi tidur (speed bump) dapat mempertinggi risiko terkena nyeri punggung bawah (Okunribido et al., 2007).

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan ini dilaksanakan dengan lancar dan peserta mengikutinya dengan antusias. Hal ini terjadi karena masyarakat menginginkan agar mereka dapat melakukan aktivitas tanpa adanya nyeri yang mengganggu sehingga produktivitas mereka saat bekerja dapat meningkat. Terdapat penurunan nyeri punggung bawah setelah diberikan edukasi, latihan core stability dan aplikasi pemasangan tapping.

Untuk kegiatan yang akan datang sosialisasi dan edukasi serta latihan core stability pada saat kegiatan harus lebih sering agar peserta yang hadir dapat lebih banyak lagi. Perlu kajian yang lebih mendalam terkait beberapa variabel yang tidak dapat dikontrol oleh tim.

DAFTAR PUSTAKA

- Aco, H. (2018) Pengemudi Ojek Online di Jakarta Capai 1 Juta, Tapi Pemerintah Belum Akui Keberadaan Mereka - Tribunnews.com. Available at : <http://www.tribunnews.com/metropolitan/2018/03/27/pengemudi-ojek-online-dijakarta-capai-1-juta-tapi-pemerintah-belum-akui-keberadaan-mereka> (Accessed : 24 January 2019).
- Airaksinen, O. et al. (2006) „Chapter 4: European guidelines for the management of chronic nonspecific low back pain“, *European Spine Journal*, 15(SUPPL. 2), pp. 192–300. doi: 10.1007/s00586-006-1072-1.
- Albahel, F. et al. (2013) „Kinesio Taping for the Treatment of Mechanical Low Back Pain Department of Physiotherapy , Faculty of Applied Medical Sciences “, 22(1), pp. 78–84. doi: 10.5829 /idosi . wasj . 2013. 22 . 01 .72182.
- Allegri, M. et al. (2016) „Mechanisms of low back pain: a guide for diagnosis and therapy“, F1000 Research. Faculty of 1000 Ltd, 5, p. 1530. doi:10.12688/f1000research.8105.2.
- Anderson, A. I. et al. (2013) „Update on 2004 Background Paper, BP 6.24 Low back pain“, *Priority Medicines for Europe and the World „A Public Health Approach to Innovation“*, 24(1), pp. 79–89. doi: 10.1080/13561820020022891.
- Artioli, D. P. and Bertolini, G. R. F. (2014) „Kinesio taping: application and results on pain: systematic review“, *Fisioterapia e Pesquisa*, 21(1), pp. 94–99. doi: 10.1590/1809-2950/553210114.
- Arya, R. K. (2014) „Low back pain - signs, symptoms, and management“, *Journal, Indian Academy of Clinical Medicine*, 15(1), pp. 30–41.
- Balagué, F. et al. (2012) „Non-specific low back pain“, *The Lancet*, 379(9814), pp. 482–491. doi: 10.1016 / S0140-6736 (11) 60610-7.
- Mohd Hafzi, M. I. et al. (2011) „Prevalence and risk factors of musculoskeletal disorders of motorcyclists“, *Malaysian Journal of Ergonomics*, 1(June 2016), pp.1–10.
- Shmagel, A., Foley, R. and Ibrahim, H. (2013) „Epidemiology of chronic low back pain in US adults: National Health and Nutrition Examination Survey 20092010. Accepted article“, pp. 1–29. doi: 10.1111/peps.12055.This.
- Okunribido, O. O. et al. (2007) „City bus driving and low back pain: A study of the exposures to posture demands, manual materials handling and whole-body vibration“, *Applied Ergonomics*, 38(1), pp. 29–38. doi: 10.1016/j.apergo.2006.01.006.